

靈活設計健康促進活動 讓員工動起來

希望員工提升專注力、激發創造力，並增強團隊凝聚力？改善工作壓力和倦怠狀態？運動是最佳方法！

辦一場賽制活動確實能夠直觀地促使員工活動起來，同時也有助於凝聚企業員工的向心力。然而，許多活動僅僅採取了簡易的競賽方式，儘管在表面上看似能夠激勵參與，但在短期內並不能實現全員參與的目標。長期而言，這樣的活動模式也無法有效地執行健康促進計劃。



舉一個例子，百人參與一個月的活動，取前10名給予獎金的競賽型活動會造成的三種狀況：

狀況一

兩週後達不到前20名的員工放棄活動，也就是參與度從80%開始下降，長期活動更明顯。

狀況二

前10名員工為了爭取前三名獎勵容易產生預期外的作弊方式

狀況三

為求爭取獎勵甚至會造成運動傷害！

我們都知道，企業健康促進活動不是愛運動人的專屬活動，而是希望透過活動機制鼓勵更多人參與。獎勵確實具有激勵運動的效果，全面的機制才是關鍵所在。

如何運用機制與獎勵？



機制設定



天數達標設計

步數、距離、熱量以天數達標方式可以鼓勵持續運動。



制定達標上限

限定每天步數、距離、熱量的上限，控制過激的累積。



規劃分組挑戰

根據用戶的運動水準自我選擇步數、距離、熱量達標活動。



採取積分方式

使用積分系統可以靈活運用獎勵，並控制激勵預算。

如何運用機制與獎勵？



獎勵方式



指定達標



- 達標就有得獎機會 / 或各種活動達標可以增加抽獎券 / 或集1點。
- 設定頂標、中標、低標，範圍區間各有抽獎獎勵 / 或點數分配。

達標比率



- 參與前80% 可獲得參加獎 / 或是參與人數達80%提供加碼獎勵。
- 排行80%~50% 有參獎抽獎資格 / 或是參獎獎金分配 / 或集1點。
- 排行50%~25% 有貳獎抽獎資格 / 或是貳獎獎金分配 / 或集2點。
- 排行前25% 有壹獎抽獎資格 / 或壹獎獎金分配 / 或集3點。

集點任務



- 如上述1、2依達標即可獲得點數，或是依照達標比率獲得點數。
- 集點任務比重分配，如線上活動達標獲得1點、量測血壓體重獲得2點、分享運動照片獲得2點等等…

如何運用機制與獎勵？

自我認可挑戰 — 與自我挑戰



個人進步挑戰

次月個人進步80%獲得獎勵。



用戶等級挑戰

根據用戶等級接受等級挑戰。



指定任務挑戰

規律量測血壓、減重減脂挑戰、減脂餐分享、指定徒手訓練次數等等。



活動設計案例分享



【基礎每天步數達標】

企業A 已有員工自組社團如羽球社、登山社，也有健身房，為了讓全員工動起來，舉辦維期一年的步數達標活動：只要透過APP每日達標4000步，每月超過25天，就可以再享員工福利咖啡禮券。





【以達標率增加抽獎機率】

企業B 舉辦三個月達標活動，因應不同運動喜好組隊報名『想跑步團』、『想騎車團』、『簡單動團(居家徒手訓練)』，月達成率60%隊伍獲得抽獎券1張、月達成率100%獲得抽獎券2張、月達成率200%獲得抽獎券3張，增加抽獎機會。

企業C 舉辦三個月雙週達標活動，組隊報名里程數達標賽，達標60隊可參加抽獎獎金。前兩個月若超過80%的隊伍達成目標，再額外加碼抽出20隊達標隊伍，刺激參加員工的數量。



【任務積分方式】

企業D 舉辦年度積分制健康促進活動，降低APP運動分數，讓員工適性去得到積分兌換獎勵。舉凡項目有『使用JoiSports app註冊並有一次以上運動紀錄者 - 10分』、『參加增肌減脂體態活動 - 10分』、『完成線上每日步數任務者 - 1分』、『參加健康講座 - 1分』、『參加任一運動取得完賽證明 - 3分』、『完成組隊線上環島任務 - 20分』等。

