

長榮大學 113-1 學期「百日百 K」里程競賽活動簡章

一、活動宗旨：為推動精準運動健康概念，透過應用智慧穿戴之手環(錶)，設定百日運動量完成目標為「一百公里」，以期能建立學生規律運動習慣，激勵學生運動動機，厚植學生基礎體能，並有效率地強化學生心肺適能水準。

二、主辦單位：長榮大學資訊暨設計學院人工智慧研究中心、高雄醫學大學體育教學中心

三、協辦單位：長榮大學衛生保健組

四、活動時間：

- (1). 2024 年 09 月 19 日(四) 09:00~11:30 或 13:30~16:00 前測(身體組成)於衛保組；
- (2). 2024 年 09 月 19 日(四) 17:20~18:20 前測(體適能測驗)於第三教學大樓一樓與田徑場；
- (3). 2024 年 09 月 23 日(一) 開始，至 12 月 31 日(二)結束，為期 100 天；
- (4). 2025 年 01 月 02 日(四) 09:00~11:30 或 13:30~16:00 後測(身體組成)於衛保組；
- (5). 2025 年 01 月 02 日(四) 17:20~18:20 後測(體適能測驗)於第三教學大樓一樓與田徑場；
- (6). 2025 年 01 月 02 日(四) 18:20~19:00 成果分享交流會暨抽獎於第三教學大樓一樓。

五、參加對象：本校在學且自願參加的學生。

六、完成目標：於活動期間以運動心跳手環(錶)記錄跑走運動行為累積完成 100 公里距離及自主參加每週舉辦的跑團活動。

七、跑團活動：10 月至 12 月，每週二下午 17:20~18:20，遇雨則改至第三教學大樓一樓原地室內跑，當日 1 小時前公告於本活動專屬 [FB 社團活動頁面](#)與 LINE 群組。

八、實施原則：限額 50 名同學參加。於實施期間配發運動手環(錶)乙只，藉由個人跑走運動行為及每週二自主參加之跑團活動，記錄運動行為，每週上傳完成之運動數據至本次活動指定的運動紀錄應用程式，累積運動里程，於活動結束日前完成 100 公里跑走運動。

九、獎勵機制：

- (1). 於 2024 年 10 月 27 日前，完成報名與前測，並且於 2024 年 12 月 31 日前，符合跑走運動強度與時間並且累積完成 100 公里，需於 2025 年 1 月 2 日進行後測並出席當日成果分享交流會領取 500 元禮券並且參加抽獎活動；
- (2). 抽獎獎項：第一獎 3000 元禮券、第二獎 2000 元禮券與第三獎 1000 元禮券等精美禮品。
- (3). 領取相關獎勵需本人，且需攜帶學生證或虎皮數位證以備查驗。

十、報名方式：參與者需於本校活動歷程系統報名。報名後，不代表錄取，以收到主辦單位 Email 通知為準，並且務必於指定時間完成相關測驗。且需於活動開始前，下載本次活動指定的運動紀錄應用程式至個人智慧型手機。

十一、注意事項：

- (1). 參加者採榮譽完成制，需簽署聲明同意書，以自主實施方式進行運動行為及記錄。若有資格不符或違反誠實之行為，經查明屬實，取消其資格，並收回已發給之獎勵及禮品。
- (2). 運動手環(錶)於活動結束後 1 週內繳回本校 AI 中心，若有遺失需照價賠償。
- (3). 以戶外跑走及室內跑走(跑步機)為運動記錄行為，須以跑步或快走方式實施；唯每公里速度 11 分鐘以上或未滿 1.5 公里之距離均不予採計。

- (4). 參加者需認真完成體適能測驗，包括：坐姿體前彎、仰臥起坐、立定跳遠與男子 1600 公尺及女子 800 公尺跑走之前、後檢測；前測於 9/19(四)17:20 在操場集合實施，後測於 1/02(四)17:20 實施。
- (5). 每 2 週至少需上傳 1 次已完成之運動里程記錄，未上傳者經通知後，於隔週未改善者，將逕行取消資格，並通知繳回運動手環(錶)。
- (6). 若手機因系統相容性問題，無法順利安裝指定應用程式，可於每週跑團時間至田徑場由研究助理協助運動紀錄資料上傳。
- (7). 每人至少需參加 2 次的每週定期跑團活動(10/01 起至 12/31 每週二 17:20~18:20)。
- (8). 完成「百日百 K」者須參加成果分享會(1/2(二) 18:20)，始具備抽獎資格與領取第三次 100 元禮券獎勵。
- (9). 每次運動後，建議以洗手乳徹底清潔運動手環(錶)，以維持環(錶)體乾淨度。
- (10). 本活動簡章如有未盡事宜，得由主辦單位修正公佈之。

十二、 活動聯絡人：活動相關問題或需求，請聯繫資設院 AI 中心

- (1). 楊珮菁主任 聯絡電話：0937-310682，電子郵件：yang.peiching@mail.cjcu.edu.tw
- (2). 王朋諺研究助理 連絡電話：0908-830582，電子郵件：112m01762@mailst.cjcu.edu.tw

檔案更新日期：2024.09.04

版號：v1.3