

來幫阿公阿嬤設計銀髮健康操，
逗陣作伙來運動，
拍成影片參加比賽，
一萬元獎金就有機會帶回家！

2012年第二屆 活力銀髮健康操大賽



★參賽對象

- 團體參賽，健康操設計者人數不限，唯影片中之表演人數應以6人為上限，其中至少2名65歲以上長輩(原住民55歲以上)參與。
- 不限國籍、年齡、性別，歡迎有興趣的社會大眾組團報名。

★參賽規範與辦法

① 分組參賽

組別	健康操動作設計說明
健康組	以體適能狀況健康之長輩為考量，動作以 站姿 為主
亞健康組	以體適能狀況較弱之長輩為考量，動作以 坐姿 為主

② 指定曲4選1

- 為增加銀髮健康操推廣性，活動設有指定曲四首：國語—小草、台語—只要大家攏吃台灣米、客語—天公落水、原住民語—那魯灣舞曲。
- 音樂請上活動官網查詢，或來電向本會索取。

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。

★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」。

- 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。
- E-Mail至【mimobox@hondao.org.tw】。
- 親送至弘道全國服務處，詳細資訊請上活動官網查詢。

★獎勵辦法 參賽組別「健康組」、「亞健康組」分別各取以下獎項：

- 冠軍1名-獎盃乙座、獎金10,000元
- 亞軍2名-獎盃乙座、獎金5,000元
- 季軍3名-獎盃乙座、獎金3,000元

- 另從報名隊伍中評選出「佳作」及「入圍」之優秀作品，頒發獎狀乙張。
- 備註：獲冠亞季軍得獎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。

★活動詳細資訊請上活動網站查詢

<http://www.hondao.org.tw/events/health101/>

★活動諮詢：04-22060698 弘道老人福利基金會

2012年第二屆 活力銀髮健康操大賽

報名表

隊名	單位名稱		(學校/機關/社區)							
聯絡人	聯絡電話									
聯絡地址	E-mail									
指導老師	(若無則免填)		組別		<input type="checkbox"/> 健康組		<input type="checkbox"/> 亞健康組			
指定曲目	<input type="checkbox"/> 國語—小草 <input type="checkbox"/> 台語—只要大家攏吃台灣米 <input type="checkbox"/> 客語—天公落水 <input type="checkbox"/> 原住民語—那魯灣舞曲									
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	<input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 表演	6			歲	<input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 表演
	2			歲	<input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 表演	7			歲	<input type="checkbox"/> 設計
	3			歲	<input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 表演	8			歲	<input type="checkbox"/> 設計
	4			歲	<input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 表演	9			歲	<input type="checkbox"/> 設計
	5			歲	<input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 表演	10			歲	<input type="checkbox"/> 設計

註：影片表演應以6人為上限，其中需包含至少2名65歲以上長輩(原住民55歲以上)，動作設計者人數不限，表格不夠請自行新增填寫。

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利。

★活動詳細資訊請上活動網站查詢
<http://www.hondao.org.tw/events/health101/>