

型塑馬偕人健康形象系列活動

「第三屆馬偕活力健康明星 SHOW」健康操競賽

活動簡章

一、活動前言：

為了增加民眾運動的可近性、增加運動動機、加強社會關係及發揮社區民眾創意，持續以「馬偕活力運動操」DVD 作為主軸推廣，邀請院內同仁、病人、家屬及社區好厝邊們帶著家裡面的長輩及小孩一同組隊挑戰，共同為健康而努力。

二、主辦單位：台北社區醫學中心

三、協辦單位：中山區健康服務中心、大同區健康服務中心、基石音樂福音事工、職安室

四、活動時程：

- (一) 報名日期：自 2017 年 5 月 2 日(二)~6 月 9 日(五)(如有異動以最新公告為主)
- (二) 彩排日期：2017 年 7 月 20 日(四) 14：00-16：00(如有異動以最新公告為主)
- (三) 比賽日期：2017 年 7 月 29 日(六) 12：20-17：00(如有異動以最新公告為主)

五、活動地點：

馬偕紀念醫院台北院區福音樓 9 樓大禮堂

地址：台北市中山區中山北路二段 92 號 9 樓

六、報名方式：

- (一) 請於 2017 年 6 月 9 日(五)前將附件 1 報名表、附件 2 影像授權同意書及附件 3 前測問卷填妥於報名期間(5/2-6/9)週一至週五 8 點-17 點以電話、傳真或 email 方式報名：
 - 1. 電話報名(02)2543-3535 分機 2770
 - 2. 傳真報名(02)2571-9781
 - 3. EMAIL 信箱 mmh1089@mmh.org.tw
 - 4. 問卷請親送台北社區醫學中心辦公室(台北市中山北路二段 96 巷 9 號 3 樓)或以郵件方式寄到「104 台北市中山區中山北路二段 92 號台北社區醫學中心」
- (二) 後測問卷回覆時間：預計於正式比賽前兩週(7/10-7/21)或彩排當日填寫後測問卷(附件 4 後測問卷)。

(三) 報名成功即贈送健康好禮包乙份，完成前後測及表演者每人贈送 300 元商品禮券。

七、參加對象：

馬偕醫院員工(含外包工作人員)、病人及家屬、志工與社區民眾等，年齡不限，每組 5 人以上。為鼓勵長者及青少年共襄盛舉，設有額外加分項目詳見九、評選標準說明。

八、 競賽規則：

(一) 比賽辦法與說明：

1. 比賽參賽隊伍最多僅開放 **12 隊** 報名參加，名額有限，報名請從速。
2. 比賽出場順序，依主辦單位抽籤為準。若特殊狀況者，主辦單位得依其需要作必要之調整。
3. 鼓勵自創屬於自己的健康操動作，評分標準包含暖身運動、心肺功能運動及緩和運動等(相關動作可參考馬偕活力運動操 DVD)，並結合創意服裝及道具設計，以達運動娛樂創新活力之效果。
4. 比賽音樂及動作：參賽之音樂及動作均不限其原創與否，使用現有資源者請註明參考資料來源，惟不得違反相關智慧財產權與著作權等規定。
5. 表演前或後每隊需進行 1 分鐘內之自由表演(以歡呼、唱歌、演戲、加油口號等才藝均可)，形式不拘，每隊可自由發揮。
6. 若參與名單有異動，最晚請於比賽演出前一週向主辦單位提出申請，逾期不予受理。

(二) 表演方式：

1. 舞蹈時間以一首曲目(6 分鐘以內)時間為限(1 分鐘自由表演另計)。
2. 競賽曲目可由主辦單位提供之 16 首曲目挑選或自行選擇歌曲(自選歌曲請於繳交報名表時提供音樂檔)。

| 喜樂健康操曲目 | |
|------------|--------------|
| 1.這一生最美的祝福 | 2.一領一 |
| 3.上帝阿爸父 | 4.喜樂的心是良藥 |
| 5.把愛傳出去 | 6.耶和華祝福滿滿 |
| 其他音樂曲目 | |
| 7.耶和華作王 | 8.風箏 |
| 9.方向感 | 10.你對我的愛 |
| 11.敬拜讚美 | 12.愛使生命更美 |
| 13.愛是從神而來 | 14.可以收割 |
| 15.咱尚大的倚靠 | 16.讚美主! 哈利路亞 |

