

# 113 年臺北市故宮國寶動動操 數位版推廣大賽 活動簡章

## 壹、活動主旨

為推廣臺北市高齡者之運動風氣與習慣，增進高齡者的肌力、心肺功能及生活品質，本賽事使用國立故宮博物院於 108 年開發之「故宮國寶動動操」健康操，藉由身體運動的方式來認識故宮文物(健腦)，同時培養長者肌力、平衡與心肺耐力，保持其健康與活力(健體)；並結合 IoT 應用程式《MoveV》及智慧式裝置，使用「故宮國寶動動操數位健身房」教學與計分功能，舉辦競賽，透過競賽方式提高趣味性，並使長者自發性跳「故宮國寶動動操」，養成運動習慣，促進其健康老化，預防和延緩失能。

## 貳、主協辦單位

- 一、指導單位：臺北市政府衛生局
- 二、主辦單位：臺北市立聯合醫院
- 三、授權單位：國立故宮博物院

參、活動地點：將公告於臺北市立聯合醫院失智症中心臉書粉絲專頁  
(網址：<https://reurl.cc/4jogNL>)。

## 肆、活動日期

- 一、「故宮國寶動動操」專業人員培訓：113 年 3 月 31 日。
- 二、「故宮國寶動動操」初賽：113 年 6 月。
- 三、「故宮國寶動動操」複賽：113 年 8 月。
- 四、序位第一隊伍將於 113 年 9 月國際失智月記者會進行展演。

實際日期及細節內容，主辦單位將公告於臺北市立聯合醫院失智症中心臉書粉絲專頁上。

## 伍、參賽說明

一、「故宮國寶動動操」種子師資培訓對象：臺北市失智社區服務據點、日間照顧機構、社區照顧關懷據點、巷弄長照站之工作人員，約 80 人。

## 二、參賽對象及組隊方式

### (一)參賽對象

1. 選手為設籍於臺北市或在臺北市就醫之失智症者(CDR 大於等於 0.5 分)，組隊參加比賽，報名表詳附表 1。每一選手僅能代表 1 個隊伍參賽。
2. 初賽前，選手需完成前測(如附表 2)，由主要聯絡人協助收集並於期限內提供給主辦單位。
3. 進入複賽的選手需於複賽比賽日前完成後測(如附表 2)，由主要聯絡人協助收集並於期限內提供給主辦單位。
4. 若參賽隊伍資料不齊全或經主辦單位認定資格不符，主辦單位得不予同意報名。

### (二)競賽隊伍型態

1. 競賽隊伍每隊至少有 4 名失智症者，每位失智症者至多可有 1 位陪同者。
2. 每隊可有參與協助競賽活動之志工（志工若參與表演，人數以 2 人為上限，需配戴可辨識之標誌），志工表演內容無法納入計分。

