

# 110年「動動生活 健康久久」 居家運動圖文徵選活動簡章

## 壹、活動目的

想享受生活更要有足夠的健康體能，良好的健康體能則來自於充足的身體活動及規律的運動習慣。

本活動透過運動照片與心得之徵選，鼓勵親子家庭、中高齡族群、上班族每天利用零碎時間進行身體活動，讓簡單幾個動作融入生活習慣，無論是安排在早晨、晚上或是下班後，只要符合方便做到，又不容易忘記，讓習慣養成每個人都能擁有樂活好生活，期許能提倡全民身體活動風氣，讓沒有運動習慣者開啟新生活；透過線上活動，選擇屬於適合自己的運動類型，並用簡易加入的方式增加身體活動。



主辦單位  衛生福利部  
國民健康署 | 承辦單位  永悅健康

貳、主辦單位：衛生福利部國民健康署（以下稱國健署）

參、承辦單位：永悅健康股份有限公司

肆、媒體協辦單位：早安健康、筆記網路股份有限公司

伍、活動時間：

一、徵選時間：自110年10月25日起至110年11月30日止。

二、公布獲獎結果：預定110年12月13日公告於活動網站，並以電子郵件或電話方式通知得獎者（未得獎者不另行通知）。

陸、活動網址：<https://physicalactivity.biji.co/>



活動網頁 QR-Code

柒、徵選主題與報名資格：本活動依據參與對象不同，共分為3項主題活動。

### 一、主題1:親子動次動

- (一) 參加者資格：家庭親子（最少需包含1位大人及1位小孩）。
- (二) 上傳運動圖文網誌(同參賽者每天可上傳1篇，可投稿不同運動形式，上傳內容皆有機會參加評審，每人僅1次獲獎資格)：邀請爸媽和子女、阿公或阿嬤帶著孫子或孫女一起動起來，分享如何運用家庭相聚時間，養成居家運動習慣。投稿照片運動形式不限，親子瑜珈、跳繩、肌力、健身環、互動運動遊戲皆可，照片須露出正面與明顯運動姿勢，運動網誌須分享150字以上內容，含照片人物關係、運動名稱、以及該運動能讓自己養成運動習慣的原因。
- (三) 加分賽（每周僅限上傳1次）：每周一（10月25日、11月1日、11月8日、11月15日、11月22日）公布1組雙人挑戰動作（共5次），參賽者完成挑戰後上傳運動圖文網誌，照片須為雙人指定動作，網誌為運動心得（說明照片人物關係與心得，字數不限）。

\* 雙人挑戰動作如：雙人牽手深蹲、雙人平衡動作、雙人跳蹲敏捷動作、雙人伸展動作等，線上活動專區提供東京帕運男子跳遠好手楊川輝先生動作示範與說明，示意如下圖：



亞洲跳遠紀錄保持人，田徑選手楊川輝

為男子跳遠T11級亞洲紀錄保持人，身為職業運動選手的他，也是身為一對兒女的爸爸，更創業開立工作室，兼具多重身份的他，以親子與上班族代表位民眾示範簡易上手居家運動姿勢。

**親子 2 訓練雙腳力量，看誰的耐力比較好**

## 反向跳運動

跳躍過程中可以試著輕微踮腳誘發小腿的功能同時增加動作控制。

- 1 兩人往不同方向左右跳
- 2 手叉腰保持平衡，可試著輕微踮腳！

## 二、主題 2: 熟齡練肌力

- (一) 參加者資格：50 歲以上中高齡族群。
- (二) 上傳運動圖文網誌（同參賽者不限上傳次數，可投稿不同運動形式，上傳內容皆有機會參加評審，每人僅 1 次獲獎資格）：輕熟齡族群至高熟齡族群分享日常生活中如何於家中練肌力。投稿照片練肌力形式不限，如：健走、太極拳、徒手肌力或搭配訓練器材等，照片須露出正面與明顯運動姿勢，運動網誌須分享 150 字以上內容及照片運動名稱，內容可包含訓練部位、開始練肌力的原因與練肌力帶來的好處等。

## 三、主題 3: 上班運動 Go

- (一) 參加者資格：18 歲以上上班族群。
- (二) 上傳運動圖文網誌（同參賽者不限上傳次數，可投稿不同運動形式，上傳內容皆有機會參加評選，每人僅 1 次獲獎資格）：上班族分享如何在忙碌工作生活中，善用零碎時間運動的撇步，如通勤時間、上班（含休息時間）、下班時間。投稿照片場地與形式不限，照片須露出正面與明顯運動姿勢，運動網誌須分享 150 字以上內容，含工作類別、運動名稱與如何善用零碎時間運動。
- (三) 加分賽（分享樂趣多，每張照片限分享 1 次）：將上傳的運動圖文網誌公開分享至臉書，邀請好友一起參加，即符合加分資格。