3. 表演動作部分可自由創意發揮(不限於 DVD 原曲目動作)，但需**包含暖身運動、心肺運動及緩和運動**。

- (三) 彩排日期：暫定 2017/7/20(四)14：00-16：00，需要隊伍請於 7/14(五)前與主辦單位聯絡預約安排(確切時間會再通知參賽隊伍)。

(四) 比賽時程：2017/7/29(六)(主辦單位得依實際情況作調整)

| 時間 | 內容 | 備註 |
|-------------|---------|---|
| 12:20-13:00 | 報到 | 1. 報到時該隊須全體隊員到齊 2. 敬請來賓、參賽隊伍按照現場座位安排入座 |
| 13:00-13:20 | 活動開幕致詞 | |
| 13:20-15:40 | 各隊表演賽 | |
| 15:40-16:20 | 休息時間 | 評審討論時間 |
| 16:20-16:50 | 評審講評、頒獎 | |
| 16:50-17:00 | 合影 | |

九、評選標準：

1. 評審委員：邀請公部門衛生單位、院內主管、健康促進及運動領域等專家。
2. 評分項目如下：

| 評分項目 | 配分 | 說明 |
|-------------------|------|--|
| 團隊精神 與 表演技巧 | 30分 | 表演完整性(動作包含暖身運動、心肺運動及緩和運動) |
| | 25分 | 團隊表演流暢度、團隊默契與表現力 |
| | 20分 | 笑容與精神 |
| | 15分 | 衣著服裝及創意道具 |
| | 10分 | 團隊支持氣氛，表演前之隊伍加油口號等加分表演展現(形式不拘) |
| 特別加分項目 | 至多3分 | 參賽隊伍人數達15人以上(含15人)可額外加總分2分，並鼓勵65歲以上長者及18歲以下青少年參與，每一位參與可額外加總分0.5分，至多加1分。(依實際上台人數為準) |

十、獎勵辦法：

團隊成員必須是報名表上所具名且完成賽前報到與賽事者為主。

- (一)表演比賽冠軍：獎盃乙座，等值禮券12,000元。
- (二)表演比賽亞軍：獎盃乙座，等值禮券10,000元。
- (三)表演比賽季軍：獎盃乙座，等值禮券8,000元。
- (四)團隊精神榮譽獎：錄取一名，團隊獎狀乙只，等值禮券3,000元。
- (五)舞步整齊統一獎：錄取一名，團隊獎狀乙只，等值禮券3,000元。
- (六)服裝魅力四射獎：錄取一名，團隊獎狀乙只，等值禮券3,000元。
- (七)創意無限非凡獎：錄取一名，團隊獎狀乙只，等值禮券3,000元。
- (八)表現優異獎：錄取數名，團隊獎狀乙只，等值禮券2,000元。
- (九)隊長領導有功獎：完成比賽隊伍之隊長可獲等值禮券600元。
- (十)參加獎：茲鼓勵報名且全程完成前後測及表演者，可獲等值禮券300元。
- (十一)冠軍預測王：當天依規定時間內報到者均可獲得一張摸彩券，**全程觀賞比賽**並於結束後預測您心目中的冠軍隊伍，成功預測者即能享有摸彩機會，共5組，抽到者每組可獲得五星級飯店「下午茶招待券」2張。

十一、著作權約定

- (一) 參加入選作品，以創作者為著作人，著作人需同意於公布後，不行使著作人格權，並將作品之著作財產權讓與馬偕紀念醫院社區醫學中心所有，馬偕紀念醫院社區醫學中心有權對表演進行修改、研究、攝影、出版、網頁製作、改作、公開展示、授權製作周邊商品及發行各類型態媒體宣傳等各種權利，著作人不得提出異議，並應配合提供相關資料（未依上述規定者，取消其得獎資格）。
- (二) 優勝作品中之所有演員肖像權，參賽者須同意簽署肖像權同意證明，並同意主辦單位日後得以於任何時間、任何公開場合播放，並製作任何形式之播放帶發送。
- (三) 未得獎之表演創作，主辦單位保有宣傳與行銷散播權利。
- (四) 參賽作品若有使用他人之圖案、文稿、肖像或音樂，並涉及相關著作財產權時，需自行取得著作財產權授權同意等證明文件。若牴觸任何有關著作權之法令，一切法律責任由參賽者自行承擔，主辦單位概不負責。