## 三、報名及比賽方式

(一)報名採線上報名(<https://reurl.cc/zlvVaN>)，請於指定期間內將完整報名資訊(附表 1、附表 2)、初賽參賽影片上傳至上述網址。

(二)初賽採影片審查方式進行，由主要聯絡人提供隊伍介紹及故宮國寶動動操表演影片(主要項目)給主辦單位。

(三)複賽採委員評選之形式，評分標準如附表 3，總分 20%以應用程式《MoveV》之成績計算。進入複賽隊伍，主辦單位擬

提供《MoveV》之付費版會員帳號供隊伍使用(帳號資訊公告於本大賽專用 Line 社群)。《MoveV》下載連結如下：

(1)《MoveV》Android 版 <https://reurl.cc/77kXyb>



(2)《MoveV》iOS 版 <https://reurl.cc/VNL65n>



(四)表演主題曲及動作限定為故宮國寶動動操。教學影片如下：

(1)故宮國寶動動操  
示範篇(3 分 15 秒) <https://reurl.cc/1Gxo0m>



(2)故宮國寶動動操  
教學篇(15 分 5 秒) <https://reurl.cc/17V5a9>



(五)為展現參賽隊伍之創意與特色，參賽隊伍得自行設計隊服及隊呼，隊呼時間不超過 2 分鐘。

(六)進入複賽名單將於 7 月前公告於臺北市立聯合醫院失智症中心臉書粉絲專頁上。

(八)複賽演出之評分僅限舞台(不含搭設之安全坡道)上演出內容為依據，舞台下任何表演不採計分數。

陸、評審標準：

複賽隊伍每位選手可獲得國立故宮博物院準備之精美參加獎外，並依成績序位給與各獎項及獎品：

獎項	獲獎辦法	獎額
魅力四射獎	委員評比序位第 1 之隊伍	獎狀及故宮精美獎品

獎項	獲獎辦法	獎額
你好優秀獎	委員評比序位第 2 之隊伍	獎狀及故宮精美獎品
你好棒棒獎	委員評比序位第 3 之隊伍	獎狀及故宮精美獎品

#### 柒、參賽隊伍需配合事項：

- 一、應於主辦單位規定時間內協助隊伍完成報名。
- 二、協助隊員參加複賽等相關事宜(如：交通運輸、複賽日期佈達等)。
- 三、協助於競賽 7 天前確認隊員名單。
- 四、複賽日，若長輩因故無法出席，得遞補相同資格之替代人選（1 名遞補 1 名），請長輩當日備相關身份證明文件於報到處辦理遞補。
- 五、複賽隊伍需至少 1 人(至多 3 人)加入主辦單位創立之 Line 社群，以利複賽資訊之佈達，加入群組名稱需以「隊伍名+個人暱稱」（例如：向日葵隊-李先生），若不合命名規範或社群守則者，主辦單位得予以退群。
- 六、於報名時需確認隊員年齡及資格，由報名單位協助核實資料正確性，若隊伍有任何 1 名隊員資格不符且經主辦單位確認，則該隊立即失去參賽資格。
- 六、由主辦單位投保複賽選手之公共意外責任險，所需資料由報名單位提供，隊伍可視需求加保其他有效之個人保險。
- 七、考量高齡長輩身體狀況，搭乘遊覽車或大眾運輸交通工具作旅運時，建議評估隊伍之需求性，安排妥適之隨隊醫療或護理人員，以照護參賽長輩。

#### 柒、保險安全

- 一、複賽參賽者將由主辦單位投保旅遊平安險及團體意外險。
- 二、複賽會場擬設立急救站。
- 三、複賽時，選手之照顧者可到場看顧自家長輩。

#### 捌、本案聯絡窗口

臺北市立聯合醫院失智症中心陳小姐，電話：02-2555-3000 轉 2093。

#### 玖、其他

- 一、主辦單位有權變更或最後解釋之權利。
- 二、本活動倘因國家(如防疫規範、災害應變等)措施，暫停或延後公眾集會等不可抗拒相關情事，主辦單位保有暫停或延後競賽及變更競賽辦理方式與場地調整之權利。

附表 1、故宮國寶動動操大賽報名表

參賽隊伍名稱		(必填欄位)						
主要聯絡人		(必填欄位)						
主要聯絡人電話		(必填欄位)						
主要聯絡人 E-mail		(必填欄位)						
主要聯絡人 Line ID								
選手名單								
1	姓名		生日		身分證字號		CDR	
2	姓名		生日		身分證字號		CDR	
3	姓名		生日		身分證字號		CDR	
4	姓名		生日		身分證字號		CDR	
5	姓名		生日		身分證字號		CDR	
6	姓名		生日		身分證字號		CDR	
7	姓名		生日		身分證字號		CDR	
8	姓名		生日		身分證字號		CDR	
9	姓名		生日		身分證字號		CDR	
10	姓名		生日		身分證字號		CDR	