活動設計案例分享



不論是達標或積分制度，其目的在於鼓勵全體員工積極參與，挑戰自我。若能引入團隊挑戰，更能激發員工間的合作與互相鼓勵。健康促進的核心宗旨，主要是確保每位員工都有機會透過完成各項任務而獲得獎勵。

JoiSports app 簽到集點模組 — 任務自由選 集點換獎勵



讓員工一目瞭然的集點卡

協助管理人員整合線上線下任務活動 達標就給分



設定步驟

1. 規劃任務配點機制

5點 註冊JoiSports

2點 參加健康講座

6點 每日步數達標

2點 單月熱量達標

5點 參加運動賽事

2. 管理平台設計集點卡 點數可輸出活動QRcode

名稱 :	每日步數達標	→	6
名稱 :	參加運動賽事	→	5
名稱 :	註冊JoiSports	→	5
名稱 :	參加健康講座	→	2
名稱 :	單月熱量達標	→	2
名稱 :	智慧啞鈴	→	-5
名稱 :	瑜珈繩	→	-5

3. 達成任務管理者送點數 可匯出Excel報表

XLS

X



提供適合各月份的賽事模板，節省您設定的寶貴時間。

月份	賽事名稱	適合月份	對應節日	賽制類型	隊伍/個人	建議天數	建議目標	規則設定
Jan.	開春燃脂賽	春節 (1-2月)	農曆春節	Joiigym	個人	14天	1,500卡	•活動期間選擇Joiigym進行熱量累積賽。
Feb.	路跑練習賽	皆可	-	里程數	個人	30天	45公里	•活動期間選擇健走、跑步、室內跑步進行里程數累積賽。
Mar.	登山好時節	3月	植樹節	計步數	個人	30天	13.5萬步	•活動期間運用 森林模組 計算全體員工步行換算減碳量。
Apr.	連假何處去？ 家庭日活動	皆可	婦幼節	里程數	隊伍	14天	15公里	•活動期間選擇健走、跑步、登山、室內跑步進行里程數累積賽。 •隊伍制可在留言分享家庭活動。
May	HIIT燃脂運動挑戰賽	皆可	-	Joiigym	隊伍	21天	16分鐘/日 3日/週	•活動期間每日進行 16分鐘 訓練，每周選擇 3天 。(搭配間歇訓練模組) •隊伍制可在留言分享練成效。
Jun.	空氣龍舟賽 Chase教官的核心訓練	6月	端午節	Joiigym	隊伍	14天	1,500卡	•活動期間選擇Joiigym之深蹲、弓箭步、收膝捲腹、烏狗式、橋式舉膝，訓練腹部核心。

月份	賽事名稱	適合月份	對應節日	賽制類型	隊伍/個人	建議天數	建議目標	規則設定
Jul.	夏日出遊趣， 分享好去處	夏天	-	計步數	隊伍	30天	21萬步/人	<ul style="list-style-type: none"> 活動期間運用北極熊模組計算全體及隊伍員工步行換算減碳量。 隊伍制可小組分享出遊景點。
Aug.	夏日衝刺賽	皆可	-	里程競賽	個人	7天	1.5公里	<ul style="list-style-type: none"> 活動期間單次跑步達標最快時間。
Sep.	中秋減重減脂挑戰	9月	中秋節	不限	個人	30天	5,000卡 減重1kg或 減魯-1%	<ul style="list-style-type: none"> 活動期間運用減脂減重模組，熱量達標+活動前後量測體重/脂達標。
Oct.	光輝十月環島圈數挑戰	10月	國慶日	里程數	個人	30天	100公里	<ul style="list-style-type: none"> 活動期間選擇健行、登山、跑步、自行車、室內跑步個人達100公里。 活動期間運用環島圈數模組計算全體超過5or10圈達標再獎勵。
Nov.	年末毅力達標賽	皆可	-	Joiigym	個人	30天	150卡/日 3天/週	<ul style="list-style-type: none"> 活動期間選擇Joiigym進行熱量週週打卡活動。
Dec.	跨年Get High 心肺練起來	12月	新年	Joiigym	個人	14天	100次/日 10天	<ul style="list-style-type: none"> 活動期選擇Joiigym之開合跳、交互踢腿、波比跳進行次數達標。



虹映科技



<http://www.joiup.com>



03-5506858 #510



service@joiup.com

joiup 虹映科技