

# 原住民族委員會

## 107 年度活力健康操競賽實施計畫

107 年 3 月 28 日原民社字第 1070013933 號文核定

### 壹、計畫依據

本計畫依據 107 年度施政計畫辦理。

### 貳、活動目的

- 一、推動正當休閒娛樂，營造活力健康部落。
- 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。

### 參、辦理單位：

- 一、主辦單位：原住民族委員會
- 二、承辦單位：各直轄市、縣（市）政府原住民族行政單位
- 三、執行單位：
- 四、協辦單位：各直轄市、縣（市）政府衛生局

### 肆、計畫期程：計畫奉核日起至 107 年 9 月 30 日止

### 伍、辦理方式

#### 一、參賽單位：

- （一）全國原住民族部落文化健康站之執行單位。
- （二）全國原住民長者日間關懷服務據點。
- （三）立案之財團法人宗教組織或其所屬設立於原住民族地區之地方分會。
- （四）立案之社會團體或法人。
- （五）全國大專院校原住民學生社團、高中（職）原住民重點學校。

#### 二、競賽組別：

- （一）長青組：

1. 參賽人員為受照顧之文健站原住民長者及居住於文健站所在地村（里）之原住民，每隊參賽人數以 20~30 人為限，且 60 歲以下者人數最多 3 人，為鼓勵任一性別踴躍參加，以加分方式辦理。
2. 參賽人員於賽前量測生命徵象穩定者，始得出賽。

(二) 青壯組：

1. 各直轄市、縣（市）轄有原住民鄉（鎮、市、區）不分男女，年齡為 15 足歲以上之原住民，每隊參賽人數以 20~30 人為限，為鼓勵任一性別踴躍參加，以加分方式辦理。
2. 原則補助每分區 10 隊為限，依參賽隊伍送件郵戳日期為報名次序，若報名數超過 10 隊請各承辦縣（市）自籌經費辦理，請鼓勵部落（社區）居民（含學生）組隊報名。
3. 參賽隊伍須製作具原住民族特色創意健康宣導族語文宣：無菸、少檳、節酒、預防失智主題宣導海報各 1 張（全開），並於初賽會場依承辦縣（市）規劃之「創意健康族語文宣」展示區，進行健康創意宣導。

三、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. 分為北區、中區、南區、花蓮區及臺東區 5 區進行競賽，競賽時間、賽程與地點依各承辦縣(市)政府公告為準。
2. 各分區及承辦單位：

分區名稱	參賽隊伍	承辦單位
北區	宜蘭縣、基隆市、新北市、台北市、桃園市、苗栗縣、新竹縣及新竹市等 8 縣（市）轄區內之單位參賽計 64 隊。	新竹縣政府
中區	臺中市、南投縣、嘉義縣等 3 縣轄區	臺中市政府

	內之單位參賽計 49 隊。	
南區	高雄市、臺南市及屏東縣等 3 縣（市）轄區內之單位參賽計 72 隊。	屏東縣政府
花蓮區	花蓮縣轄區內之單位參賽計 55 隊。	花蓮縣政府
臺東區	臺東縣轄區內之單位參賽計 60 隊。	臺東縣政府

（二）全國決賽：

1. 承辦單位：桃園市政府。
2. 競賽時間、賽程與地點依本會公告為準。
3. 初賽獲得優勝隊伍（各分區各組別前 3 名隊伍），取得決賽參賽資格。
4. 初賽辦理單位至遲應於活動結束後 15 日將初賽成績及相關表件（含初賽成績彙總表、優勝隊伍報名表與電子檔案）函送本會。
5. 承辦全國決賽之縣市，得保障其轄區參加決賽資格 2 隊（長青組及青壯組各 1 隊）。

四、競賽項目：活力健康操

- （一）音樂曲目：由參賽隊伍自行選擇具民族風之音樂，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：創作具當地族群特有文化動作，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）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。

五、競賽方式：

- （一）本競賽依競賽組別由「長青組」及「青壯組」分別進行及評分。

(二) 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。

(三) 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。

#### 六、報名方式：

##### (一) 報名時間：

1. 北區初賽：申請單位應於 107 年 5 月 25 日 (星期五) 前依規定格式 (如附件 1-1、1-2) 之報名表及參加活動同意書 (附件 2)，以郵戳為憑寄送(或親送)至本縣原住民族部落大學(地址：313 新竹縣尖石鄉嘉樂村 2 鄰 26 號、聯絡人：高小姐及田小姐、電話：03-5842580)，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. 決賽：各競賽組別參賽隊伍，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。

#### 七、競賽評判標準：

##### (一) 評審委員資格條件：

1. 熟悉原住民族體育、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。

##### (二) 評分項目及配分：

評分項目	配分比率	評分內容
體適能表現	40%	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	10%	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。

(三) 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、人數為 16-19 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，任一性別達 1/3 以上者總分加 1 分。
3. 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。
4. 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 2 分，不足半分鐘以半分鐘計算。

