

## 原住民族委員會

### 113-114 年度原住民族長期照顧-文化健康站活力健康操活動

#### 實施計畫

113 年 3 月 8 日原民社字第 1130010562 號函頒

113 年 4 月 10 日原民社字第 1130016820 號函修訂

114 年 1 月 22 日原民社字第 1140003406 號函修訂

#### 壹、計畫目標

- 一、推動正當休閒娛樂，營造健康，促進族人身心健康，養成良好運動習慣，型塑活躍老化氛圍。
- 二、促進族人身心健康，養成良好運動習慣。
- 三、提升族人健康知能，創出三低健康人生。
- 四、提倡傳統優良文化，舞動原力跳出自信。

#### 貳、辦理機關

- 一、主辦機關：原住民族委員會（下稱本會）
- 二、承辦機關：各直轄市及縣(市)政府(原住民族行政單位)

#### 參、計畫依據

- 一、長期照顧十年計畫 2.0 第六章原住民族長期照顧計畫
- 二、本會 113 年度推展原住民族長期照顧-文化健康站實施計畫

#### 肆、辦理期程：自113年5月1日起至114年5月31日止

- 一、分區初賽：113 年 5-11 月辦理。
- 二、全國決賽：114 年 3-5 月辦理。

## 伍、辦理方式

一、本(113)年辦理各區初賽、114 年按各區初賽特優隊伍參與全國決賽。

二、參賽單位：

(一) 分區初賽：113 年度全國原住民族文化健康站(下稱文健站)之執行單位。

(二) 全國決賽：113 年度各區初賽特優隊伍之文健站執行單位。

三、參賽對象：

(一) 為受文健站照顧原住民族之長者，每隊參賽人數以 20~30 人為限(核定服務級距為 20-29 人之參賽人數至少 14 人，參賽人員至少 70%以上為文健站長者)，為鼓勵 65 歲以上長者及任一性別踴躍參加，以加分方式辦理。

(二) 參賽人員於賽前量測生命徵象穩定者，始得出賽。

四、競賽分區：本競賽採初賽及決賽 2 階段方式辦理。

(一) 分區初賽：

1. 初賽承辦機關至遲應於活動結束後 15 日將初賽成績及相關表件(含初賽成績排名彙總表、優勝隊伍報名表與電子檔案等)函送本會。

2. 分為北、中、南、屏東、花蓮及臺東等 6 區進行競賽，各分區、承辦機關及參賽隊伍如下：

分區 名稱	承辦機關	參賽隊伍
北區	桃園市政府	基隆市、新北市、桃園市、新竹縣、新竹市及宜蘭縣等 6 縣(市)轄區內之單位 參賽計 95 隊。
中區	臺中市政府	苗栗縣、臺中市及南投縣等 3 縣轄區內之 單位參賽計 79 隊。
南區	高雄市政府	嘉義縣、臺南市及高雄市等 3 縣(市)轄 區內之單位參賽計 42 隊。
屏東區	屏東縣政府	屏東縣轄區內之單位參賽計 74 隊。
花蓮區	花蓮縣政府	花蓮縣轄區內之單位參賽計 107 隊。
臺東區	臺東縣政府	臺東縣轄區內之單位參賽計 106 隊。

(二) 全國決賽：

1. 由本會辦理。
2. 競賽時間、賽程與地點依本會公告為準。
3. 參賽隊伍依 113 年度北、中、南、屏東、花蓮及臺東 6 區  
初賽特優隊伍，取得決賽參賽資格。

4. 為推廣健康運動、促進族人培養規律運動習慣，並鼓勵各縣市文健站積極參加活力健康操活動，新增進入全國決賽名額機制：

- (1) 北區、中區及南區之參賽縣市若無隊伍進入全國決賽，凡該縣市之參賽隊數達 8 站以上，取該縣市初賽成績最佳 1 隊進入全國決賽。
- (2) 參賽隊數未達 8 站之縣市，合併為一競賽組別，取初賽成績最優隊伍 1 隊進入全國決賽(惟本組別原已有隊伍於初賽評比為特優名次，則無此增額隊伍適用)。

分區 名稱	承辦機關	參賽隊伍
北區	桃園市政府	北區初賽名次排序前 5 隊，取得決賽參賽資格。
中區	臺中市政府	中區初賽名次排序前 4 隊，取得決賽參賽資格。
南區	高雄市政府	南區初賽名次排序前 2 隊，取得決賽參賽資格。
屏東區	屏東縣政府	屏東區初賽名次排序前 4 隊，取得決賽參賽資格。
花蓮區	花蓮縣政府	花蓮區初賽名次排序前 5 隊，取得決賽參賽資格。
臺東區	臺東縣政府	臺東區初賽名次排序前 5 隊，取得決賽參賽資格。