## 捌、投稿辦法：

- 一、報名方式：開通運動筆記會員，可透過 Facebook、LINE 或電子郵件信箱進行認證。至「動動生活 健康久久」居家運動圖文徵稿活動頁面，點選「馬上參加」及同意「參賽個人切結聲明」、「著作權轉讓」與「肖像權及影像(照片)授權使用」(附件 1、2)，即可進行運動照片與心得上傳。



- 二、作品呈現：上傳完成之內容將顯示至活動網頁中，供大眾觀賞，並激勵更多民眾參與並達到活動討論熱度。



### 3. 上班運動Go

[最新作品](#) | [人氣最高](#)

- 三、資格檢核：活動投稿第 1 步驟須先以輸入主題、上傳封面照片等方式始得開始填寫內容，若其中一項無填寫，將無法上傳該投稿。第 2 步驟將以人工審核機制檢視每日上傳內容，網誌若未足 150 字將優先以私訊提醒參賽者補足字數，重新更新上傳；照片將以是否露出正面、具備運動姿勢與合適運動之服裝判定。

### 玖、評選辦法：採「初選」與「決選」兩階段辦理。

- 一、「初選」由永悅健康股份有限公司根據活動參選資料類別初步篩選，包含：符合參賽資格、文字達基本標準 150 字以上、照片清晰且內容符合活動主題，達上述基本設定者於始進入決選。
- 二、「決選」評審委員將依活動評審標準評分，將依評分高至低順序擇 15 名，1~3 名將以名次公告，序位 4~15 名則為優選，如遇該名次有同分者，將以「健康運動養成持續力」項目的分數平均分數最高者為優先，若再次同分將以「照片精彩度」平均分數最高者為第二優先，評定得獎名單，給予獎項。



決選活動評審標準：

| 評分類別        | 項目            | 內容                                     | 配分 |
|-------------|---------------|--|----|
| 親子<br>動次動   | 健康運動<br>養成持續力 | 每週上傳 1 篇圖文(含)以上                        | 30 |
|             | 心得文字力         | 文字內容豐富，且吻合活動需求達到健康力與運動持續心得分享紀錄等        | 30 |
|             | 照片精彩度         | 照片精彩呈現親子運動、服裝道具等                       | 20 |
|             | 親子運動<br>默契度   | 合力完成運動姿勢的照片或動作同步等                      | 15 |
|             | 加分項目          | 每週指定動作照片，加入網誌圖文內容                      | 5  |
| 熟齡<br>練肌力   | 健康運動<br>養成持續力 | 每週上傳 1 篇圖文(含)以上                        | 40 |
|             | 照片精彩度         | 嘗試運動方式、服裝、姿勢等                          | 40 |
|             | 心得文字力         | 文字內容豐富，且吻合活動需求達到健康力、肌力養成分享等            | 20 |
| 上班<br>運動 Go | 健康運動<br>養成持續力 | 每週上傳 1 篇圖文(含)以上                        | 30 |
|             | 心得文字力         | 文字內容豐富，且吻合活動需求達到健康力、善用時間與運動持續心得分享紀錄等   | 30 |
|             | 照片精彩度         | 嘗試運動方式、服裝、姿勢、道具用品等                     | 20 |
|             | 運動姿勢<br>完成度   | 運動體驗嘗試的標準度                             | 10 |
|             | 加分項目          | 將上傳的照片與運動網誌公開分享至臉書，每篇限分享 1 次，分享越多次分數越高 | 10 |

壹拾、獎勵辦法：

- 一、各類活動擇優 15 名：由評審委員將自參與且符合活動規則內容的投稿者中，將評審出 3 項主題活動前 3 名及優選 12 名，分別評審出 15 名。頒發相應獎項與獎品予參加者。
- 二、整體活動抽獎 10 名：為鼓勵參加者踴躍投稿並積極開啟運動生活，另提供抽獎機會，本活動參與者不論投稿次數多寡，皆可獲得 1 次抽獎機會，預計抽出 10 名獲獎者。
- 三、獎項如遇不可抗力之因素，主辦單位保留更換其他等值獎項之權利。
- 四、獎項寄送僅限臺灣本島與離島地區。

