



運動部
Ministry of Sports

115年「揮汗有禮：全民加碼活動」 官網操作說明

客服專線: 02-7752-3658

服務時間: 週一至週日 09:00–18:00

(中午 12:00–13:00 休息)

操作流程

揮汗有禮延續活動 | 請依您的參加身分，選擇對應的操作流程



已參加過第一期的民眾
免重新註冊，直接登入

免重新註冊

登入
P.4

我的任務
上傳運動紀錄
P.7



首次參加的民眾
需先完成註冊

註冊
P.12

登入
P.4

我的任務
上傳運動紀錄
P.7



**第一期加碼券
尚未使用完的民眾**
登入後兌換 / 查看加碼券

免重新註冊

登入
P.4

我的兌換券
兌換 · 查看加碼券
P.20



運動部
Ministry of Sports



已參加過第一期的民眾

免重新註冊，登入後直接進入【我的任務】即可開始上傳運動紀錄

一、登入(1/3)

步驟 1.
點選【登入/註冊】

運動部
Ministry of
Sports

揮汗有禮
全民動起來

[活動首頁](#)[懶人包](#)[任務辦法](#)[操作手冊](#)[兌換商品](#)[立即參加/登入「我的任務」](#)

揮汗有禮· 全民動起來

完成運動任務，讓每一次流汗都成為健康好禮

登入 / 註冊 →

◎因本活動運動紀錄上傳筆數已達300萬筆，現已停止受理，並關閉「註冊帳號」及第三期起之「上傳運動紀錄」功能；第一及二期經審查通過者，仍可兌換加碼券，並於民國115年12月31日前使用完畢。



一、登入(2/3)

步驟 2. 填寫身分證字號

運動部
Ministry of
Sports

揮汗有禮
全民動起來

[活動首頁](#)[懶人包](#)[任務辦法](#)[操作手冊](#)[兌換商品](#)[立即參加/登入「我的任務」](#)

步驟 1 / 2

註冊帳號/進入「我的任務」

請輸入身分證號，我們將帶您進入登記或會員登入流程。

◎因本活動運動紀錄上傳筆數已達300萬筆，現已停止受理，並關閉「註冊帳號」及第三期起之「上傳運動紀錄」功能；第一及二期經審查通過者，仍可兌換加碼券，並於民國115年12月31日前使用完畢。

身分證號*

確認 →

返回活動首頁

一、登入(3/3)

步驟 3. 填寫登入資料

運動部
Ministry of
Sports

揮汗有禮
全民動起來

[活動首頁](#)[懶人包](#)[任務辦法](#)[操作手冊](#)[兌換商品](#)[立即參加/登入「我的任務」](#)

會員登入

請輸入登記時使用的資料，三項都相符才能登入。

身分證號 *

出生日期 *

請選擇年份

月

日

可選日期至民國98年12月31日 (西元2009-12-31)

手機號碼 *

登入 →

返回活動首頁

還沒登記過嗎？請先從[活動入口開始](#)，通過身分驗證後才能登入。

二、我的任務(1/3)

步驟 1. 【上傳運動紀錄】
選擇當週欄位上傳運動紀錄
(*每週每人限上傳一次)

第一週 2026/09/29 ~ 2026/10/04 已結束 上傳時間 : 2026/09/29 10:38 ✓ 審核通過	第二週 2026/10/05 ~ 2026/10/11 可上傳 上傳運動紀錄
第三週 2026/10/12 ~ 2026/10/18 未開放 本週尚未開放上傳 上傳運動紀錄	第四週 2026/10/19 ~ 2026/10/25 未開放 本週尚未開放上傳 上傳運動紀錄
第五週 2026/10/26 ~ 2026/11/01 未開放  銅色數位完成證書 本週尚未開放上傳 上傳運動紀錄	第六週 2026/11/02 ~ 2026/11/08 未開放 本週尚未開放上傳 上傳運動紀錄
第七週 2026/11/09 ~ 2026/11/15 未開放  銀色數位完成證書 本週尚未開放上傳 上傳運動紀錄	第八週 2026/11/16 ~ 2026/11/22 未開放 本週尚未開放上傳 上傳運動紀錄
第九週 2026/11/23 ~ 2026/11/29 未開放  金色數位榮譽證書 本週尚未開放上傳 上傳運動紀錄	第十週 2026/11/30 ~ 2026/12/06 未開放 本週尚未開放上傳 上傳運動紀錄

二、我的任務(2/3)

步驟 2.上傳APP運動紀錄畫面截圖

送出前請確認

1. 請確認所上傳之APP截圖畫面(須為原始截圖，不得為AI生成、重製、翻拍螢幕或以相機拍攝螢幕)或路跑賽完賽證明，能清楚顯示活動日期(日期須介於當週區間2026/00/00~2026/00/00)、運動時間、距離或步數等可佐證運動紀錄之數據。
2. 截圖須保留完整畫面,不得裁切狀態列、日期或運動數據。
3. 截圖一經送出不得要求修改、更換或補件。(如因上傳錯誤、畫面不清或資料缺漏等情形致無法判定是否符合指定運動任務，該筆申請得不予通過。)
4. 參加者應確保上傳資料屬實且為本人實際參與運動，經查證以冒用造假手段提供截圖，將取消後續活動及明年運動幣參加資格。
5. 審查時間：7個工作日

