

# 「8 週轉起來」長榮大學 8 週教職員活力挑戰計畫簡章

- 活動宗旨：**為促進本校教職員工的整體健康，本計畫導入主被動混合運動訓練設備，並搭配智慧錶進行全程數據記錄。活動目的為透過為期 8 週的運動介入，評估該方案對於參與者身體組成指標，例如：體脂肪率、肌肉量及基礎代謝率等的改善成效，進而驗證其對健康促進之實質效益。
- 主辦單位：**資訊工程學系、運動競技學系、環境保護安全衛生室
- 協辦單位：**人工智慧研究中心、XR 互動體感推動中心、總務處、臺南市歸仁區全民運動中心
- 活動期間與時程安排：**2025 年 09 月 15 日 (一) 至 2025 年 11 月 14 日 (五)，共計 8 週。

項目	時間	說明
前測	09/15(一)至 09/19(五) 12:10~14:10	身體組成測量與運動軌跡紀錄
交流會	10/09(四) 12:30~13:10	參與者經驗分享與交流(敬備餐盒)
中測	10/13(一)至 10/17(五) 12:10~14:10	身體組成測量與運動軌跡紀錄
後測	11/10(一)至 11/14(五) 12:10~14:10	身體組成測量與運動軌跡紀錄
成果分享暨頒獎	11/28(五) 12:10~14:10	成果分享交流會暨頒獎互動(敬備餐盒)

- 活動地點：**智能健身房前延伸區
- 參加對象：**本校教職員工
- 完成目標：**於活動期間與主辦單位擬定 8 週運動計畫並且預約時間，每次 15 分鐘，每週 2 次，每次 15 分鐘，持續 8 週。
- 實施原則：**限額 40 名教職員工參加。於實施期間參加者需與主辦單位擬定 8 週運動計畫，預約運動時段，累積完成 16 次扭轉運動，期間透過智慧手錶記錄運動行為。
- 獎勵機制：**
  - 最佳增肌獎 ( 骨骼肌肉重增加最多 )，1500 元禮券 ( 男女，各 1 名 )；最佳減脂獎 ( 脂肪重下降最多 )，1500 元禮券 ( 男女，各 1 名 )；最佳紀律獎 ( 規律訓練完整度最高 )，精美禮品 ( 數名 )。計算基準以後測與前測差值為主，同一人不得重複領取不同獎項。
  - 當日領取相關獎勵需本人，且需攜帶教職員證或虎皮數位證以備查驗。
- 報名方式：**參與者需於本活動指定表單([網址](#))進行報名或使用附件紙本報名表。報名後，待主辦單位安排運動時段，以收到主辦單位 Email 通知為準。
- 注意事項：**
  - 參加者需簽署「受試者同意書」及「個資使用同意書」。
  - 前測、中測與後測之運動軌跡資料係以於校園網路內之攝影機透過 AI 模型擷取人體骨節點座標，於確認紀錄後即清除影像以保護隱私。相關分析研究僅使用骨架資料。
  - 完成「8 週轉起來」者鼓勵出席須參加 10/09(四)12:30 期中交流會(參與者互動交流)以及 11/28(五)成果分享交流會，始具備 11/28(五)頒獎資格。
  - 本活動簡章如有未盡事宜，得由主辦單位修正公佈之。
  - 如有任何變更內容或詳細注意事項將公布於 8 週轉起來 LINE 群組，恕不另行通知。
- 活動聯絡人：**活動相關問題或需求，請聯繫資設院 AI 中心
  - 楊珮菁主任 聯絡電話：0937-310682，電子郵件：yang.peiching@mail.cjcu.edu.tw
  - 研究助理，電子郵件：rcai.cjcu@gmail.com