

臺北市高中學生家長會聯合會

【健康促進親子歌唱比賽】實施計畫

壹、活動主旨

為增進家庭健康互動與促進身心健康，由下（學生）而上（校方）的運作模式，讓學生在校園的健康促進工作上可以扮演主動者的角色，特舉辦健康促進親子歌唱比賽，鼓勵闔家一同參與，寓教於樂，落實健康促進「學校即社區」之理念。

貳、活動緣由暨目的

唱歌是能促進情誼的休閒活動，研究證實，唱歌對於健康有許多正面的影響，對於維持以及提升健康機能很有幫助，同時可活化左腦和右腦。在忙碌的社會與緊湊的生活當中，讓親子一起來歡樂歌唱，唱出屬於自己最有特色的歌聲，故舉辦本次歌唱比賽。期能達到下列目的：

- 一、落實健康促進社區關係，提升健康促進生活型態與生活滿意度。
- 二、促發由下而上的參與機會，落實親子共推健康促進的實踐。
- 三、透過「學校即社區」之理念促進身心靈健康，增加學生紓解壓力的管道。
- 四、結合親師生共同推廣健康促進休閒活動，實踐另類形態的健康生活。
- 五、讓親師生在歌唱中充分體驗真善美，促進社會環境心理健康。

參、辦理單位

- 一、主辦單位：臺北市高中學生家長會聯合會、臺北市政府教育局
- 二、協辦單位：臺北市家庭教育中心

肆、活動內容及比賽內容

- 一、活動時間：107 年 3 月 11 日(星期日)下午 13:00~17:00
【下午12:00開始報到，13:00完成報到手續】
- 二、活動地點：臺北市青少年發展處 5 樓流行廣場
(臺北市中正區仁愛路一段 17 號 6 樓)
- 三、活動流程：報到、健康動一動、介紹貴賓與評審、比賽、中場休息、貴賓表演、比賽、計算成績、頒獎與講評、大合照
- 四、參加對象：臺北市各公私立高中學生至少一名與家長(包含祖父母)或師長組成之隊伍，總參賽隊伍限 30 組。
- 五、比賽內容：每校至多以 2 組報名為限，每組準備 4 分鐘內自選曲一首，本會提供獎盃、獎品與參加獎。

伍、報名方式

- 比賽歌曲：自選曲一首，不限語言，演唱時間以4分鐘為限
- 比賽隊伍：限30組參賽者
- 報名時間：即日起至3月7日晚上12點，額滿為止。

- 報名方式：採網路線上報名<https://goo.gl/forms/I12G37veVT1EeJhE3>
- 比賽評審：由主辦單位邀請音樂或相關專業人士7人擔任。
 - 評分標準：演唱技巧30%、音色音準30%、服裝造型15%、整體表現15%、台風10%。額外加分：
 - A親友團（以加油人數為加分考量1人1分，最多10分）。
 - B親友團加油道具最高5分

陸、獎勵辦法

冠軍(1名) 獎金新臺幣5000元整、榮譽肩帶、獎盃、獎狀、獎品、錄製CD
亞軍(2名) 獎金新臺幣3000元整、榮譽肩帶、獎盃、獎狀、獎品、錄製CD
季軍(3名) 獎金新臺幣1000元整、榮譽肩帶、獎盃、獎狀、獎品、錄製CD
優勝(5名) 獎金新臺幣 500元整、榮譽肩帶、獎牌、獎狀、獎品、錄製CD
最佳服裝獎(3名)榮譽肩帶、獎狀、獎品、錄製CD
最佳人氣獎(3名)榮譽肩帶、獎狀、獎品、錄製CD
最佳造型獎(3名)榮譽肩帶、獎狀、獎品、錄製CD
最佳台風獎(2名)榮譽肩帶、獎狀、獎品、錄製CD
最佳勇氣獎(2名)榮譽肩帶、獎狀、獎品、錄製CD
最上鏡頭獎(2名)榮譽肩帶、獎狀、獎品、錄製CD
最佳儀態獎(2名)榮譽肩帶、獎狀、獎品、錄製CD
最佳舞台魅力獎(2名)榮譽肩帶、獎狀、獎品、錄製CD

柒、參賽須知

一、 參賽須知

- (一)職業歌手不得參賽，參賽選手亦不得冒名頂替或重複報名。
- (二)比賽當天請攜帶學生證或身分證明文件，以供主辦單位核對。
- (三)若報名表填寫不完整，且經承辦單位通知後3日內未完成補正者，將視同放棄參賽資格，不得異議。
- (四)歌曲經完成報名手續後，則不得任意更換。
- (五)參賽選手應依辦理單位通知，準時辦理報到。
- (六)比賽主持人唱號上台，過號一律視為棄權，不得要求補賽。參賽者應服從評審之裁決，不得異議。
- (七)評審團完成評分後，當場公布所有獎項，並進行頒獎。
- (八)選手出場順序，依執行單位於107年3月7日公告於活動網站上(臉書粉絲團：第15、16屆臺北市高中學生家長會聯合會)

二、承辦單位保留終止、修改、取消本活動以及相關內容變更、解釋之權利；如有未盡事宜或最新訊息，將於活動網站上公布，恕不另行通知。

捌、活動諮詢：臺北市立高中學生家長會聯合會

校際關懷小組總召：劉佳玲 0933-931-419
副總會長：羅純慧 0916-713-289

臺北市高中學生健康促進親子歌唱比賽報名表					
參 賽 姓 名		學 校	名稱 年級		
出 生 日 期	西元 年 月 日	身分證字號	(保險用)		
參 賽 團 員	(姓名/與學生之關係)				
通 訊 地 址					
電 子 信 箱					
聯 絡 電 話	住家：		手機：		
演 唱 歌 曲					
原主唱歌手	升： 降：				
<p style="text-align: center;">【參賽者同意書】</p> <p>➤ 本人同意參與「台北市高中親子歌唱大賽」，於活動比賽期間，本人願意全力配合本次活動之所有相關規定。</p> <p>➤ 本人同意於比賽期間之表演，主辦單位擁有重製（錄影、錄音、攝影）、公開傳輸、公開播送等權利，並取得永久使用本人之肖像權，本人將不提出任何異議和酬勞。</p> <p>➤ 報名參賽後，即視同應允同意遵守上述之比賽規則，並應服從本次比賽評審決議之評定，不得以任何理由或法律途徑提出抗議。</p> <p style="text-align: right;">簽署同意人：_____</p> <p style="text-align: center;">中華民國 107 年 月 日</p>					