註：報名截止日期請見臺北市立聯合醫院失智症中心臉書粉絲專頁(網址：  
<https://reurl.cc/4jogNL>)公告。

附表 2、故宮國寶動動操選手前後測

隊伍名稱		填報日期	113 年      月      日
姓名		生日	年      月      日
身分證字號		電話	
就醫醫院		CDR 分數	<input type="checkbox"/> 0.5 分 <input type="checkbox"/> 1 分(輕度) <input type="checkbox"/> 2 分(中度) <input type="checkbox"/> 3 分(重度)
設籍之臺北市行政區	<input type="checkbox"/> 中正區 <input type="checkbox"/> 萬華區 <input type="checkbox"/> 大同區 <input type="checkbox"/> 中山區 <input type="checkbox"/> 松山區 <input type="checkbox"/> 大安區 <input type="checkbox"/> 信義區 <input type="checkbox"/> 內湖區 <input type="checkbox"/> 南港區 <input type="checkbox"/> 士林區 <input type="checkbox"/> 北投區 <input type="checkbox"/> 文山區 <input type="checkbox"/> 其他_____		
教育狀態	<input type="checkbox"/> 不識字 <input type="checkbox"/> 識字，未受正規教育 <input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 特教班(國小) <input type="checkbox"/> 特教班(國中) <input type="checkbox"/> 特教班(高中職) <input type="checkbox"/> 五專 <input type="checkbox"/> 大學(二三專) <input type="checkbox"/> 研究所以上 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
身分別 【可複選】	<input type="checkbox"/> 一般戶 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input type="checkbox"/> 中低收入戶 <input type="checkbox"/> 榮民 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身心障礙證明申請中 <input type="checkbox"/> 領有身心障礙證明 <input type="checkbox"/> 領有重大傷病卡		
ICOPE 長者功能評估量表(摘錄)			
B. 行動功能	椅子起身測試：12 秒內，雙手抱胸，連續起立坐下 5 次。 1. 需要幾秒？_____ 秒 2. 是否大於 12 秒？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
得分	<input type="checkbox"/> 4 分：<11.19 秒 <input type="checkbox"/> 3 分：11.2 ~13.69 秒 <input type="checkbox"/> 2 分：13.7 ~16.69 秒 <input type="checkbox"/> 1 分：16.7 ~ 59.9 秒 <input type="checkbox"/> 0 分：> 60 秒或無法完成		



附表 3、故宮國寶動動操複賽評分標準

項目/比重	配分		評選說明
表演主題 40%	身體活動	20	1. 每位長者(含失能長者)皆能展現其身體活動訓練成果 2. 動作有搭配故宮國寶動動操歌曲設計，加強呈現身體活動
	舞台演出	12	1. 隊呼之創意性及流暢度 2. 團隊整體活力及台風展現
	整體造型	5	1. 整體造型設計符合隊伍精神 2. 自製道具，採環保材質或取材生活用品製作，並可重複使用為佳
	時間掌控	3	參賽隊伍需完整表演完故宮國寶動動操(歌曲原長約 4 分鐘)： 3 分：5 分鐘以下 2 分：6-7 分鐘 1 分：超過 7 分鐘
長者安全 10%	10		1. 注意鞋子防滑性、表演服(飾)裝合宜性、道具安全性等措施。 2. 團隊安全：以確保團隊成員安全為優先，須確認表演者可勝任該動作，並注意其安全。
團隊精神 30%	30		1. 隊形、動作整齊劃一，展現團隊默契。 2. 團隊動作熟練、流暢，同時展現成員之精神、活力與肌力等。 3. 長者在團隊表演中有關注年紀較大、行動不方便之長者共同參與。
MoveV App 得分權重 20%	20		以隊伍中持穿戴式裝置之人員之分數平均計算： 5,000 分以上：20 分 4,000 分至 4999 分：15 分 3,999 分(含)以下：10 分
總分	100		