

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(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。9/30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. 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、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)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	暖身賽	公布大隊名單	正式比賽
15,000 人參賽	2025/9/30 日	10/05 日前	10 月份	10/10 日前	11/01/114-1/31/115 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10/05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，同時選出成績最好的前五名給予隆重表揚，未進入前五名，但頂標達標比率達 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

連絡電話& Line ID: 0939-908168 日期:中華民國 114 年 9 月 20 日修正