

嘉義市 112 年 i 嘉科技運動會

揪健康肌力競賽簡章

一、指導單位：嘉義市政府、衛生福利部國民健康署

二、主辦單位：嘉義市政府衛生局

三、協辦單位：高登智慧科技股份有限公司、資策會軟體技術研究院、真茂科技股份有限公司

四、活動日期：112 年 3 月 11 日(週六)9:00~

五、活動地點：嘉義市體育館(嘉義市東區彌陀路 381 號)

六、競賽辦法：

(一)報名：限團體報名，每隊 10 人，請至「肌力競賽資料夾」

下載報名表，報名表請寄至

emoney.jason@gmail.com，報名至 112 年 3 月 2 日(四)17 時止。



肌力競賽資料夾

(二)組別：

1. 銀髮健身俱樂部組：限嘉義市銀髮健身俱樂部 65 歲以上學員

2. 長照據點組：限嘉義市巷弄長照站 65 歲以上長者

3. 企業職場組：限設立嘉義市的公司行號機關團體

4. 社會 A 組：限 65 歲以上社區里民(47 年次以前出生者)

5. 社會 B 組：限 41~64 歲社區里民(48~71 年次出生者)

6. 社會 C 組：限 40 歲以下社區里民(72 年次(含)以後出生者)

(三)競賽項目：

1. 太空救援：挑戰太空任務，考驗參賽者肌力、身體協調、反應力及專注力

2. 智能地墊：透過燈光效果引導參賽者完成比賽，考驗敏捷度

3. 激流泛舟挑戰：考驗參賽者的肌耐力

4. 精準握氣球：測試參賽者的手握力

(四)競賽項目參考影片：請至「肌力競賽資料夾」下載。

(五)獎勵：以團隊 10 人總分數計算成績，各組取前 5 名，總獎金新臺幣 9 萬元

第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名
5,000 元等值禮券	4,000 元等值禮券	3,000 元等值禮券	2,000 元等值禮券	1,000 元等值禮券

七、其他體驗項目：

MOVE 智慧健身鏡、分站式體適能量測、好十肌、健康小站

八、連絡人：林久揮 2338066#533，Line ID 0958827709

為利意見交流，請加入「嘉義市肌力競賽」line 社群