## 五、競賽項目：活力健康操

- (一) 音樂曲目：由參賽隊伍自行選擇具原住民族音樂內涵之曲目，節奏適合有氧健康操動作，可運用現成音樂或自行創作音樂，全長至少 5 分鐘（參賽隊伍應於登場演出前，提供演出之音樂帶或 CD）。
- (二) 動作標準：創作具當地族群文化舞蹈之動作，符合有氧健康之概念；動作需具節奏性、重複性、運動強度、簡單易學及推廣性等特色。
- (三) 各隊伍播放使用之音樂曲目應事先取得著作財產權人之同意或授權。

## 六、競賽方式：

- (一) 參賽隊伍應依序號出場演出，每階段演出時間(含進出場)以 10 分鐘為限。
- (二) 參賽隊伍應指派代表參加領隊會議，並於會議中抽籤決定參賽序號；未派員出席者，統由競賽辦理單位代抽，不得異議。

## 七、報名方式：

- (一) 報名時間：

1. 分區初賽：參賽單位應按各分區報名期程依規定格式（如

附件1-1、1-2)之報名表及參加活動同意書(附件2)傳送至各區承辦機關,報名表件一經送出,不得藉故要求更改;如遇有特殊事故必須更改人員名冊,應於召開領隊會議時提出更改。

2. 全國決賽:參賽隊伍以分區初賽獲得優勝隊伍為限,無需另行報名,但如遇有特殊事故必須更改人員名冊,應於召開領隊會議時提出更正。

#### 八、競賽評判標準:

- (一) 分區初賽由各分區承辦機關自行遴聘評審組成評審團。
- (二) 全國決賽由各初賽承辦縣市推薦一名評審,並經本會篩選聘任組成評審團。
- (三) 評審委員資格條件:
  1. 熟悉原住民族音樂、舞蹈、體育、藝術與人文領域者(評審應聘請各領域專家,勿集中於單一專業背景)。
  2. 具健康操領域之專業者。
  3. 曾擔任活力健康操推廣及指導人員者。

(四) 評分項目及配分：

評分項目	配分比率	評分內容
體適能表現	30%	整體動作之協調性、流暢度、韻律感、力度及熟練度。
精神表現	20%	包括口令表現、團隊精神、整體儀態。
創意表現	20%	創意、結構編配、動作特色。
文化元素	20%	動作是否融合當地族群特有文化。
服裝儀容	10%	服裝之特色與整齊度。

(五) 評選注意事項：

1. 參賽隊伍之競賽分數，依各評審委員評分總和計算。
2. 參賽演出人員應以各隊報名表件所列人員為限，演出人員人數少於 15(含)人者不予計分(核定服務級距 20-29 人，演出人員人數少於人數 10(含)人者不予計分)、人數為 16-19 人則扣該隊總分 10 分(核定服務級距 20-29 人，人數為 11-13 人則扣減該隊總分 10 分)；競賽中如有不具參賽資格之演出者(與報名表件記載不符者)，每人扣減該隊總分 2 分(選手於檢錄測量生命徵象時，如有發燒、血壓異常或其他身體不適情形，致無法出賽者，不予以扣分；選手經現場醫護人員評估為不得出賽仍上場演出者，每人扣減該隊總分 10 分)。

3. 為鼓勵 65 歲以上長者及任一性別踴躍參加，以加總分方式辦理，加分方式如下：

65 歲以上長輩實際上台參與競賽人數	6 分	0 分：10 人以下 2 分：10 人-14 人 4 分：15-19 人 6 分：超過（含）20 人
65 歲以上長輩性別比	3 分	依活動當天報到人數比例計算 0 分：任一性別參賽長輩小於 20%。 1 分：任一性別參賽長輩（含）21%~30%。 2 分：任一性別參賽長輩（含）31%~40%。 3 分：任一性別參賽長輩（含）40%以上。

4. 競賽時間以參賽隊伍進場動作（或發聲）開始即進行計時，演出時間達規定之「下限時間」（5 分鐘）時，響鈴 2 聲；演出時間達規定之「上限時間」（10 分鐘）時，響鈴一長聲，參賽隊伍應即結束演出並退場，違者依規定扣分。
5. 參賽隊伍演出時間未達下限時間，或逾上限時間者，每半分鐘扣除該競賽項目總分 10 分，不足半分鐘以半分鐘計算。