| 類別與名次             | 獎項   | 市值(元)    | 數量 |
|-------------------|--|----------|----|
| <b>主題 1:親子動次動</b> |  |          |    |
| 第 1 名             |  任天堂 Switch 遊戲組<br>(主機+運動遊戲隨機 1 款)            | \$11,270 | 1  |
| 第 2 名             |  INO model 5 小捶震動按摩槍<br>(加贈送「9 堂筋膜放鬆必修線上課」)   | \$4,990  | 1  |
|                   |  摩曼頓<br>Momentum 摩曼頓體育用品提貨券                   | \$5,000  | 1  |
| 第 3 名             |  Adidas Training 專業加厚訓練<br>運動墊-10mm           | \$2,580  | 1  |
|                   |  摩曼頓<br>Momentum 摩曼頓體育用品提貨券                  | \$3,800  | 1  |
| 優選                |  摩曼頓<br>Momentum 摩曼頓體育用品提貨券                 | \$2,600  | 12 |
| <b>主題 2:熟齡練肌力</b> |  |          |    |
| 第 1 名             |  【強生】舒適斜臥健身車 CS-<br>1036                    | \$11,800 | 1  |
|                   |  摩曼頓<br>Momentum 摩曼頓體育用品提貨券                 | \$2,000  | 1  |
| 第 2 名             |  INO model 5 小捶震動按摩槍<br>(加贈送「9 堂筋膜放鬆必修線上課」) | \$4,990  | 1  |
|                   |  摩曼頓<br>Momentum 摩曼頓體育用品提貨券                 | \$5,000  | 1  |
| 第 3 名             |  Adidas Training 專業加厚訓練<br>運動墊-10mm         | \$2,580  | 1  |

| 類別與名次                | 獎項   | 市值(元)   | 數量 |
|----------------------|--|---------|----|
|                      |  摩曼頓體育用品提貨券                                 | \$3,800 | 1  |
| 優選                   |  摩曼頓體育用品提貨券                                 | \$2,600 | 12 |
| <b>主題 3: 上班運動 Go</b> |  |         |    |
| 第 1 名                |  Apple Watch SE GPS, 40mm 運動型錶帶             | \$8,900 | 1  |
|                      |  摩曼頓體育用品提貨券                                 | \$2,600 | 1  |
| 第 2 名                |  INO model 5 小捶震動按摩槍<br>(加贈送「9堂筋膜放鬆必修線上課」) | \$4,990 | 1  |
|                      |  摩曼頓體育用品提貨券                               | \$5,000 | 1  |
| 第 3 名                |  Adidas Training 專業加厚訓練運動墊-10mm           | \$2,580 | 1  |
|                      |  摩曼頓體育用品提貨券                               | \$3,800 | 1  |
| 優選                   |  摩曼頓體育用品提貨券                               | \$2,600 | 12 |
| <b>抽獎</b>            |  |         |    |
| 共 10 名               |  摩曼頓體育用品提貨券                               | \$3,000 | 10 |

## 壹拾壹、注意事項

- 一、主辦單位僅使用參加者所提供之個人資料於此次活動用途，且遵守個人資料保護法相關規定，以維護參加者權益。
- 二、所有參與徵件之投稿者須擁有投稿內容的完整著作權、智慧財產權，並同意自行對該投稿內容，擔保其合法性與相關之損害賠償責任，如涉違反著作權、智慧財產權等相關法律責任，須由投稿人自行負責，概與主辦單位無關，如主辦單位因作品延伸相關爭議、賠償或法律責任，須賠償主辦單位一切損失。
- 三、得獎者之得獎作品著作財產權，須同意無償轉讓予主辦單位，主辦單位擁有重製、散布、編輯、公開上映、播送、傳輸之非營利性使用。
- 四、徵件活動如有任何因電腦、網路、技術或其他不可歸責於主辦單位之事由，而使投稿者所上傳或登錄之資料有遺失、錯誤、無法辨識或毀損，導致資料無效之情況，主辦單位不負任何法律責任，參與者亦不得因此異議。
- 五、參賽作品不得剽竊他人作品、翻拍及不得以任何影像軟體做修改與合成，或使用未經授權的素材，若抵觸相關著作權法令，一切法律責任由參賽者承擔，概與主辦單位無關；若引用他人之文字、圖片、影音等，需取得所有權人同意、註明出處，並於報名時繳交創作素材來源說明表，如非均為自行創作之影像、音樂素材，則另需取得相關授權同意書。如違反本活動辦法或涉及侵權或有不法之情事者，主辦單位得取消參加者的參選資格並保留追回獎項的權利。
- 六、徵件結果將以電話或 E-Mail 通知獲選作品之投稿者，如有投稿者未填寫聯絡資料、資料填寫錯誤、不完整，或任何因為技術不可歸責於主辦單位，導致沒有接到聯絡之情況，主辦單位不負任何法律責任，參與者亦不得因此異議。
- 七、活動相關紀念品、抽獎獎品等，不可兌現、不挑色或更換其它商品。如遇該商品缺貨，主辦單位將提供等值商品恕不提供挑選。
- 八、依所得稅法規定，機會中獎之獎項價值若超過 NT\$1,000，所得將列入個人年度綜合所得稅申報，若獎品價值總額超過 NT\$20,000，必須代扣 10% 中獎獎金稅額；非中華民國國境內居住之國人（即在中華民國境內居住未達 183 天之本國人及外國人）不論得獎者所得之金額，須就中獎所得扣繳 20% 機會中獎稅。扣繳稅款未超過 NT\$2,000，免扣繳（外籍人士不適用）。若得獎者經主辦單位通知拒絕繳納代扣稅額，視為得獎者放棄得獎權益。未依上述說明辦理領獎手續者，視同放棄中獎資格。
- 九、抽獎得獎公告日期預計為 12 月 13 日於活動網站上公告，獎品將於 10 個工作日內寄出，寄送地僅限臺澎金馬地區。
- 十、得獎獎項，每人限得 1 件，經公布得獎之作品，得獎人不得要求取消得獎資格。



