

2013年 第三屆 活力銀髮健康操大賽

come on!

逗陣來幫阿公阿嬤設計健康操，
相揪長輩作伙跳，還有獎金帶回家～

2013

2/25 ~ 4/12

下午5點截止



活動方式

1. 不限國籍、年齡、性別，歡迎有興趣的社會大眾組團報名。
2. 團體參賽，報名隊伍需含至少2名65歲(含)以上長輩(原住民55歲(含)以上)，與至少2名30歲(含)以下青年。

賽事說明

- 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。
- 第二階段總決賽：入圍總決賽隊伍，將進行總決賽，上台人數以10人為上限；由專業評審評選出冠、亞、季、殿軍隊伍。

分組方式

組別	內容	說明
健康組	全部動作以站姿為主，以體適能狀況健康之長輩為考量設計健康操動作。	應避免變換隊形，且不可使用道具。
亞健康組	全部動作以坐姿為主，以體適能狀況較弱之長輩為考量設計健康操動作。	本組進行方式以坐著完成健康操，且不可使用道具。

動作設計

活力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。

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——串心、台語——寶島曼波、客語——客家本色、原住民語——西北風，音樂請上活動網站下載，或來電向本會索取。

投稿方式

一律以影片方式投稿參賽。影片必須符合MPEG或AVI格式，請填妥報名表後，連同影片一起投稿並請註明「報名健康操」。
1. 郵寄：【台中市40341西區民權路234號3樓】弘道老人福利基金會收。

2. E-Mail：【mimobox@hondao.org.tw】(檔案須小於10M並清晰)
3. 親送至弘道全國服務處，詳細資訊請上活動網站查詢。

第一階段-初賽

- A. 凡報名本次健康操大賽的隊伍，均可獲得參加證書與第三屆健康操DVD乙份。
- B. 將於初賽選出入圍總決賽隊伍，健康組與亞健康組各10名。
- C. 將於初賽選出佳作隊伍，健康組與亞健康組各10名，並於總決賽當天頒發獎狀與獎品乙份。

第二階段-總決賽暨頒獎典禮

- ★ 入圍總決賽之「健康組」、「亞健康組」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、殿軍隊伍需擔任弘道銀髮健康操公益大使，每隊至少協助一場公益演出，共同推廣活躍老化觀念。
- ★ 佳作獎：「健康組」、「亞健康組」各10名隊伍。
- ★ 特別獎：將選出「健康組-參與人數最多的隊伍」、「亞健康組-輪椅長輩最多的隊伍」，各5名，並頒發獎狀與獎品，以茲鼓勵，詳情請見活動網站。

活動網站

<http://www.hondao.org.tw/events/health102/>

活動諮詢

04-22060698 弘道老人福利基金會

主辦單位



弘道老人福利基金會
中華郵政特准掛號
認爲新聞紙類

Golden Voice
弘道老人福利基金會
全國服務處

協力單位



衛生部
衛生福利部



2013年 第三屆 活力銀髮健康操大賽 報名表

單位名稱	(學校/機關/社區)				隊伍名稱					
聯絡人					聯絡電話					
聯絡地址	(活動組圖資料，恕以E-mail寄送)				E-mail					
指導老師	(請與組別免填)				組別	☐ 健康組 ☐ 亞健康組				
指定曲目	☐ 國語——串心 ☐ 台語——寶島豐波 ☐ 客語——客家本色 ☐ 原住民語——西北風									
參賽者名單	編號	姓名	性別	年齡	角色(可複選)	編號	姓名	性別	年齡	角色(可複選)
	1			歲	☐ 設計 ☐ 表演	6			歲	☐ 設計 ☐ 表演
	2			歲	☐ 設計 ☐ 表演	7			歲	☐ 設計 ☐ 表演
	3			歲	☐ 設計 ☐ 表演	8			歲	☐ 設計 ☐ 表演
	4			歲	☐ 設計 ☐ 表演	9			歲	☐ 設計 ☐ 表演
	5			歲	☐ 設計 ☐ 表演	10			歲	☐ 設計 ☐ 表演
參與練習人數	(請填寫參與練習時的人數，並附上練習照片一張，特別提醒：定將以此照片為依據)				訊息來源	☐ 弘道社區 ☐ 學校 ☐ 報章雜誌 ☐ 網路訊息 ☐ 弘道電子報 ☐ E-mail ☐ 公文 ☐ 其他_____				
隊伍簡介(250字)〈必填〉						設計理念及動作敘述(500字)〈必填〉				
感動故事分享(設計過程或與長輩互動過程之感動故事)										



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MP3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精選備查，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利。
- ★活動洽詢電話：04-22060698
- ★報名方式：(來電請洽報名表、練習照片與影片，註明報名2013年活力銀髮健康操大賽)
 - 【E-mail】：(檔案須小於10M並清晰) 寄至mimo@hondao.org.tw
 - 【郵寄】：403台中市西區民權路234號3樓 弘道老人福利基金會 收
 - 【親送】：弘道全國服務處詳細連絡資訊請上活動網站查詢。
- ★活動詳細資訊請上活動網站查詢
http://www.hondao.org.tw/events/real1h102/