

附件 1. 健康達人挑戰賽 第三期(CBHS III)簡章

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 7,000 步，每月皆達 15 天以上」的規律運動開始，再進階經常量測血壓或體重 / 上 App 看成績以關注健康，再行逐漸進入不同等級的生活化規律指標。
- 1.3. 健盟期能在「目標設定 + 群組影響力 + 資源結合 + 組織督促 + 獎金 + 榮譽」等社會科學 (Social Technology) 之理論與架構下的設計，充分讓參賽人養成新習慣，更營造社會風氣，並引爆趨勢。

2、參加辦法與規則：

- 2.1 各企業組隊參賽，主辦單位強烈建議由參賽者自行負擔 500 元報名費，但爭取 1 倍的獎金，用以激發不服輸的天性。11/21 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，用為大隊比賽的隊名；
- 2.2. 建議參賽者組成 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、甚或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，不接受手動輸入；
- 2.4. 參賽者皆從運動達人組開始，並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至少三家，由參賽大隊挑選並由參賽人登錄)；
- 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 到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. CBHS III 比賽時程：

比賽規模	截止報名	匯款	公布大隊名單	正式比賽
15,000 人參賽	114/11/21 日前	11/21 日前	12/01 日前	114/12/01-115/02/28 日計三個月

3.2. 獎勵審查：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基本要求，率先報名的前 1,000 名將獲贈由蓋德科技公司捐贈之市價 1,990 元的 AI 健康手環，1,001-5,000 名的則獲半價 990 元優待，5,001 以後的則獲八折團購價，健盟官網隨時公布報名名單與審核狀況。

3.3 報名費：每人每期報名費 NT\$500，由參賽大隊統一於 11/21 日前向主辦單位匯款，不受理個人報名與匯款，未及時繳交報名費或繳費不齊者取消參賽資格，扣除 5% 手續費後退款。

4、表揚獎勵：

所有參賽人在報名時即屬參加「運動達人組」「健康達人組」為 CBHS IV 以後的進階賽。

4.1 運動達人組：以下表「簡易 U 化、生活化賺步數」的概念，加上「每月達標天數」的清晰指標評定達標等級，期能引領全民在不影響工作與生活的原則下，養成隨時隨地的規律運動習慣，本次 CBHS III 賽程限額 15,000 名，額滿即行截止報名：

項目 標準 指標	達標要求	頂標	高標	均標	備註
運動達人組	7,000 步/日的達標天數	≥25 天/每月	≥20 天/每月	≥15 天/每月	連續三個月
	獎金	500 元	250 元	150 元	

4.2. 達標比率獎：主辦單位將在本 CBHS III 的三個月賽程結束後，在官網公布各參賽大隊的頂標達標比率，同時選出達標>80%的前五名給予隆重表揚，未進入前五名，但達標比率達 80%時，頒發優勝獎狀；另公布各參賽企業/大學/機關的參賽人數佔總人數的比率、達標人數佔參賽總人數比率，以上皆在健盟官網公告。

4.3. 健康達人組：飲食、生活作息、嗜好等攸關健康，主辦單位將在 CBHS IV 以後的適當時機增加有 APP 登入天數與血壓或體重量測天數兩大指標的健康達人組，獎金也將提高。

4.4. 推廣人：每一參賽大隊連續三個月運動達人達頂標人數≥報名人數之 80%時，頒發獎金新台幣二千元，並在健盟官網公告。歡迎各參賽大隊參賽企業推選優秀人選擔任推廣人，並在提報大隊參賽名單時註明，如未能推選，主辦單位將推薦國立台北護理健康大學的專業老師率該校同學擔任。

4.5. 獎金由主辦單位爭取參賽企業或單位提供。

5、經費與使用規劃：本計畫所需獎金，由參賽企業提供，以報名之大隊參賽人數為準，每人新台幣 500 元統籌匯款至主辦單位。

6、主辦單位：社團法人台灣健康運動聯盟 (健盟)

7、指導單位、合辦單位、協辦單位等接洽中：請參閱健盟官網

<http://thma.taipei/#CBHS>：

8、簡章修訂：主辦單位保留本簡章修訂權利，修訂後將立即在健盟官網公告。

企劃：台灣健康運動聯盟 理事長：李萬吉 秘書長：張東洋

日期：中華民國 114 年 10 月 20 日修正

聯絡方式：請加入健盟官方 Line：@845umfbl