**健康達人挑戰賽(CBHS)二期簡章**

1. **目標:**

**「健康達人挑戰賽(CBHS→Challenge to Be a Health Smart)」的設計理念是結合目標設定、數據**

**管理、群組激勵與表揚獎勵方式，協助民眾養成規律運動與生理量測習慣，追求健康促進，期能在職場或社區內營造風氣，打造「數位健康職場DHW」，爭取成為哈佛大學「全球健康計畫」的成功案例，更成為世界各國的健康典範。**

## 願景:

## 本CBHS將以「2025雙北世界壯年運動會」(世壯運)為中程目標，整個活動將持續至2025/5/

## 17-30日世壯運賽會之前，預計將辦理十期，每期三個月，歡迎所有參賽者持續參加，然後在賽期中舉辦「成果發表與表揚獎勵大會」，隆重頒獎給達標參賽者與其服務單位，連續參加並達標者更有特大抽獎等特別獎勵。

## CBHS將邀請全國與運動健康相關社團、學界、醫界、媒體、企業…等各領域的單位團體參加合辦或協辦，期能蔚為全國性的「運動健康社會潮流」。

# 訴求:

# 爭取科技業率先，鼓舞企業與員工「以健康達人強化護國群山」，這將能以極低費用創造

# 全贏，不僅強化全球影響力，更是富國強民的重大貢獻；

# 以「每月12天, 每天7000步， 健康長壽，享受人生」為目標。

# 參加辦法:

1. 各參賽單位自行訂定同仁的費用分擔比率，但統籌向主辦單位辦理報名繳費，主辦單位不接受個人報名；
2. 每一個參賽單位以**25-30人**為限，自訂單位名稱，以利單位間的比賽，參賽者皆須組成群組(每一個**群組**7-10人)，並選定群組名稱與推廣人；
3. 由主辦單位推薦甄選通過的系統服務業者，供參賽單位據以詢價及採購可以即時傳輸數據的藍牙血壓計與體重計(或體脂計)。

# 五、 比賽規則:

1. 參賽者須下載系統服務業者提供的手機APP與登錄，參加個人/群組/企業三大類規律性比賽組別。參賽單位數量多時，另加開比賽組別，職場也將依企業屬性或同仁工作性質分組。
2. 「**群組激勵獎**」是指整個群組都100%達標時，群組獲頒獎狀，全體組員另獲加碼獎勵。
3. 賽程成績採動態公布，參賽者/參賽單位隨時都可以上手機APP與健康雲查詢及時成績與排名，相互激勵爭取當月達標。

# 六、 報名、費用與服務:

1. **報名截止日:**第二期比賽預計於 **2023/3/15日截止報名，4/01日**開始比賽，為期三個月。
2. **參賽審查:** 報名時須提供報名表(附件)與單位資料**。**
3. **報名費:** 每人每期報名費NT$500，由參賽單位統一於**3/20日以前**向主辦單位匯款，不受理個人報名與匯款。基於「**健康是自己最珍貴的資產**」、「**受益者付費**」與「**員工健康讓企業更有競爭力**」…等價值觀，建議各企業鼓勵員工自付報名費，但初期可以部份補助以提高參加意願。

## 工作坊與服務系統選擇:

* 1. 每一單位必須選擇一家主辦單位推薦的系統服務業者供參賽人使用，**每期三個月比賽期間的系統服務費由主辦單位統籌支付**。
  2. 主辦單位預定於**2023年3月份在北、中、南、新竹計四區舉辦「CBHS工作坊」**，邀請參賽單位的職護或主辦主管參加。
  3. 參賽單位須於**2023/3/20日**以前完成系統服務業者的選擇，以及血壓計/體重計的採購，
  4. 每位參賽者皆須於開賽前向該業者提供的手機APP登錄與簽署個資使用同意書，取得正式參賽資格。

**七、** **表揚獎勵:** 以上所有參賽者在整季三個月中每個月都達標時，皆將獲公開表揚。

* 1. **每位參賽者**皆以**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(此為含日常生活步數的

科學研究最佳步數)；

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

## 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(如果僅其中1或2個月達頂標則仍屬高標)，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(如果僅其中1或2個月達高標或頂標仍屬均標)，即獲”**健康達人銅獎**”。

