

# 健康達人挑戰賽第三期(CBHS III)簡章

報名截止日:9/23/2023, 10/01/2023開賽

## 1. 目標:

- 1.1. 「健康達人挑戰賽(CBHS→Challenge to Be a Health Smart)」是以協助民眾養成規律運動與生理量測習慣為目標，以成功案例爭取與哈佛大學「全球健康計畫」合作進行全球推廣。
- 1.2. 引領民眾從做到「每天超過7000步的運動/經常量測血壓或體重/上App看成績」三項每月皆達12天以上開始，再行精進，逐漸進入不同等級的生活化規律指標。

## 2. 參加辦法與規則:

- 2.1. 各企業組隊參賽，並訂定每位同仁報名費分擔比率，9/23日前統籌向主辦單位報名，每一個參賽大隊以25-30人為限，選定一人為推廣人，並自訂大隊名稱，以利大隊間的比賽；
- 2.2. 參賽者皆須組成Line等小群組(每一個群組7-10人)，並選定群組名稱報名登錄；
- 2.3. 本CBHS攸關所有參賽者的獎金與榮譽，因此參賽者的步數、生理量測一律必須以透過藍牙或WiFi等即時上傳至主辦單位所推薦之健康雲業者才予接受，手動輸入者一律不承認；
- 2.4. 參賽者須下載系統服務業者的手機APP(主辦單位將在收到報名後推薦經甄選通過者)與登錄；
- 2.5. 賽程成績採動態公布，參賽者/參賽大隊隨時都可以上手機APP與健康雲查詢即時成績與排名，相互激勵爭取當月達標。

## 3. 報名、費用與服務:

- 3.1. **報名截止日:** 本CBHS(III)比賽將於 2023/9/23日截止報名；10/01日開始三個月的正式比賽。主辦單位於9/25日以前公布合格參賽大隊名單。
- 3.2. **參賽審查:** 報名時須提供報名表(附件)與企業/大隊資料，參賽企業的配合獎勵金是重要甄選指標。
- 3.3. **報名費:** 每人每期報名費NT\$700，由參賽大隊統一於9/27日以前向主辦單位匯款，不受理個人報名與匯款，未及時繳交報名費者取消參賽資格。

## 4. 表揚獎勵:

4.1. **參賽者:** 所有參賽人在本期三個月賽期中每個月都達標時，皆將獲公開表揚。

4.1.1. 參賽人須每月達成下列 A.B.C.三項之「達標天數」為指標，評定達標等級，但不計名次：

A項: APP登入天數；B項: 步數達標天數，以「日行7,000步」為目標；

C項: 血壓或體重量測天數(此項採合併計算，如一天內兩者都量測並上傳則算兩天)。

4.1.2. **健康達人金、銀、銅獎標準:**

頂標：當月 A、B、C 三項皆累積≥20天為頂標，且連續3個月達標即獲”健康達人金獎”

高標：當月 A、B、C 三項皆累積≥16天為高標，且連續3個月達標即獲”健康達人銀獎”

均標：當月 A、B、C 三項皆累積≥12天為均標，且連續3個月達標即獲”健康達人銅獎”。

4.1.3. **金、銀、銅獎獎勵辦法:**

健康達人金獎：每人頒發新台幣1000元獎金及金獎獎狀一張；

健康達人銀獎：每人頒發新台幣750元獎金及銀獎獎狀一張；

健康達人銅獎：每人頒發新台幣500元獎金及銅獎獎狀一張；

4.2. **推廣人:** 每一參賽大隊連續三個月達標人數≥報名人數之60%時，依頂標(≥20天)、

高標、均標三級成績，分別頒發獎金新台幣壹萬五千元、壹萬元、五千元、頒授「健康天使」進階榮銜

4.3. 獎金由參賽企業或單位提供。

#### 5. 器材功能與選擇:

每一參賽大隊應從主辦單位推薦的系統服務業者中，選擇一家，費用由主辦單位支付。為確保量測數據的順利傳輸，主辦單位爭取低於市價的藍牙血壓計、藍牙體脂計團購服務，也歡迎參賽人購買，鼓勵家人一起參加本CBHS，全家追求健康。

#### 6. 經費與使用規劃:

本計畫所需獎金，爭取由參賽企業提供，未提供配合表揚獎勵的企業可能被割愛，期能在「目標設定+群組影響力+資源結合+組織督促+獎金+榮譽」等社會科技(Social Technology)之理論與架構下的設計，能讓參賽人達成新習慣的養成，更營造社會風氣，並引爆趨勢。

#### 7. 共同主辦單位:

1. 社團法人台灣健康運動聯盟 (健盟)
2. 社團法人台北內湖科技園區發展協會
3. 台灣科學工業園區科學工業同業公會(待確認)

8. 指導單位、協辦單位: 請參閱健盟官網 <http://thma.taipei/#CBHS>:

企劃: 台灣健康運動聯盟 理事長:高俊雄 秘書長: 張東洋

連絡電話& Line ID: 0939-908168 日期:中華民國112年7月30日