十二、注意事項：

- (一) 參賽者不得以不同參賽隊伍重複報名。
- (二) 為具體評量本次活動成果，所填寫之資料僅作為本活動與主辦單位使用，不另作他途。
- (三) 活動內容以主辦單位解釋說明為主，若有其他未盡事宜，主辦單位得修改活動辦法，並公告於台北社區醫學中心網頁。
- (四) 本次活動服裝道具依各隊創意自行發揮，主辦單位不另補貼服裝道具費用。
- (五) 比賽過程全程錄製影片，主辦單位保有該活動影片修改及非商業用途權利。
- (六) 自行準備比賽音樂者，需自行於彩排現場試播，若無確認而導致比賽音樂無法正常播放，結果將由參賽隊伍自行負責。

第三屆馬偕活力健康明星 SHOW 報名表

報名日期： 年 月 日（編號：____）

| | | | |
|----------------------|---|------|----|
| 隊伍名稱 | | 隊長姓名 | |
| 聯絡方式 | 電話 | | 手機 |
| | E-mail | | |
| 請勾選參賽曲目 | <input type="checkbox"/> 這一生最美的祝福 <input type="checkbox"/> 一領一 <input type="checkbox"/> 上帝阿爸父 <input type="checkbox"/> 喜樂的心是良藥 <input type="checkbox"/> 把愛傳出去 <input type="checkbox"/> 耶和華祝福滿滿 <input type="checkbox"/> 耶和華作王 <input type="checkbox"/> 風箏 <input type="checkbox"/> 方向感 <input type="checkbox"/> 你對我的愛 <input type="checkbox"/> 敬拜讚美 <input type="checkbox"/> 愛使生命更美 <input type="checkbox"/> 愛是從神而來 <input type="checkbox"/> 可以收割 <input type="checkbox"/> 咱尚大的倚靠 <input type="checkbox"/> 讚美主！哈利路亞 <input type="checkbox"/> 其他_____（請於繳交報名表時提供音樂檔） | | |
| 參賽團體介紹 (50~100 字) | | | |

隊伍名冊 (含隊長)

| 編號 | 姓名 | 單位/員編 (無則免填) | 出生 年月日 | 性別 | | 連絡電話 | 身份別 | | | |
|----|----|-----------------|-----------|----|---|------|------------|----|----------|----------|
| | | | | 男 | 女 | | 員工 (眷屬) | 義工 | 社區 民眾 | 來院 病人 |
| 1 | | | / / | | | | | | | |
| 2 | | | / / | | | | | | | |
| 3 | | | / / | | | | | | | |
| 4 | | | / / | | | | | | | |
| 5 | | | / / | | | | | | | |
| 6 | | | / / | | | | | | | |
| 7 | | | / / | | | | | | | |
| 8 | | | / / | | | | | | | |
| 9 | | | / / | | | | | | | |
| 10 | | | / / | | | | | | | |
| 11 | | | / / | | | | | | | |
| 12 | | | / / | | | | | | | |
| 13 | | | / / | | | | | | | |
| 14 | | | / / | | | | | | | |
| 15 | | | / / | | | | | | | |
| 16 | | | / / | | | | | | | |
| 17 | | | / / | | | | | | | |
| 18 | | | / / | | | | | | | |
| 19 | | | / / | | | | | | | |
| 20 | | | / / | | | | | | | |

106 年「第三屆馬偕活力健康明星 SHOW」

健康操競賽活動影像授權同意書

茲為財團法人臺灣基督長老教會馬偕紀念社會事業基金會馬偕紀念醫院(以下簡稱馬偕紀念醫院)所主辦 106 年「第三屆馬偕活力健康明星 SHOW」健康操競賽活動拍攝與錄製，本人同意以下事項：

- 一、 將本人相關之文字、相片、影片及肖像，無償授權馬偕紀念醫院使用(包括但不限於重製、公開口述、公開播送、公開上映、公開演出、公開傳輸、改作、散布、公開展示、發行、公開發表)。
- 二、 馬偕紀念醫院享有「第三屆馬偕活力健康明星 SHOW」相關照片及影片之著作權。

立授權書人：

(簽名或蓋章)

國民身分證統一編號：

地址：

民 國 1 0 6 年 月 日

「第三屆馬偕活力健康明星 SHOW」活動前測問卷

一、個人資料

1. 姓名：_____
2. 性別：男 女
3. 電話：_____ Email：_____
4. 年齡：120歲以下 221~30歲 331~40歲 441~50歲 551~60歲 661~70歲
771~80歲 881歲以上