上傳運動紀錄

2026/09/29(二)~2026/10/4(日) (剩 5 天 8 小時)

送出前請確認

- 須為運動 App 的原始截圖，不得翻拍螢幕或以相機拍攝
- 截圖中須清楚顯示日期，且日期須介於 2026/09/29(二)~2026/10/4(日)
- 截圖須保留完整畫面，不得裁切狀態列、日期或運動數據

運動紀錄截圖*

選擇檔案 724882.jpg

接受 JPG 或 PNG，單檔上限 5 MB *



已選擇 724882.jpg (858×1907 · 51 KB)

送出 →

回我的任務

二、我的任務(3/3)

步驟 3. 【審核完成】

運動紀錄經審核通過，任務卡
會自動集章。

[活動首頁](#)[任務辦法](#)[常見問題](#)[登入](#)

揮汗有禮·全民動起來

獲得第一及第二期加碼券的民眾可於至115年12月31日前至合作店家兌換

第一期(2026/09/01 ~ 2026/09/06)

未完成

第二期(2026/09/07 ~ 2026/09/13)

上傳時間：2026/09/10 09:39

任務完成·可兌換

[立即兌換](#)[檢視我的截圖](#)

揮汗有禮延續活動

累積完成 5 週可獲得銅色數位完成證書、累積完成 7 週上傳可獲得銀色數位完成證書，累積完成 9 週（含）以上上傳可獲頒金色數位榮譽證書

揮汗任務卡



上傳提醒

- 請確認所上傳之 APP 截圖畫面（須為原始截圖，不得為 AI 生成、重製、翻拍螢幕或以相機拍攝螢幕）或路跑賽完賽證明，能清楚顯示活動日期、運動時間、距離或步數等可佐證運動紀錄之數據。
- 截圖須保留完整畫面，不得裁切狀態列、日期或運動數據。
- 截圖一經送出不得要求修改、更換或補件。（如因上傳錯誤、畫面不清或資料缺漏等情形致無法判定是否符合指定運動任務，該筆申請得不通過。）
- 參加者應確保上傳資料屬實且為本人實際參與運動，經查證以冒用造假手段提供截圖，將取消後續活動及明年運動幣參加資格。
- 審查時間約 7 個工作日，請耐心等待。



運動部
Ministry of Sports



首次參加的民眾

請先完成註冊，登入後進入【我的任務】即可開始上傳運動紀錄

四、註冊(1/6)

步驟 1.
點選【登入/註冊】

運動部
Ministry of
Sports

揮汗有禮
全民動起來

[活動首頁](#)[懶人包](#)[任務辦法](#)[操作手冊](#)[兌換商品](#)[立即參加/登入「我的任務」](#)

揮汗有禮· 全民動起來

完成運動任務，讓每一次流汗都成為健康好禮

登入 / 註冊 →

◎因本活動運動紀錄上傳筆數已達300萬筆，現已停止受理，並關閉「註冊帳號」及第三期起之「上傳運動紀錄」功能；第一及二期經審查通過者，仍可兌換加碼券，並於民國115年12月31日前使用完畢。



四、註冊(2/6)

步驟 2. 輸入身分證字號

運動部
Ministry of
Sports

揮汗有禮
全民動起來

[活動首頁](#)[懶人包](#)[任務辦法](#)[操作手冊](#)[兌換商品](#)[立即參加/登入「我的任務」](#)

步驟 1 / 2

註冊帳號/進入「我的任務」

請輸入身分證號，我們將帶您進入登記或會員登入流程。

◎因本活動運動紀錄上傳筆數已達300萬筆，現已停止受理，並關閉「註冊帳號」及第三期起之「上傳運動紀錄」功能。

◎第二期已上傳且仍在審查中的運動紀錄，其權益不受影響；第一及二期經審查通過者，仍可兌換加碼券，並於民國115年12月31日前使用完畢。

身分證號*

A123456789

確認 →

返回活動首頁

四、註冊(3/6)

步驟 3. 【首次註冊】

填寫姓名、出生年月日、手機號碼、e-mail

並勾選同意個資聲明。

*出生日期為民國98年12月31日(含)以前

運動部
Ministry of
Sports

揮汗有禮
全民動起來

活動首頁

懶人包

任務辦法

常見問題

立即參加

步驟 1 / 4

立即參加

請填寫基本資料，送出後將進行健保卡身分驗證。
注意：1組門號僅能綁定1組身分證號，請勿盜用他人個人資料，以免觸法。

姓名*

身分證號*

出生日期*

手機號碼*

電子信箱*

個人資料保護聲明

一、隱私權公告適用範圍

(一)本隱私權公告（以下簡稱本公告），適用於您在本網站及本網站提供之軟體辦理各項註冊、抵用服務及體育運動推廣需求（以下簡稱本服務）時，所涉及的個人資料蒐集、處理、利用與保護，並不適用於與本服務功能連結之各政府機關網站。

