



108 年度臺中市海線社區樂活 SHOW 競賽簡章

一、活動目的：

為提供一個專屬長輩們展現健康活力與生命價值的舞台，特此舉辦「樂活秀」，鼓勵社區高齡長輩透過社會參與、秀出自己，展現團隊活力與創意精神，達到活躍及健康老化之目的。

二、競賽日期：

108 年 9 月 28 日(六)。開始報名：統一於 108/8/19(一)起至 108/9/6(五)截止。

三、比賽地點：

弘光科技大學-毓麟館。(臺中市沙鹿區臺灣大道六段 1018 號)

四、參加對象：

海線各社區以高齡為主的舞蹈團體。(海線：沙鹿、龍井、大肚、清水、梧棲、大甲、大安、外埔，資料來源：臺中市政府)。

五、參賽主題：

以健康促進為主軸，構想一個預防老化的**舞蹈表演**節目。

- 表演內容可以結合日常身體活動或社區社團等，以促進長者肌力、平衡力、柔軟度及心肺耐力或增進體適能之動作設計，搭配音樂節奏方式進行。

六、比賽規則：

1. 參賽隊伍請於當日 **7：30 辦理報到，於 8：30 比賽開始**。
2. 各組參賽選手人數以 **10~15 人**為限，每隊平均年齡為 **50 歲以上**之中、老年人，男女不拘。
3. 由主辦單位**當天統一賽前抽籤**編排出場順序(如主辦單位公告抽籤時間參賽隊伍未到者，統一由主辦單位代抽，不得有議)，每組須在 10 分鐘內完成所有表演動作(包含進退場)，每超過 10 秒扣總分 1 分。

七、報名辦法：組數限定共計 25 組，額滿為止。

1. **繳交資料明細**(需備齊以下資料才算完成報名)：
 - (1) 完整填妥報名表(限紙本報名表)。
 - (2) 自備比賽音樂 CD，並註明團體名稱(VCD 及 DVD 格式皆不採用)。
2. **報名資格卡**認列報名成功(請採親送或郵寄件報名資料)
 - (1) 親送：當場發放**報名資格卡**。(沙鹿光田綜合醫院 10 樓行銷企劃組)
 - (2) 郵寄：由大會電話通知報名成功，保留 2 日內領取**報名資格卡**，未領取視無條件釋出。(郵寄：433 臺中市沙鹿區沙田路 117 號 10 樓行銷企劃組，「健康促進小組收」)。

九、評分標準

以聘僱 3 名評審委員，每支舞曲分為五項計分，各百分比如下：

評分標準		鼓勵高齡長者運動加分標準
比賽主題表達	40%	依活動當天報到為依據： 75 歲(含民國 33 年次)，其每名 可加總分 0.5 分計算，若達 6 名 以上者以滿分 3 分計算。
隊形默契、隊形變化	20%	
舞蹈技巧、舞蹈美感	20%	
團隊精神、團隊活力	20%	
道具變化、道具特色	5%	加分題

註：道具類型(服裝、器具或樂器等不限)

十、獎勵辦法：

獎項	名額	獎品規劃
特優獎	1 名	獎座一座及獎金 10,000 元整
優勝獎	1 名	獎座一座及獎金 8,000 元整
優等獎	1 名	獎座一座及獎金 6,000 元整
最佳視覺獎	4 名	獎座一座及獎金 3,000 元整
最佳創新獎	4 名	獎座一座及獎金 3,000 元整
最佳活力獎	4 名	獎座一座及獎金 3,000 元整

十一、注意事項：

1. 參加競賽隊伍當日提供餐盒每人乙盒(以參賽名單為主上限為 17 盒)。
2. 社區僅能報名 1 組，兩院區服務台不提供報名服務。參賽選手不得有重複報名，如經主辦單位查證，一律取消重複報名之兩組隊伍比賽資格。
3. 逾出場時間或未到之隊伍，經主辦單位唱名三次而未出場者，則以棄權論。
4. 參賽隊伍請另準備乙份 CD 於當日帶至現場備用。而於比賽當日更換曲目之隊伍，如因自備 CD 問題導致音樂未能順利播放，由參賽隊伍自行負責。
5. 表演所需材料、服裝、道具及器材均應自備及搬運，恕不提供搬運服務，如有危險之道具或物品不得攜帶進場，否則主辦單位得強制其離場。
6. 活動過程將有拍照與錄影，其智慧財產權為主辦單位所有，於會後不提供任何檔案。
7. 本競賽規則如有未盡事宜，主辦單位有權於比賽前隨時補充修正之。
8. 如有任何問題歡迎來電詢問，聯絡電話：04-26625111 轉 2066 陳先生。

十二、備註：

指導單位：衛生福利部國民健康署、臺中市政府衛生局。

主辦單位：光田醫療社團法人光田綜合醫院。

協辦單位：臺中市沙鹿區公所、弘光科技大學健康事業管理系(所)、弘光科技大學老人福利與長期照顧事業系(所)。

108 年「推動健康照護機構參與健康促進工作計畫」健康照護機構子計畫書
 「臺中市海線社區樂活 SHOW 競賽」比賽報名表

社區名稱		隊伍名稱	
領隊姓名		指導老師	
聯絡人		聯絡人 電話	聯絡人 手機
聯絡地址			

編號	參賽人員	出生年月日	身分證字號	地址
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

註：報名表須完整填寫，方完成報名。