二、感謝您參加本次活動，請協助回答以下問題：

1. 請問是否有運動習慣(若有則續答第2題)?
1沒有 2每星期1-2次 3每星期3-4次 4每星期5-7次
2. 請問您每次運動幾分鐘?
110分鐘以下 210分鐘到30分鐘 330分鐘到1小時 41小時以上
3. 目前個人飲食習慣(單選):
1清蒸方式 2油炸方式 3紅燒方式
4. 我的飲食偏好：(1)喜歡米飯或麵食 1是2否
(2)喜歡肉類 1是2否
(3)喜歡甜點 1是2否
(4)喜歡蔬菜 1是2否
(5)喜歡水果 1是2否
5. 目前有經醫師確診的疾病或服藥?
1有，診斷名稱：_____，目前依指示定期服藥中
2有，診斷名稱：_____，目前無定期服藥
3否
6. 曾經因為運動受傷過?
1是 2否

7. 下面是一些您日常可能從事的活動，請問您目前健康狀況會不會限制您從事以下這些活動？如果會，到底限制有多少？

(每行請僅圈選一項答案)

| 活 動 | 會， 受到很多限制 | 會， 受到一些限制 | 不會， 完全不受限制 |
|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| a. 費力活動，例如跑步、提重物、參與劇烈運動 | 1 | 2 | 3 |
| b. 中等程度活動，例如搬桌子、拖地板、打保齡球、或打太極拳 | 1 | 2 | 3 |
| c. 提起或攜帶食品雜貨 | 1 | 2 | 3 |
| d. 爬數層樓樓梯 | 1 | 2 | 3 |
| e. 爬一層樓樓梯 | 1 | 2 | 3 |
| f. 彎腰、跪下或蹲下 | 1 | 2 | 3 |
| g. 走路超過 1 公里 | 1 | 2 | 3 |
| h. 走過數個街口 | 1 | 2 | 3 |
| i. 走過一個街口 | 1 | 2 | 3 |
| j. 自己洗澡或穿衣 | 1 | 2 | 3 |

8. 在過去一個月內，您是否曾因為身體健康問題，而在工作上或其他日常活動方面有下列任何的問題？

(每行請僅圈選一項答案)

| | 是 | 否 |
|--------------------------|---|---|
| a. 做工作或其它活動的時間減少 | 1 | 2 |
| b. 完成的工作量比您想要完成的較少 | 1 | 2 |
| c. 可以做的工作或其他活動的種類受到限制 | 1 | 2 |
| d. 做工作或其他活動有困難 (例如，須更吃力) | 1 | 2 |

9. 整體而言，您認為現在個人健康狀況如何？

1 很健康 2 還不錯 3 普通 4 不佳 5 很差

三、自我運動認知調查

| 會讓您想保持運動習慣的原因 | 非常同意 | 同意 | 不同意 |
|------------------|------|----|-----|
| 1. 常常運動讓我覺得很快樂 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 跟很多人一起運動感覺很好 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 能認識很多新朋友 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 能改善自己身材與形象 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 運動讓我身心更健康 | 1 | 2 | 3 |
| 會讓您有從事運動的障礙原因 | 非常同意 | 同意 | 不同意 |
| 1. 鄰近場地或運動資源不足 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 沒有人陪伴或教導運動 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 沒有時間運動 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 個人健康因素(如骨質問題) | 1 | 2 | 3 |
| 5. 個人心理因素(如懶散) | 1 | 2 | 3 |

四、自我運動社會關係

| 項目 | | 經常 | 普通 | 很少 |
|------|-----------------|----|----|----|
| 家人 | 會不會陪伴您運動？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會鼓勵您運動？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會稱讚您運動上的成長？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會給予您持續運動的支持？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會指導您做運動的姿勢動作？ | 1 | 2 | 3 |
| 朋友鄰居 | 會不會陪伴您運動？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會鼓勵您運動？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會稱讚您運動上的成長？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會給予您持續運動的支持？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會指導您做運動的姿勢動作？ | 1 | 2 | 3 |
| 工作同事 | 會不會陪伴您運動？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會鼓勵您運動？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會稱讚您運動上的成長？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會給予您持續運動的支持？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會指導您做運動的姿勢動作？ | 1 | 2 | 3 |

「第三屆馬偕活力健康明星 SHOW」活動後測問卷

一、個人資料

1. 姓名：_____
2. 性別：男 女
3. 電話：_____ Email：_____
4. 年齡：120 歲以下 221~30 歲 331~40 歲 441~50 歲 551~60 歲 661~70 歲
771~80 歲 881 歲以上

