

嘉義市 110 年「運動嘉健康」揪團減脂競賽簡章

一、宗旨

為鼓勵企業推動職工運動並鼓勵員工養成規律運動的習慣，藉由運動自主健康管理達到減輕體重、減少脂肪、增強體能、維持健康體位的目的。

二、主辦單位：嘉義市政府

三、承辦單位：嘉義市政府衛生局

四、協辦單位：嘉義市國民運動中心

五、競賽辦法：

(一)參加對象：設立於嘉義市公司行號機關團體、年齡符合 18-64 歲的職場員工，10 人以上即可組團報名。

(二)報名：連結網址：<https://reurl.cc/3NV819>，下載並填寫報名參賽名單。

(三)競賽組別及項目：分團體組、個人組等 2 組及「體脂肪量」、「體脂率」等 2 項

(四)檢測項目：體重、體脂肪量及體脂率(含免費體適能檢測)

(五)檢測費用 100 元：參加者自行負擔，後測成績前 200 名由衛生局補助。

(六)檢測時間及地點：

前測：即日起~5 月 31 日止。

後測：110 年 11 月 1 日~11 月 19 日止。

每日上午 6 時~下午 10 時至嘉義市國民運動中心
4 樓檢測(優惠價 90 元)。

若 20 人以上團體可安排到職場量測(接洽電話：2165788 轉 515)。

(七)限定日期~前測免費：

測量地點：嘉義市國民運動中心 1 樓大廳



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	5 月 11 日 17:00~21:00		5 月 13 日 17:00~21:00		5 月 15 日 8:00~12:00	
5 月 17 日 17:00~21:00		5 月 19 日 17:00~21:00		5 月 21 日 17:00~21:00		5 月 23 日 8:00~12:00
5 月 24 日 17:00~21:00		5 月 26 日 17:00~21:00		5 月 28 日 17:00~21:00	5 月 29 日 8:00~12:00	5 月 30 日 14:00~18:00

(八)成績計算標準：

1. 以主辦單位測量及紀錄的「體脂肪量差的百分比」、「體脂率差的百分比」為成績計算標準，團體組以平均值計算(四捨五入至小數點第 4 位)。

2. 計算公式：

體脂肪量：(前測時的體脂肪量-後測時的體脂肪量) / 前測時的體脂肪量× 100%

體脂率：(前測時的體脂率-後測時的體脂率) / 前測時的體脂率× 100%

(九)獎勵：

團體組、個人組及體脂肪量、體脂率等 2 項，各取前 5 名，共有 20 個獲獎機會，總獎金新臺幣 8 萬 4,000 元。

組別	項目	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	備註
團體組	1. 體脂肪量	10,000 元 等值禮券	8,000 元 等值禮券	5,000 元 等值禮券	3,000 元 等值禮券	2,000 元 等值禮券	獎狀 1 張
	2. 體脂率	同上	同上	同上	同上	同上	同上
個人組	1. 體脂肪量	5,000 元 等值禮券	3,500 元 等值禮券	2,500 元 等值禮券	2,000 元 等值禮券	1,000 元 等值禮券	獎狀 1 張
	2. 體脂率	同上	同上	同上	同上	同上	同上

(十)上傳運動照片：為符合獲獎資格，個人組每月上傳 1 張照片、團體組每月上傳至少 4 張不同角度照片，上傳連結網址：

<https://reurl.cc/4y05ED>

(十一)其他注意事項另行通知。

六、職場運動影片大募集：

邀請參加揪團減重減脂競賽的公司行號、機關團體上傳職工揪團運動的紀錄影片，藉由影片拍攝增進運動的樂趣及員工情感。

(一)不限運動項目、不限表現方式，但影片至少應有 6 人以上且包含 1 名單位主管。

(二)影片規格：90~150 秒，MM4 或 MOV，解析度至少 1920x1080 像素 FULL HD 以上的橫式影片(作品應避免畫質不清)



(三)報名連結網址：<https://reurl.cc/nngQDD>

(四)影片上傳連結網址：<https://reurl.cc/4y05ED>

(五)上傳即可獲贈 300 元等值禮卷或禮品，每一公司團體限投稿 1 件作品。

(六)投稿影片將剪輯成「運動嘉健康」宣導影片，熱愛運動的職場將會出現在影片中。

七、成果及頒獎：

頒發「揪團減重減脂競賽」獲獎團體、個人及發佈「運動嘉健康」宣導影片。

八、連絡人：陳小姐 2338066#518，電郵：c518@mail.cichb.gov.tw

Line ID 0937306565