（六）全國決賽前，由本會召開領隊會議，說明競賽規則及評分標準；競賽結束後，召開評審會議確認比賽成績，並於頒獎前公布成績與名次。



九、獎項與名額：

(一) 分區初賽

獎項	名額	內容
特優獎 計 25 隊	1.南區取 2 隊 2.中區及屏東區各取 4 隊 3.北區、花蓮區及臺東區各取 5 隊	1.獎狀乙紙及獎金新臺幣(下同)1 萬元整。 2.發給參賽人員每人 1 份紀念品。
優等獎 計 56 隊	1.南區取 7 隊 2.中區及屏東區各取 8 隊 3.北區取 9 隊 3.花蓮區及臺東區各取 12 隊	1.獎狀乙紙及獎金 5,000 元整。 2.發給參賽人員每人 1 份紀念品。
甲等獎 計 112 隊	1.南區取 12 隊 2.北區、中區及屏東區各取 18 隊 3.花蓮區及臺東區各取 23 隊	1.獎狀乙紙。 2.發給參賽人員每人 1 份紀念品。
最佳團隊獎 計 310 隊	1.北區取 63 隊 2.中區取 49 隊 3.南區取 21 隊 4.屏東區取 44 隊 5.花蓮區取 67 隊 6.臺東區取 66 隊	1.獎狀乙紙。 2.發給參賽人員每人 1 份紀念品。

## (二) 全國決賽

獎項	名額	內容
金牌獎	取 4 隊(推薦參加衛福部國健署之老人活力秀全國總決賽)	獎座乙座及獎金新臺幣(下同) 5 萬元。
銀牌獎	取 4 隊	獎座乙座及獎金 3 萬元。
銅牌獎	取 5 隊	獎座乙座及獎金 2 萬元。
技術獎	最佳創意獎、最佳人氣獎、最佳造型獎、最佳團隊獎、最佳精神獎(各取 3 隊)	獎座乙座及獎金 1 萬元。

### 十、參賽隊伍補助：

#### (一) 道具補助：

為鼓勵各參賽隊伍發揮創意，並融入部落特有文化元素，補助每一參賽隊伍最多 8,000 元。

#### (二) 交通費補助：

為鼓勵族人參與競賽，各隊伍參加分區初賽及全國決賽之往返交通，費用以租用交通車金額為限(核實支付)。

#### (三) 膳宿補助：

1. 參賽隊伍出發地點距競賽地點之單程距離達 150 公里以上

者或因賽程所需者，核實補助住宿費（需檢附支出原始憑證），但每人每日最高以 1,600 元計支（每隊最高補助以 30 人為限，包含領隊及志工，志工補助比例以每位志工照顧 10 位長者為原則）另，具住宿需求之參賽隊伍得增加 1 日之車資交通費。

2. 決賽活動期間，參賽人員之膳宿，統由本會於指定地點提供。

#### 十一、其他配合事項：

##### （一）承辦機關：

1. 競演場地應選擇適合健康操展演場地。
2. 各區承辦機關受理各區報名參加之團隊，並依補助標準撥付經費及辦理核銷。
3. 競賽承辦機關可結合地方特有飲食、地方特色產業及觀光資源，吸引民眾參加，營造熱鬧氣氛，藉以宣傳行銷活力健康操，並協調衛生單位指派人員（至少 2 名醫師及 3 名具 ACLS 執照之救護人員）支援醫護站救護工作，活動會場應配置自動體外心臟電擊去顫器（AED）。
4. 為維護參賽人員權益，請於辦理活動競賽前，給予參賽者投保意外險（含公共意外責任險及旅遊平安險），並於賽前確實進行生命徵象（體溫、呼吸、脈搏、血壓）之量測。

若有檢測結果不宜出賽者，不得出場比賽，因生命徵象不穩或因病、因傷無法參賽者，不列入競賽扣分人數。

5. 為提供參賽人員結核篩檢服務，初賽承辦機關應於辦理活動前與衛生局聯繫，將 X 光篩檢納入活動規劃。
6. 本案經費採納入承辦機關預算方式辦理，倘經費有不足部分，承辦機關得自籌編列經費支應。
7. 各區初賽原則於 113 年 11 月前辦理完竣，全國決賽於 114 年 5 月前辦竣。
8. 全國決賽原則利用假日辦理賽程安排 1 天，避免過於匆促及考量彩排及參賽隊伍路途遙遠，補助參賽隊伍前 1 日住宿及交通費。
9. 本計畫核定實施後，請辦理初賽之承辦機關於本（113）年 4 月 30 日前撰提細部執行計畫，第一期款領據（計畫經費 80%）於本年 6 月 30 日前函送本會，俾辦理審核及撥款事宜。
10. 分區初賽承辦機關應於活動辦理完竣後 15 日內將初賽成績相關表件（成績排名彙總表、優勝隊伍報名表與電子檔案等）函送本會；第二期款領據（計畫經費 20%）、經費支