二、感謝您參加本次活動，請協助回答以下問題：

1. 請問是否有運動習慣(若有則續答第2題)?
1沒有 2每星期1-2次 3每星期3-4次 4每星期5-7次
2. 請問您每次運動幾分鐘?
110分鐘以下 210分鐘到30分鐘 330分鐘到1小時 41小時以上
3. 請問您對於馬偕活力運動操使用習慣?
1沒有使用或是每月少於1次 2每月1-2次 3每週1-2次 4每週3-4次 5每週5-7次
4. 目前個人飲食習慣(單選):
1清蒸方式 2油炸方式 3紅燒方式
5. 我的飲食偏好:
(1)喜歡米飯或麵食 1是 2否
(2)喜歡肉類 1是 2否
(3)喜歡甜點 1是 2否
(4)喜歡蔬菜 1是 2否
(5)喜歡水果 1是 2否
6. 目前有經醫師確診的疾病?服藥?
1有，診斷名稱：_____，目前依指示定期服藥中
2有，診斷名稱：_____，目前無定期服藥
3否
7. 曾經因為運動受傷過?
1是 2否

8. 下面是一些您日常可能從事的活動，請問您目前健康狀況會不會限制您從事以下這些活動？如果會，到底限制有多少？

(每行請僅圈選一項答案)

| 活 動 | 會， 受到很多限制 | 會， 受到一些限制 | 不會， 完全不受限制 |
|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| a. 費力活動，例如跑步、提重物、參與劇烈運動 | 1 | 2 | 3 |
| b. 中等程度活動，例如搬桌子、拖地板、打保齡球、或打太極拳 | 1 | 2 | 3 |
| c. 提起或攜帶食品雜貨 | 1 | 2 | 3 |
| d. 爬數層樓樓梯 | 1 | 2 | 3 |
| e. 爬一層樓樓梯 | 1 | 2 | 3 |
| f. 彎腰、跪下或蹲下 | 1 | 2 | 3 |
| g. 走路超過 1 公里 | 1 | 2 | 3 |
| h. 走過數個街口 | 1 | 2 | 3 |
| i. 走過一個街口 | 1 | 2 | 3 |
| j. 自己洗澡或穿衣 | 1 | 2 | 3 |

9. 在過去一個月內，您是否曾因為身體健康問題，而在工作上或其他日常活動方面有下列任何的問題？

(每行請僅圈選一項答案)

| | 是 | 否 |
|--------------------------|---|---|
| a. 做工作或其它活動的時間減少 | 1 | 2 |
| b. 完成的工作量比您想要完成的較少 | 1 | 2 |
| c. 可以做的工作或其他活動的種類受到限制 | 1 | 2 |
| d. 做工作或其他活動有困難 (例如，須更吃力) | 1 | 2 |

10. 整體而言，您認為現在個人健康狀況如何？

1 很健康 2 還不錯 3 普通 4 不佳 5 很差

三、自我運動認知調查

| 會讓您想保持運動習慣的原因 | 非常同意 | 同意 | 不同意 |
|------------------|------|----|-----|
| 1. 常常運動讓我覺得很快樂 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 跟很多人一起運動感覺很好 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 能認識很多新朋友 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 能改善自己身材與形象 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 運動讓我身心更健康 | 1 | 2 | 3 |
| 會讓您有從事運動的障礙原因 | 非常同意 | 同意 | 不同意 |
| 1. 鄰近場地或運動資源不足 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 沒有人陪伴或教導運動 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 沒有時間運動 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 個人健康因素(如骨質問題) | 1 | 2 | 3 |
| 5. 個人心理因素(如懶散) | 1 | 2 | 3 |

四、自我運動社會關係

| 項目 | | 經常 | 普通 | 很少 |
|------|-----------------|----|----|----|
| 家人 | 會不會陪伴您運動？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會鼓勵您運動？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會稱讚您運動上的成長？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會給予您持續運動的支持？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會指導您做運動的姿勢動作？ | 1 | 2 | 3 |
| 朋友鄰居 | 會不會陪伴您運動？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會鼓勵您運動？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會稱讚您運動上的成長？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會給予您持續運動的支持？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會指導您做運動的姿勢動作？ | 1 | 2 | 3 |
| 工作同事 | 會不會陪伴您運動？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會鼓勵您運動？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會稱讚您運動上的成長？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會給予您持續運動的支持？ | 1 | 2 | 3 |
| | 會不會指導您做運動的姿勢動作？ | 1 | 2 | 3 |

五、活動滿意度：

1. 本次活動的總體滿意度？

₁非常滿意 ₂滿意 ₃普通 ₄不滿意 ₅非常不滿意

2. 參與本次活動的心得與回饋

請以簡短50字填寫您參與本次活動收穫、心得及寫下您寶貴意見，作為日後辦理健康促進活動的參考依據
