

嘉義市 112 年「揪你運動 2.0」增肌減脂競賽簡章

一、宗旨

為鼓勵嘉義市民養成規律運動習慣，藉由運動自主健康管理達到減輕體重、減少體脂肪、增強體能、維持健康體位，預防慢性病。

二、指導單位：衛生福利部國民健康署

三、主辦單位：嘉義市政府

四、承辦單位：嘉義市政府衛生局

五、協辦單位：嘉義市國民運動中心

六、競賽辦法：

(一)參加對象：

1. 職場員工：設立於嘉義市機關及公司行號、年齡符合 18-64 歲的職場員工，10 人以上組團報名(職場員工至少 10 人，始得再加入非員工，非員工以設籍嘉義市為限)。
2. 代謝症候群患者：由設立於嘉義市且參加代謝症候群防治計畫診所推薦代謝症候群患者參加。

(二)報名起訖：即日起至 112 年 6 月 11 日(日)止，愈早報名愈有利。

請至 <https://reurl.cc/KMazEp> 下載報名表，由連絡窗口寄送報名表至主辦單位連絡信箱。

(三)競賽組別及項目：分團體組、個人組、持續參加組(110 年或 111 年曾參賽個人)、代謝症候群組等 4 組及「肌肉量」、「體脂率」等 2 項目。

(四)檢測工具：Inbody 檢測(體重、肌肉量及體脂率)

(五)檢測費用：100 元，前測免費，後測成績前 500 名由衛生局補助。

(六)檢測時間及地點：

前測期間：112 年 5 月 10 日(三)~6 月 11 日(日)止。

後測期間：112 年 11 月 1 日(三)~11 月 19 日(日)止(暫訂)。

檢測時間：團體報名後提供「前測預約連結」，依公告的檢測日事先預約。

5/8(一)早上 8:00 開放預約。未預約恕無法免費檢測。

| 檢測時段\星期 | 週一 | 週三 | 週四 | 週五 | 週六 | 週日 |
|----------------|----|----|----|----|----|----|
| 上午 10:00~12:00 | V | V | V | V | V | V |
| 下午 14:00~18:00 | V | V | V | V | V | V |
| 晚上 19:00~21:00 | | | V | V | | |

(七)測量地點：嘉義市國民運動中心 4 樓(電話：2165788 轉 411)。



活動報名資訊



(八)成績計算標準：

1. 以主辦單位測量及紀錄的「肌肉量差的百分比」、「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：

肌肉量： $(\text{後測時的肌肉量}-\text{前測時的肌肉量})/\text{前測時的肌肉量}\times 100\%$

體脂率： $(\text{前測時的體脂率}-\text{後測時的體脂率})/\text{前測時的體脂率}\times 100\%$

持續參加組：「前測資料」將取「最近一年參加後測的資料」為計算值

(九)獎勵：

分為1. 團體組、2. 個人組、3. 持續參加組、4. 代謝症候群組等4組及「肌肉量」、「體脂率」等2項，團體組取前5名，個人組、持續參加組、代謝症候群組取前10名，共有70個獎勵名額，總獎金新臺幣19萬600元。

| 組別 | 項目 | 第1名 | 第2名 | 第3名 | 第4名 | 第5名 |
|-----------|--------|-------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. 團體組 | 1. 肌肉量 | 10,000元等值禮券 | 9,000元等值禮券 | 8,000元等值禮券 | 7,000元等值禮券 | 6,000元等值禮券 |
| | 2. 體脂率 | 8,000元等值禮券 | 7,000元等值禮券 | 6,000元等值禮券 | 5,000元等值禮券 | 4,000元等值禮券 |
| 組別 | 項目 | 第1名 | 第2名 | 第3名 | 第4名 | 第5名 |
| 2. 個人組 | 1. 肌肉量 | 4,000元等值禮券 | 3,500元等值禮券 | 3,000元等值禮券 | 2,500元等值禮券 | 2,000元等值禮券 |
| | 2. 體脂率 | | | | | |
| 3. 持續參加組 | 項目 | 第6名 | 第7名 | 第8名 | 第9名 | 第10名 |
| 4. 代謝症候群組 | 1. 肌肉量 | 1,500元等值禮券 | 1,200元等值禮券 | 1,000元等值禮券 | 800元等值禮券 | 600元等值禮券 |
| | 2. 體脂率 | | | | | |

(十)職場參賽團體須配合事項：

1. 團體運動照片：團隊自6月起每月上傳至少2張團隊運動照片，由連絡窗口寄送至主辦單位連絡信箱。
2. 「好十肌」體驗：在競賽期間內至國民運動中心(或社區推廣點)體驗科技運動設備，並留下截圖資料，由連絡人統一彙整寄至主辦單位信箱。
3. 參加1場營養講座(暫訂6月10日)、任一場運動課程(暫訂7月8日、8月5日)。
4. 參加1場健走活動(暫訂9月16日)，活動辦法另行公告。
5. 參加科技運動會(暫訂11月4日)，活動辦法另行公告。

七、頒獎：擇日頒發各組別得獎者。

八、連絡人：陳小姐 2338066#511，Line ID 0937306565

九、主辦單位連絡信箱：ellavincent851021@gmail.com