十一、本活動由衛生福利部國民健康署主辦，委託永悅健康股份有限公司承辦，主辦單位有權調整以上活動內容，若有任何異動將公告於活動網站上，並有最終解釋權。

十二、報名本活動即代表同意及瞭解上述活動辦法並願意遵守活動規定。

#### **壹拾貳、活動客服**

一、聯絡人：永悅健康股份有限公司 祝專員

二、聯絡電話：0800-626666 接通後請按 4 (週一至週五 10:00-17:00)

三、聯絡信箱：[service@h2u.com.tw](mailto:service@h2u.com.tw)

## 衛生福利部國民健康署

### 110 年「動動生活 健康久久」居家運動圖文徵選活動 參賽個人切結聲明暨著作權轉讓同意書

1. 本項參賽作品為未曾以任何形式公開發表之全新創作，且無抄襲仿冒之情事。主辦單位若發現本參賽作品有違反本活動規則所列之規定，得即刻取消本人參賽資格，若為得獎作品，則追回已頒發之獎項並公告之。如造成第三方之權益損失或其衍生之法律訴訟賠償，本人須自行負責不得異議，亦概與主辦單位無關。
2. 本人同意主辦單位對參賽作品，無論入選與否，均同意授權主辦單位，於相關業務範圍內，對參賽作品之公開展示、陳列、影像及圖文宣傳、攝影、下載傳輸、或出版品使用等相關非商業行為之用途，日後不得有所異議。
3. 本人將尊重評審決議，除能具體證明其他作品違反本辦法相關規定外，對於評審團所決議的獎項，不得有所異議。
4. 本人繳交文件及作品不齊全或不符合規定者，同意主辦單位有權不予收件。
5. 本人同意，當本作品得到各項獎項時，其內容及相關智慧財產著作權由主辦單位衛生福利部國民健康署取得所有權利，對於得獎作品主辦單位擁有所有重製、修改、或相關使用之權利。本人不得再對機關行使創作人格權之主張。
6. 本人同意，本項競賽之獎項須依中華民國相關競賽稅法辦理所得稅繳納。
7. 本人同意完成報名參加本競賽活動，即視為已充分瞭解本競賽活動規則中各項條款，且願意完全遵守本活動所述之各項規定。

我同意

我不同意

## 衛生福利部國民健康署

### 110 年「動動生活 健康久久」居家運動圖文徵選活動 肖像權及影像(照片)授權使用同意書

本人同意提供參加者(照片中人員)使用授權影像(相片)於衛生福利部國民健康署(以下簡稱被授權單位)主辦之 110 年「動動生活 健康久久」居家運動圖文徵選活動，保證作品為自行創作，未侵害任何第三人之智慧財產權，且有權為本同意書之下列授權：

- 一、授權人同意無償授權被授權單位，將投稿之作品複製、數位重製、攝影、出版(數位及紙本)、著作，非營利性公開上映、公開演出、公開口述、公開展示，或為其他方式之利用。
- 二、授權文字心得供活動主辦、執行等相關單位所屬之網站作非營利性公開傳輸、播映。

此致 衛生福利部國民健康署

我同意

我不同意