## 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；

1. **主辦單位以引領參賽人養成「規律運動與健康促進習慣」為獎勵的最高設計精神，除享有三**

**個月的健康雲服務外，因此將致力於讓達到銅獎即可獲頒與報名費同額的獎金與獎狀，最重**

**要的是得到無價的健康基礎；達到銀獎者獲頒報名費的1.5倍獎金；達到金獎者更獲頒報名費**

**的兩倍獎金，獎金由主辦單位爭取參賽企業或單位提供，也向社會善心人士勸募，如有勸募**

**不足，仍將盡力酌量發給。**

1. 主辦單位將盡力籌措經費，在北、中、南、新竹計四區舉辦「**成果發表暨表揚獎勵大會**」，

邀請參賽人參加，並由國內學者專家介紹日常易行的運動方式後帶領參賽人實際體驗。

# 八、 器材功能與選擇:

1. 每一**參賽單位**應從主辦單位推薦的系統服務業者中，選擇一家系統服務業者，並另行付費購買其配套的整體產品(包括必備的藍牙血壓計、藍牙體重計等，與及選配的血糖儀、血氧儀等)供參賽者日常量測，用以爭取血壓或體重量測天數的最佳成績。
2. 正常狀況下，每一套血壓計與體重計可以足供100-200人的經常性量測。
3. 參賽單位應將配置藍牙血壓計與體重計的量測站置於同仁方便量測之處，以利同仁等經常量測，參賽者也可自行選購同一系統服務業者提供的藍牙血壓計/體重計放置於家中，便於自己及家人的每日量測。

## 九、 經費與使用規劃:

## 本計畫將以台灣健康運動聯盟於2022年Q4所舉辦，有739人參加之「健康達人挑戰賽CBHS」試辦賽為基礎，預計本期在台北內湖、台中、台南、新竹四個科學園區，以現有約50萬名科技人為對象，招募1500人參加CBHS第二期比賽，期能「從科技人出發，以健康達人強化護國群山」，打造全民運動與引爆趨勢之成功案例，貢獻於「富國強民」。

## 本期比賽後將分別在四個科學園區隆重舉辦「成果發表與表揚獎勵大會」，邀請各區全體參賽人、推廣人、參賽單位主管與企業領導人蒞臨，恭請政府首長與社會名流頒發獎狀與獎金給所有達標參賽人與推廣人，並依教育部《全國性體育團體經費補助辦法》規定，投保公共意外責任保險。

## 本計畫所需獎金支出估計約新台幣170-200萬元，將以「公益勸募」方式向企業與善心人士募集，一則引起社會共識，更期在「目標設定+群組影響力+組織督促+獎金+榮譽」等以社會科技(Social Technology)之理論與架構為基礎的設計能讓參賽人達成新習慣的養成。

**十、 主辦單位:**

**社團法人台灣健康運動聯盟 (健盟) 理事長：高俊雄**

## 十一、 協辦單位:

1 **哈佛大學醫學院 Global Family Care for the Elderly and Social Change Program**

**負責人: 凱博文 終身教授 (Professor Arthur Kleinman) (2022年7月當選中央研究院名譽院士)**

**2. 臺灣體育運動管理學會 理事長：康正男教授**

**3. 其他(邀請中)**

## 十二、 退費機制:

## 開賽前三天以前得申請退賽與退費。

## 開賽前三天(含)起恕不受理退賽申請。

## 十三、 CBHS 競賽活動相關資訊：

## 請參閱主辦單位官網 <http://thma.taipei/#CBHS> 與國內各媒體新聞報導:

## 邀請各參賽單位設計海報，表達參賽心得、成果與推廣計畫等，在「成果發表暨表揚獎勵大會」中展示，並鼓勵以簡訊廣傳親友；

## 本CBHS競賽活動將邀請國內媒體記者參加，並分別組成「CBHS體育記者隊」、「CBHS醫藥衛生記者隊」等，並互相PK；

## 主辦單位將盡力籌措經費，舉辦「健康金手獎」，邀請媒體記者撰稿描述參賽心得、採訪參賽人/推廣人與參賽單位等，期能喚起社會大眾的重視，進而「引爆趨勢」。

## 十四、 特別約定:

## 主辦單位保留本辦法之解釋、修正、增刪等權利，報名與開賽日期也將視環境條件調整。

## 本CBHS 競賽活動訂有「個資使用說明」，隨本活動計劃書發放。

## 本活動因鼓勵參賽人於日常生活中隨時隨地運動，生理量測則鼓勵在工作場所執行，主辦單位幾乎不會涉及個人安全問題，但在「成果發表暨表揚獎勵大會」時，將辦理保險。

## 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: 0939-908168 日期:中華民國112年2月27日