**國際扶輪3481地區2024-2025年度**

**「健康永續呷佰二」**

**總監盃增肌減脂競賽計劃**

健康促進委員會主委Daniel

**目的：**

1. 為提升扶輪人及家人的健康素質，特辦理總監盃增肌減脂競賽計劃。
2. 配合國際扶輪3481地區2024-25年度口號「神奇扶輪、無限可能、鑽石團隊、六六大順」主張，並搭配地區年度活動時程，來進行健康促進活動之相關規劃與執行，並期盼在國際扶輪120周年慶典上展現所有社友的努力成果，以落實推動健康扶輪之目標。

**辦法：**

一、參加條件：凡符合以下條件的扶輪社友、寶眷、尊眷、家屬皆可參加。

1. BMI≧18.5。
2. BMl 「體重（公斤）／身高（公尺）／身高（公尺）」在18.5以上者才可以參加。可連線至衛生福利部網站，計算您的BMI值<https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/bmi>

二、參加方式：可向各社執行秘書提出申請(地區會有正式函文及報名表單連結)，並繳納500元參加費即報名成功，若在9月21日以前完成報名，還可獲得首發參加獎，及免費的相關運動飲食指導。(8/15前搶先填寫線上電子意願單報名參加早鳥首發團者，還加碼送「夏日檸檬草」院線片電影免費兌換券，再加碼100張，送完為止！)

1. 前後測(含報名)
2. 提供必要資訊後，量測INBODY專業檢測儀測量體重；全身、上下左右肢之肌肉量、體脂量等，來獲得電子化個人健康報告。
3. 前測：(請先下載**AI Gym** APP程式 )
   1. 2024年9月21日(3481地區健康促進委員會總監盃增肌減脂競賽說明會) 13:00~1700之間至台北市杭州南路路一段15-1號醒吾大樓B2樓大會議室量測。
   2. 2024年10月05日地區「扶輪日」現場地區健康促進專區量測。
   3. 自2024年8月15日起至2024年10月14日止於上班時間在AI GYM健身房(台北市杭州南路路一段15-1號一樓)由專業教練協助進行量測。
4. 後測：2025年2月23日地區扶輪家庭日暨國際扶輪120周年慶典現場地區健康促進專區(或2025年2月23日起至2025年3月3日之上班時間在**AI Gym**健身房) 量測。
5. 表揚：2025年5月10日地區年會(圓山飯店)接受總監頒獎。

四、服務

* + - 1. 地區健康促進委員會辦理總監盃增肌減脂競賽說明會

講師：邀請中

講題1：正確的增肌減脂觀念、有效安全的增肌減脂運動等

講題2：增肌減脂競賽說明

時間：9/21(週六) 13:00-17:00

地址：台北市杭州南路路一段15-1號醒吾大樓B2樓大會議室

說明：現場可同步進行前測及報名作業

* + - 1. 競賽期間得由各分區的委員協助排定相關課程**(包括正確的增肌減脂觀念、有效安全的增肌減脂運動及合理的飲食調理及生活作息配合等)**，除了可自主開課邀請社友們一起共伴學習外，若有線上課程也請提供課程連結，委員會可以協助分享給地區其他報名競賽的社友來參與 **(各分區委員招募中，歡迎有相關領域專長的社友們報名參加一起來做服務！)**
      2. 扶輪年終健康講堂

講師：安排邀請中

專長：健康理財、斜槓人生及尊嚴善終等

時間：12/7(週六) 13:00-17:00

地址：台北市杭州南路路一段15-1號醒吾大樓B2樓大會議室

說明：現場可同步進行中測以了解增肌減脂現況

* + - 1. 建議於活動期間每週自行測量相關數據。
      2. 鼓勵自主管理與運動：請自行找時間以慢跑、健身、打球等多元運動方式，並依健康指引採用適當飲食。
      3. 在地區官網建置增肌減脂學習專區(增肌減脂好健康、增肌減脂好體態及增肌減脂好習慣三個分區，提供跟落實增肌減脂相關知識，透過學者專家的常態分享，例如是三分鐘影音短講或是提供專業知識檔案下載分享，讓學習零時差！也無場地限制喔！)
      4. 徵求各社運動、營養專家主動提供職業服務(請上網填寫增肌減脂競賽報名意願統計表，並至少提供一小時以上實體或線上免費活動或課程 線上徵求連結 <https://forms.gle/ZPJV8Mt26wFvrqxE7> )。
      5. 徵求各社提供運動項目、時間、聯絡人，將放至地區服務群組分享，除了供社友、家屬、潛在社友參加外，也歡迎友社社友報名參加，一起透過運動來增肌減脂。

五、成績計算：

* + - 1. 個人肌肉重量變化率 (%)：

肌肉重量變化率=[(後測成績-前測成績) / 前測成績]

* + - 1. 個人體脂肪變化率 (%)

體脂肪變化率=[(前測成績-後測成績) / 前測成績]

* + - 1. 兩者相加變化率越高獲勝。
      2. 若相加成績相同，以肌肉重量變化率高者獲勝。
      3. 若再相同將均分獎金。

六、獎勵方式：(暫定，將依實際報名狀況增修調整，並於10/5確認公告)

* + - 1. **早鳥禮：前一百名**填寫預約報名意願單者**(8/15前)**致贈首發支持獎—價值300元**「夏日檸檬草」**電影免費兌換券(主委Daniel提供，已致贈完畢)。
      2. **參加獎：前三百名**報名參加者致贈價值300元的大面鏡成人潛泳鏡(主委Daniel提供)。
      3. **贊助社獎：**本社**贊助地區健康促進委員會新台幣4,000元**者，致贈免費報名之名額兩名。
      4. **最佳進步獎：**有報名**參加12/7年終健康講座**並現場做期中檢測者，立馬發放500元禮券(以個人為單位，限有報名參加競賽並完成前測者，採現場量測比較最進步的前十名給獎，額滿為止！)
      5. **競賽獎：**獎金第一名30000元、第二名20000元、第三名10000元、第四名6000元、第五名4000元(依肌肉率+體脂率計算成績)
      6. **團體獎：**以各社社友增肌減脂總重量計算成績，選出增肌王及減脂王前三名分別給予5000元、3000元及2000元的獎勵！
      7. **總監獎項：**

a.本社贊助地區健康促進委員會新台幣4,000元，加1克拉。

b.本社10%社員(含寶眷)或5位(含)以上參與地區舉辦的扶輪健

康講堂，加1克拉。

c.本社10%社員(含寶眷)或5位(含)以上參與地區增肌減脂活動，加1克拉。

d.本社社員(含寶眷)為增肌減脂活動個人組前五名，不分名次各加1克拉。

e.本社為增肌減脂活動團體組前五名，不分名次各加1克拉。

※相關名次計算及給獎，將依專家提供之專業評量標準為參考。

七、注意事項：主辦單位保留解釋及修訂比賽規則權力，比賽結果以主辦

單位的公告為準。

總監盃增肌減脂競賽報名表

3481地區總監Healthy

服務計劃委員會主委Computer

地區社區服務計劃委員會主委Susan

健康促進委員會主委Daniel 敬邀