(四) 初(決)賽前，由競賽辦理單位召開評審會議，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，以昭公允。

八、獎項與名額：

(一) 分區初賽：

獎項	名額	內容
優勝隊伍	各組別取 3 名	獎狀乙紙，並發給參賽人員每人 1 份紀念品。

(二) 全國決賽：

獎項	名額	內容
優勝隊伍	各組別取 3 名	獎盃乙座及獎金新臺幣(以下同) 8 萬元、5 萬元及 3 萬元。
技術獎 (最佳創意獎、最佳人氣獎、最佳造型獎)	各組別取 3 名	獎盃乙座及獎金 2 萬元。

#### 九、參賽隊伍補助：

##### (一) 健康宣導補助：

為鼓勵部落族人參與競賽，並提升健康知識與知能，本會補助每一青壯組參賽隊伍計 5,000 元。

##### (二) 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 3,000 元。

##### (三) 交通費補助：

為鼓勵部落族人參與競賽，各隊伍參加分區初賽(1日)及全國決賽(2日)之往返交通，費用以租用交通車金額為限(核實支付)，但競賽地點當地之鄉(鎮、市、區)參賽隊伍，原則不予補助。

##### (四) 膳宿補助：

1. 分區初賽以不供宿為原則，但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，單程距離未達 150 公里，確有住宿之必要者，應事前函報本會同意，核實補助住宿費(需檢附支出原始憑證)，但每人每日最高以 1,400 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。)。另符合單程距離達 150 公里以上者，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，統由承辦縣（市）於指定地點提供。

#### 十、其他配合事項：

##### （一）承辦縣（市）：

1. 表演場地應選擇適合健康操展演場地。
2. 各區承辦單位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. 競賽承辦單位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，藉以宣導行銷活力健康操，並協調衛生單位指派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）之測量。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. 由承辦初賽之縣(市)，安排創意健康族語文宣展示區，供參與初賽之青壯組展示。
6. 為提供參賽人員結核篩檢服務，初賽承辦單位應於辦理活動前與衛生局聯繫，將 X 光篩檢納入活動規劃。
7. 本案經費採代收代付、就地審計方式辦理，原始憑證請自行留存，以備審計單位查驗。
8. 各區初賽原則於 107 年 5 月辦理，決賽於 107 年 9 月前完成。（北區初賽因與單詞競賽時間相近，故延至 6/8 辦理）
9. 全國決賽原則利用假日辦理，賽程安排 2 天，避免過於

匆促，並辦理選手之夜，以促進選手聯誼。

10. 本計畫核定實施後，請辦理初賽之縣政府於 4 月 30 日前撰提細部執行計畫，併第一期款領據(計畫經費 80%) 函送本會，俾辦理審核及撥款事宜。

(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，並鼓勵以原民歌手或音樂為主，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. 領隊應於賽前參加「評審暨領隊會議」，並依承辦單位安排之座次，率同隊員全程參與競賽。
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，如有疑義或抗議事項，須由領隊書面提出；抗議事項以競賽規則、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。
9. 本計畫之執行青壯組單位應設計創意健康族語文宣方案之展示板，於初賽期間依承辦機關規定之地點展示。

(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. 承辦決賽之縣（市）政府，應辦理決賽會前記者會，以達宣傳效果。

陸、經費概算：(略)

柒、預期效益：

- 一、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。
- 二、預估參賽及觀禮人數約 6,000 人次（初賽每場次以 1,000 人次估算、決賽每場次 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。
- 三、促進原住民部落（社區）居民經驗交流，並結合衛政資源，提升原住民對疾病的認知及自身健康的重視。

捌、本計畫經簽奉主任委員核可後實施，修正亦同。

**107 年度活力健康操競賽實施計畫**  
**活力健康操競賽報名表（併辦保險用）**

<b>單位名稱</b> (詳細名稱)				<b>參賽組別</b>	
<b>表演名稱</b>					
<b>領隊姓名</b>		<b>身分證字號</b>		<b>族別</b>	
<b>聯絡方式</b>	<b>通訊地址</b>	<b>縣(市)</b>			
	<b>電 話</b>	<b>市話：</b>	<b>手機：</b>		
	<b>傳 真</b>				
	<b>電子信箱</b>				
<b>創意族語 文宣(僅青 壯組填列)</b>	<b>主題</b>	1.無菸議題-名稱:_____。 2.少檳議題-名稱:_____。 3.節酒議題-名稱:_____。 4.預防失智議題-名稱:_____。			
<b>隊員名冊</b>					
<b>序號</b>	<b>姓 名</b>	<b>性別</b>	<b>身分證 字號</b>	<b>族別</b>	<b>住 址</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
(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 107 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      1 0 7      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 107 年 月 日所辦理 107 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。

立同意書組別：

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 1 0 7 年 月 日