出明細表及成果報告書請於活動辦竣後 60 日內函送本會，俾憑辦理結案及核撥經費事宜。

(二) 參賽隊伍及人員：

1. 參賽隊伍演出使用音樂，請儘量選用可公開播放之樂曲，並鼓勵以原住民族歌手或音樂為主，如使用他人創作之樂曲，應取得公開播送之授權。
2. 參賽人員競賽服裝請自行準備。
3. 參賽隊伍領隊應於賽前參加領隊會議，並依承辦機關安排之日期及地點與會。
4. 大會司儀朗誦參賽號次與隊名時，該隊參賽人員應即登台，呼號 3 次仍未登台者，以棄權論。
5. 參賽隊伍應服從評審委員之評判結果，如有疑義或申訴事項，須由領隊書面（如附件 3）提出；申訴事項以競賽規則、秩序及參賽人員之資格為限，並應於競賽成績公布後 1 小時內提出；未以書面方式或逾時提出者，不予受理。
6. 參賽人員應於競賽期間攜帶身分證明文件以備查驗，若有冒名頂替，經查驗屬實者，取消所屬隊伍參賽資格，並註銷該隊伍之競賽成績。
7. 參賽隊伍應於報名時檢附表演內容授權同意書（格式如附

件 1-2)，並無條件同意本會攝影、複製、製作成各種文宣事務用品（畫冊、光碟、網路、軟體……）發行，或於電視頻道、網路公開播送、公開傳輸及其他非營利之用，參賽人員不得異議。

8. 本會保有比賽規則及活動相關規定之釋意權。

### （三） 媒體宣傳

1. 承辦初賽之縣（市）政府，應辦理電視臺、全國及地方平面媒體之採訪及露出。
2. 承辦決賽之廠商，應協助參賽單位取得競賽音樂授權，以達宣傳效果。

陸、 獎勵建議：各直轄市、縣(市)政府得針對本計畫有功人員辦理敘獎。

### 柒、 預期效益

- 一、 預計至少 1 萬名長者參與活力健康操競賽，藉由生動活潑之競賽活動，建立觀摩、學習與交流之平台，從而提倡正當休閒娛樂，營造健康氛圍。
- 二、 藉由生動活潑之競賽活動，建立觀摩、學習與交流平台，從而提倡正當休閒娛樂，營造活力健康社區。
- 三、 預估參賽及觀禮人數約 1 萬 6,000 人次（分區初賽每場次以 2,500 人次估算、全國決賽以 1,000 人次估算），並邀請評審委

員及各社團負責人約 100 人參與活動。

四、促進原住民族部落（社區）居民經驗交流，並結合衛政資源，提升原住民族對疾病的認知及自身健康的重視。

113 年-114 年原住民族長期照顧-文化健康站活力健康操活動實施計畫

活力健康操競賽報名表（併辦保險用）

執行單位 全稱							
文化健康站 名稱							
表演名稱							
領隊姓名		身分證字號			族別		
聯絡方式		通訊地址	縣(市)				
		電話	市話：		手機：		
		傳真					
		電子信箱					
隊 員 名 冊							
序號	姓名	性別	身分證字號	出生年月日	族別	是否為文健站長者	住址
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							(欄位不足，請自行依格式複製)



## 表演內容授權同意書

(           單          位          名          稱           ) 同意本隊參加            年度活力健康操競賽之表演內容，授權原住民族委員會複製或製作成各種文宣品( 畫冊、光、網路、軟體…… ) 發行，或於電視頻道、網路公開播放、公開傳輸，以及其他非營利之用。

立同意書組別：

代表人：

聯絡地址：

聯絡電話：

此 致

原住民族委員會

中 華 民 國

年

月

日

## 參加活動同意書

（參賽人員或家屬）同意參加原住民族委員會\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日所辦理\_\_\_\_年度活力健康操競賽活動，並對此活動內容已明確瞭解，亦確實告知（參賽人員或家屬）配合主辦單位之注意事項。

立書人所屬文健站：

立書人簽名（參賽人員家屬）：

參賽人員：

此致

原住民族委員會

中 華 民 國                      年                      月                      日

原住民族委員會

「114 年原住民族長期照顧-文化健康站活力健康操活動-全國決賽」

競賽申訴書

申訴縣市	_____縣/市	申訴隊伍名稱	_____文化健康站
申訴事類別	<input type="checkbox"/> 競賽規則 <input type="checkbox"/> 秩序 <input type="checkbox"/> 參賽人員之資格 <input type="checkbox"/> 其他_____		
申訴事由			
申訴依據			
縣市領隊簽名		隊伍領隊簽名	
申訴送交時間	年	月	日 時 分
成績公告時間	年	月	日 時 分
評議結果	<input type="checkbox"/> 申訴有理由，裁決結果：   <input type="checkbox"/> 申訴無理由，說明裁決結果：		
申評小組簽名			

