嘉義縣衛生局111年度養肌蓄瑞健康操比賽辦法

壹、參賽對象：由嘉義縣各鄉鎮市衛生所推薦之健康操種子師資，於社區招募隊員組隊參加。

貳、參加隊伍：每鄉鎮市由10-15人以內組成1隊參加，共18隊。

參、參賽說明：

(一)報名時間：111年8月16日(二)起至111年8月19日(五)止。

(二)報名方式：將報名表（如附件1）及音樂光碟片親送衛生局。

(三)比賽日期：111年9月2日(五)08:00-17:00

(四)比賽地點：嘉義縣人力發展所(創新學院)2樓大禮堂(嘉義縣太保市祥和二路東段8號)

(五)比賽方式：本比賽共18隊參加，因疫情期間避免造成群聚問題，將比賽分成上下午進行，分為A組及B組。

肆、活動流程表：

嘉義縣衛生局111年度養肌蓄瑞健康操比賽活動流程表

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 項目 |
| 08：00-09：00 | 參賽隊伍報到、工作人員引導入座 |
| 09：00-09：30 | 主持人介紹評審及來賓、參賽隊伍(隊呼) |
| 09：30-09：40 | 長官致詞 |
| 09：40-11：30 | 養肌蓄瑞健康操比賽─A組比賽 |
| 11：30-11：40 | 成績統計 |
| 11：40-12：10 | 頒獎典禮 |
| 12：10 | A組比賽結束 |
| 12：10-13：00 | 中場休息 |
| 13：00-13：30 | 參賽隊伍報到、工作人員引導入座 |
| 13：30-14：00 | 主持人介紹評審及來賓、參賽隊伍(隊呼) |
| 14：00-14：10 | 長官致詞 |
| 14：00-16：00 | 養肌蓄瑞健康操比賽─B組比賽 |
| 16：00-16：30 | 成績統計 |
| 16：30-17：00 | 頒獎典禮 |
| 17：00 | 賦歸 |

伍、評審委員: 由本局邀請相關專家共3名組成。

陸、評審方式:

(一)表演內容結合日常身體活動以強化肢體、身心功能或增進體適能之目

的，促進肌力、平衡力、柔軟度及心肺耐力之動作設計，搭配音樂節奏等

方式進行。

(二)參賽規則：

1.每隊表演以4-6分鐘為上限，表演形式開始(依聲音、表演動作或人員講

話先開始者為基準)即進入計時；以表演形式結束(依聲音、表演動作或

人員講話最後結束為基準)為計時結束。

2.表演時間6分鐘之音樂內容，不以同一首歌曲為限，可視各隊表演需要

剪輯音樂，其音樂曲目應事先取得著作權人之同意或授權。

3.指定曲搭配：每隊表演時間4-6分鐘，表演曲目應搭配國民健康署歌曲「我

的餐盤」，表現內容可融入地方文化特色及具備運動或營養之標題，呈現

方式不限如：舞蹈設計、口號、舉牌等方式。(其演出之音樂請燒錄光碟

一份，連同報名表一同檢附；並於當天報到繳交隨身碟。)

4.參賽隊伍一律由預備區（面向裁判席之左或右側區域）進場，以領隊開

始手勢擺出後即開始評分，音樂終了，評分結束。

5.為求比賽流暢，隊伍進出場時不得配樂，並以走步快速進出場，進出場

可有整隊動作，過程中請注意安全，但無需做報告、敬禮等動作。

6.由各參賽隊伍以「在厝顧健康」健康操的「增肌養肌」概念，融入自行創意設計的健康操。

(三)比賽內容及評分標準：

以總分高低判定名次，由評審團以下列各項評分評審標準：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 團隊隊伍名稱： | | | |
| 評分項目 | 內容說明 | 百分比 | 分數 |
| 表演主題 | 動作設計及編排：搭配全方面的動作設計，非僅有單一部位的動作，以正確操作增加肌力、平衡力、柔軟度及心肺肌力。(25%) | 40 |  |
| 搭配指定歌曲「我的餐盤」及具備運動或營養之標題題材的呈現與舞台演出融入或突顯當地特色。(15%) |  |
| 舞蹈動作編排  技巧與創意 | 舞蹈動作展現力(流程/轉接、走位、流暢性/變化隊形/視覺效果)、編排創意性(新穎或獨特性/音樂/隊形變化/時間運用)、舞蹈技巧水準/速度/動作緊湊 | 35 |  |
| 團隊整體性 | 團隊精神展現力:口號/合作/自信心/歡呼/表情/默契、表演流暢度、整齊度。(15%) | 25 |  |
| 安全及時間掌控。(10%)  1.有不安全動作的設計則酌情扣分（如光腳、容易跌倒動作）。(4%)  2.超時或時間不足：超過或短少此範圍者扣分。(每30秒扣1分，最多扣3分)。(3%)  3.參賽人數10-15人，超過或不足則1人扣1分(最高扣3分)。(3%) |
| 總分 | | |  |
| 備註:若2隊(含以上)總分相同時，則以表演主題最高分隊伍為勝出隊伍 | | | |