(二)本服務係由運動部（以下簡稱本部）委託財團法人商業發展研究院製作並協助維護，維護期間凡經由本服務連結之網站，不論是由全國各級政府機關獨立經營或是其他機關、團體、公司與本服務聯名經營，各網站均有其專屬之隱私權政策，本服務不負任何連帶責任。當您使用這些網站時，關於個人資料的保護，適用各該網站的隱私權政策。

☐ 我已閱讀並同意以上個人資料保護聲明，並同意本人之個人資料將用於向內政部進行身分驗證比對。

送出，前往身分證驗證 →

返回活動首頁

四、註冊(4/6)

步驟 4. 健保卡驗證

運動部
Ministry of
Sports

揮汗有禮
全民動起來

活動首頁

任務辦法

常見問題

我的任務

步驟 3 / 4

健保卡驗證

接下來將導向健保卡驗證頁面，完成驗證後才會送出登記資料。

前往健保卡驗證 →

GOV 我的E政府
WWW.GOV.TW

多因子身分核實及認證機制

[注意: 日期格式請輸入7碼民國年，例如，若你要填入的日期為「民國66年2月3日」，則請輸入 0660203]

身分證號：

*健保卡卡號：

驗證

【公告】

因配合健保署預定於115年8月2日(日) 8:00~14:00進行網路設備維護作業，屆時健保卡驗證及多因子驗證將暫停服務，請盡量避開該時段進行操作，造成不便，敬請見諒。

四、註冊(5/6)

步驟 5. 簡訊驗證

運動部
Ministry of
Sports



揮汗有禮
全民動起來

[活動首頁](#)[任務辦法](#)[常見問題](#)[我的任務](#)

步驟 4 / 4

簡訊驗證

已發送簡訊驗證碼至 092****082

請輸入6碼OTP

送出驗證 →

重新發送OTP (56 秒後可重新發送)

四、註冊(6/6)

步驟 6.
驗證完成，登入帳號



➔ 註冊完成後，請接續 P.4 【一、登入】，登入後進入【我的任務】即可開始上傳運動紀錄



運動部
Ministry of Sports



第一期加碼券尚未使用完的民眾

登入後進入【我的任務】即可兌換或查看加碼券

※ 加碼券請於民國115年12月31日前使用完畢

五、我的兌換券(1/2)

點選【立即兌換】，擇一進行好禮兌換

揮汗有禮·全民動起來

獲得第一及第二期加碼券的民眾可於至115年12月31日前至合作店家兌換

第一期(2026/09/01 ~ 2026/09/06)

未完成

第二期(2026/09/07 ~ 2026/09/13)

上傳時間：2026/09/10 09:39

任務完成·可兌換

立即兌換

檢視我的截圖

兌換好禮

第3期

選擇一家合作商家後即完成兌換，每筆運動紀錄只能兌換一次，送出後不可更換。兌換期間至 2026/08/31 ~ 2026/11/22。

全家便利商店

50+3元加碼券

兌換品項

兌換

7-11

50+5元加碼券

兌換品項

兌換

萊爾富

50元加碼券

兌換品項

兌換

超值商品券

兌換品項

兌換

全聯

50元加碼券

兌換品項

兌換

萬家福 / 樂家康

萬家福/樂家康加碼券

兌換品項

兌換

回我的任務

五、我的兌換券(2/2)

輸入簡訊驗證碼，查看加碼券

檢視加碼券

為保護您的加碼券，每次檢視都需要驗證。驗證碼已發送至 092****082

請輸入6碼OTP

檢視券碼 →

重新發送OTP (57 秒後可重新發送)

回我的任務

【加碼券頁面】

持條碼至合作
店家兌換商品

*離開此頁後，如需
再次查看券碼，請
至「我的任務」頁
面點選「檢視加碼
券」，並完成簡訊
驗證後即可再次開
啟。



50+5元加碼券

兌換地點：7-11

兌換期限：115年12月31日

兌換碼



離開此頁後，如需再次查看券碼，請至「我的任務」頁面點選「檢視加碼券」，並完成簡訊驗證後即可開啟。

注意事項

1. 加碼券使用期限自取得後起至115年12月31日24時止。逾期視同放棄，恕不補發、展延、折換現金或更換其他等值商品。
2. 抵用時應開啟本人帳號之有效加碼券頁面，並依合作店家現場流程完成抵用。不得以紙本列印、手機截圖、翻拍或其他非活動網站即時畫面方式抵用。
3. 每張加碼券限使用1次，完成抵用後即失效；每筆消費限使用1張加碼券，不得重複使用。
4. 各合作店家之兌換品項、使用門市、商品庫存、不可抵用品項及相關規範可能有所不同，實際兌換內容以活動官網及各合作店家最新公告為準。

回我的任務

感謝您的參與

THANK YOU

