

# 107 年「阿公阿嬤快樂 SHOW」

## 壹、活動目的

為了引導樂齡族多動多健康，板運將邀請板橋區的阿公阿嬤一起登上活力舞台，展現高齡朋友的生命光輝。期望藉由參加表演賽的機會，促使長者走入人群、呼朋引伴作夥練習，創造銀髮族社會參與的機會與動力，實踐健康社區理念。

## 貳、活動名稱

107 年「阿公阿嬤快樂 SHOW」

## 參、活動時間

107 年 10 月 27 日(六) 09:00~12:00

## 肆、活動地點

板橋國民運動中心三樓綜合球場(新北市板橋區智樂路六號)

## 伍、報名日期及方式

一、報名日期：即日起至 107 年 10 月 13 日(六) 報名額滿為止

二、報名方式：請將報名表 Email 至：ariachen@changjia.com.tw 或

傳真至：(02) 2258-8269 傳真後請來電確認收件

聯絡人：(02) 2258-8886 轉 130 陳小姐

## 陸、指導單位：新北市體育處、新北市板橋區公所社會科

主辦單位：新北市板橋國民運動中心

協辦單位：德翠里、新翠里、新海里、中正里、港尾里、新生里、

金華里、幸福里、文德里、港德里

## 柒、活動說明

### 一、組隊方式：

由區公所社會科發文板橋區各里辦公室、社區照顧關懷據點、老人會、社區營造單位及其他民間團體，其他民眾亦可自行組隊參加競賽活動。  
表演賽最多 10 組，依報名先後順序作為優先錄取規則，額滿為止。

### 二、參賽主題

以動態表演節目為主，進行評分比賽。如健康操、韻律舞、國標舞、方塊舞、太極拳、有氧舞蹈、武術、戲曲、說說唱唱、幽默生活心得分享、講古…等有益身心健康的活動。

### 三、參賽資格

每隊至少三分之二成員為 65 歲以上長者，包括實際參與競賽活動、活動相關工作人員、銀髮志工等，每隊人數最多 20 人。

### 四、比賽時間

表演時間以 10 分鐘為限。表演形式開始為計時之開始，以表演形式結束為計時之結束，依聲音、表演動作或人員講話開始及最後結束為準，明顯之退場動作不列入計時。

### 五、健檢服務

由板橋運動中心團隊提供參賽的阿公阿嬤免費測量 Inbody 乙次，讓長者瞭解自己的身體組成分析概況，時時保持健康體能，享受真正的樂齡生活。

### 捌、活動流程

時間	節目	表演團體
09:00-09:10	開場舞	板橋國民運動中心學員
09:10-09:20	開幕致詞	執行長、與會長官、里長
09:20-09:30	表演節目-1	表演團隊-1
09:30-09:40	表演節目-2	表演團隊-2
09:40-09:50	表演節目-3	表演團隊-3
09:50-10:00	表演節目-4	表演團隊-4
10:00-10:10	表演節目-5	表演團隊-5
10:10-10:20	中場表演-歡樂帶動操	板橋國民運動中心教練群
10:20-10:30	表演節目-6	表演團隊-6
10:30-10:40	表演節目-7	表演團隊-7
10:40-10:50	表演節目-8	表演團隊-8
10:50-11:00	表演節目-9	表演團隊-9
11:00-11:10	表演節目-10	表演團隊-10
11:20-11:30	閉幕表演	板橋國民運動中心學員
11:45-12:00	頒獎/致贈紀念品	與會長官暨執行長

## 玖、評分標準

評審項目	評分標準	說明
健康促進	30%	表演內容是否達成下列目的 1. 長者體適能上的安全性 (20%)。 2. 動作設計是否適合老人、選曲節奏是否適合、使用道具、物品是否造成危險 (10%)。
團隊精神	30%	1. 團隊表演流暢度 (10%) 2. 團隊默契與表現力 (10%) 3. 長者的笑容與精神 (10%)
創意設計	20%	1. 主題特色 (5%) 2. 活動內容與動作設計 (5%) 3. 音樂設計 (5%) 4. 服裝設計 (5%)
銀髮參與	20%	1. 老人年齡比 (4%) 2. 失能老人參與狀況 (4%) 3. 老人及志工比 (4%) 4. 性別比 (鼓勵男性長輩參賽) (4%) 5. 表演時間適切性 (5%)
總計	100%	

## 拾、獎勵辦法

由專家評審評選出最優前三名隊伍，各頒發 6,000 元、5,000 元及 3,000 元獎金。另選出最佳服裝獎、最佳創意獎、最佳活力獎、最佳精神獎、最佳表演獎等團隊，每隊獲頒獎狀一紙及精美贈品每人一份。

## 107 年「阿公阿嬤快樂 SHOW」報名表

團隊名稱					
音樂曲目					
所屬里名		單位名稱			
主聯絡人		副聯絡人			
聯絡電話		聯絡電話			
隊員姓名		年齡		隊員姓名	
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20		
備註：請參賽團體將歌曲存放於CD、隨身碟、MP3或手機中，以利播放作業。					

傳真：(02) 2258-8269 電話：(02) 2258-8886 分機 130 陳小姐