柒、獎勵方式:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 名次 | 名額 | 獎項 |
| 冠軍 | 2隊 | 10,000元商品禮券及獎盃(牌)1座 |
| 亞軍 | 2隊 | 8,000元商品禮券及獎盃(牌)1座 |
| 季軍 | 2隊 | 5,000元商品禮券及獎盃(牌)1座 |
| 最佳團隊獎 | 4隊 | 1,500元商品禮券及獎狀乙紙 |
| 最佳創意獎 | 4隊 | 1,500元商品禮券及獎狀乙紙 |
| 最佳活力獎 | 4隊 | 1,500元商品禮券及獎狀乙紙 |
| 合計 | 18隊 |  |

捌、參賽注意事項：

一、參賽流程：比賽時段，詳見「比賽活動流程表」。

二、請參賽隊伍派代表依比賽流程表所示時間至報到處完成報到手續(逾時視同放棄)。

三、請參賽隊伍表演完畢後，至觀眾席等待比賽結果；若要先行離開者，請於事先告知並留下至少2位代表等候成績。

四、參賽者不得重覆報名，違反者喪失比賽資格。

五、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2），並無條件同意本局攝影、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。

六、嚴禁抄襲：凡經檢舉從其他隊伍比賽中，使用口號和動作完全抄襲其他

隊伍的編排流程者，該項不予計分。

七、為進行比賽整體安全性，參賽隊伍須配合以下事項:

(一)表演結束後不可遺留物品在現場(如配件、道具等)，以免造成下支隊伍

不慎踩到滑倒。

(二)配件首飾：穿戴任何首飾（如手錶、戒指、項鍊、眼鏡）的選手，以不

影響掉落安全為主(建議出場比賽前先拔除)，如需配戴眼鏡比賽，須將

眼鏡固定好以免比賽進行中掉落影響安全。

八、因應防疫措施請遵循以下規則:

(一)應維持社交距離、配戴口罩，表演時可脫口罩。

(二)本活動須以打滿三劑Covid-19疫苗成員優先。

(三)參與活動人員(含觀賽親友)皆採實名制並確實要量體溫。

(四)發燒或有呼吸道症狀者，應盡速就醫後在家休息，避免參加活動。

九、本案辦理時間將視「嚴重特殊傳染性肺災」疫情延後或暫停辦理，將另行

公告。

**(附件1)**

**嘉義縣衛生局111年度養肌蓄瑞健康操 比賽報名表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 衛生所 | |  | | | | | | 衛生所連絡人 | |  | | |
| 團隊名稱 | |  | | | | | | 所屬單位  (社區名稱) | |  | | |
| 團隊聯絡人  (帶隊老師) | |  | | | 電話 | | |  | | 手機 |  | |
| 聯絡地址 | |  | | | | | | | | | | |
| 參賽人數 | |  | | 65歲以上人數 | | |  | | | 4-12歲孩童人數 | |  |
| 葷食者人數 | |  | | | | | 素食者人數 | | |  | | |
| 團隊及團隊特色人物介紹 | | (限100字數以內) | | | | | | | | | | |
| 備註 | | 1、本活動不補助相關經費，其人員保險、交通費等相關費用請自行支應。  2、早上參賽人員中午提供便當食用，下午參賽人員下午提供餐盒，請於團隊名單中詳列飲食習慣；非參賽人員恕不提供便當、餐盒，請自行處理。  3、參賽隊伍派代表依比賽流程表所示時間至報到處完成報到手續，並於  當日以「隨身碟」形式繳交當日表演之曲目(逾時視同放棄)。 | | | | | | | | | | |
| 報名資料核對 | | □比賽報名表；□音樂光碟；□表演內容授權同意書  請自行確認上述3項是否完成檢附，完成請打勾。 | | | | | | | | | | |
| 團隊名冊 | | | | | | | | | | | | |
| 序號 | 姓名 | | 性別【男：1 女：2】 | | | 年齡 | | | 出生年月日 | 飲食習慣 【葷：1 素：2】 | | |
| 1 |  | |  | | |  | | |  |  | | |
| 2 |  | |  | | |  | | |  |  | | |
| 3 |  | |  | | |  | | |  |  | | |
| 4 |  | |  | | |  | | |  |  | | |
| 5 |  | |  | | |  | | |  |  | | |
| 6 |  | |  | | |  | | |  |  | | |
| 7 |  | |  | | |  | | |  |  | | |
| 8 |  | |  | | |  | | |  |  | | |
| 9 |  | |  | | |  | | |  |  | | |
| 10 |  | |  | | |  | | |  |  | | |
| 11 |  | |  | | |  | | |  |  | | |
| 12 |  | |  | | |  | | |  |  | | |
| 13 |  | |  | | |  | | |  |  | | |
| 14 |  | |  | | |  | | |  |  | | |
| 15 |  | |  | | |  | | |  |  | | |

**(附件2)**

**嘉義縣衛生局111年度養肌蓄瑞健康操比賽 表演內容授權同意書**

（單位名稱） 同意本隊參加嘉義縣衛生局**111年度養肌蓄瑞健康操**之表演內容，授權嘉義縣衛生局複製或製作成各種文宣品（畫冊、光碟、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。

立同意書團隊名稱：

團隊代表人：

聯絡地址：

聯絡電話：

此 致

嘉義縣衛生局

中華民國 111 年 月 日