

# 全國活力銀髮

## 2016年 第六屆 健康操大賽

徵件日期 1/18(-) ~ 4/8(五)



### 賽事說明

- 1 參賽規定**
  - 第一階段初賽：繳交健康操報名表、練習照片與影片，參加評選；為確保影片品質，影片中以6人為上限，且須至少包含2名65歲以上(原住民55歲以上)長輩與2名30歲以下青年。
  - 註：坐姿組必須含有至少3名65歲以上(原住民55歲以上)長輩。
  - 第二階段總決賽：入圍隊伍，將進行總決賽，上臺人數以15人為上限；由專業評審評選出冠、亞、季、殿軍隊伍。

組別	內容	說明
站姿組	全部動作以 <b>站姿</b> 為主，以體適能狀況健康之長輩為考量設計健康操動作。	不可使用道具與變換隊形。
坐姿組	全部動作以 <b>坐姿</b> 為主，以體適能狀況較弱之長輩為考量設計健康操動作。	本組應有至少3位65歲以上長輩參加，且不可使用道具與變換隊形。

### 2 分組方式

### 3 動作設計

銀髮健康操之動作設計需符合健康促進與體適能之觀念並適合長輩運動，且展現銀髮族健康、活力之精神。

### 4 指定曲4選1

- 為增加活力銀髮健康操推廣性，活動設有指定曲四首：
- 國語-動一動
  - 客家語-The Rainbow虹
  - 國語-一人水一項
  - 原住民語-布谷拉夫
- 音樂請上弘道活動網頁取用連結，或來電、來信向本會索取。

### 隊友協尋

主辦單位可協助欲參賽但缺乏人力之隊伍，配對尋找65歲以上長輩或30歲以下青年，可寫申請表單或來電洽詢。線上表單填寫：<https://goo.gl/5FEMXt>  
註：此服務僅提供機會配對，不保證媒合成功。

### 投稿方式

- 一律以影片方式投稿參賽。影片格式需符合MPG或AVI格式，填寫報名表後需連同影片一起投稿，並請註明「報名健康操大賽」。
- 1 郵寄：「40341臺中市西區民權路234號3樓 弘道老人福利基金會收」。
  - 2 線上系統報名：<https://goo.gl/VNtfc5>
  - 3 親送至弘道各地服務處，詳細資訊請上弘道官網查詢。

### 獎勵辦法

- 1 第一階段-初賽**
  - 凡報名本次健康操大賽的隊伍，均可獲得**參加證書**。
  - 將於初賽選出下列入圍總決賽及特別獎名額：
    - a. **入圍總決賽**：站姿組與坐姿組各10隊。
    - b. **佳 作**：站姿組與坐姿組各10隊。
    - c. **特別鼓勵獎**：選出參與動機強烈或整體表現值得嘉許之隊伍，站姿組與坐姿組各5隊。
    - d. **特別人氣獎**：依照網路人氣票選排名選出站姿組與坐姿組各5隊。
  - 票選期間：2016/4/15(五)~2016/5/5(四)止
  - 投票網址：<https://goo.gl/csn6kt>
  - \* b、c、d獎項將於總決賽當天頒發獎狀與獎品之份。
- 2 第二階段-總決賽暨頒獎典禮**

入圍總決賽之「站姿組」、「坐姿組」分別各取以下獎項

  - ◎冠軍1名-獎金乙座、獎金10,000元
  - ◎季軍3名-獎金乙座、獎金3,000元
  - ◎亞軍2名-獎金乙座、獎金5,000元
  - ◎殿軍4名-獎金乙座、獎金2,000元

\* 獲得冠、亞、季、殿軍隊伍均為弘道銀髮健康操公益大使，需依弘道安排協助至少1場公益演出，共同推廣活躍老化觀念。

詳情請參考弘道官網

[www.hondao.org.tw](http://www.hondao.org.tw)

活動諮詢

04-22060698#75 弘道老人福利基金會



關於弘道

報名系統

主辦單位



弘道老人福利基金會

2016年第六屆

# 全國活力銀髮 健康操大賽



# 健康操報名表

創意銀髮健康操，由你來設計！

(學校/機關/社區)

隊伍名稱

單位名稱

聯絡電話

聯絡人

聯絡地址

E-mail

(活動晉級資料，將以此地址寄送)

指導老師

組別

(若無則免填)

站姿組  坐姿組

指定曲目

國語-動一動  客語-The Rainbow虹  
 臺語-一人水一頂  原住民語-布谷拉夫

參與次數

首次參賽  
 曾經參賽，第\_\_\_\_\_屆

編號

姓名

性別

年齡

隊伍角色(可複選)

1

2

3

4

5

6

設計者  表演者

設計者  表演者

設計者  表演者

設計者  表演者

設計者  表演者

設計者  表演者

訊息來源  
(可複選)

弘道員工/志工  弘道官網  郵寄簡章  Facebook  學校  
 弘道電子報  弘道刊物  其他網路平台  公文  其他\_\_\_\_\_

隊伍簡介 <至少250字,必填>

練習小故事 <特別鼓勵獎以此為依據>

參與動機 <特別鼓勵獎以此為依據>

**注意事項：**

- 報名表欄位不足請自行複印表單填寫，影片必須符合MPG或AVI格式，並將報名表連同影片一併投稿。
- 所有投稿作品均為本活動評選備查，恕不退件。參賽隊伍請自行備份存檔。
- 獲選作品之著作權須同意無償授權予弘道老人福利基金會，作為推廣銀髮健康促進之用，且不限時間、地點、次數及主辦單位具有永久使用權力。
- 活動洽詢電話：04-22060698 # 75

**報名方式：(來稿請含報名表、影片並註明報名健康操大賽)**

- 線上系統報名】：<https://goo.gl/VNhtfc5>
- 【郵寄】：403臺中市西區民權路234號3樓 弘道老人福利基金會 收
- 【親送】：弘道辦公室詳細連絡資訊請上官網查詢。
- 活動詳細資訊請上弘道官網(最新消息)查詢 [www.hondao.org.tw](http://www.hondao.org.tw)