

活動期間：115/9/29（二）至12/6（日）止

揮汗有禮 延續活動





延續活動期間 (共計10週)

自115年9月29日至12月6日止



參加對象

年滿16歲以上

出生日期為民國98年12月31日(含)以前且具現有戶籍之國民

運動任務

參加者於每週任務期間，完成任一指定運動任務後，須於活動網站登入會員並上傳運動紀錄佐證資料。



時間型

單次運動

30分鐘以上



步數型

單日累積

8,000步以上



距離型

健走／跑步5公里以上

自行車15公里以上



任務與獎勵

完成 5 週



獲得銅色數位完成證書

完成 7 週



獲得銀色數位完成證書

完成 9 週 (含) 以上



獲得金色數位完成證書



及 116 年 500 元運動幣

限量 5 萬份；超過名額將採電腦抽籤

活動流程



步驟 1 完成運動任務



步驟 2 上傳任務紀錄



步驟 3 進行審核

運動紀錄將於 7 個工作日內完成審查



步驟 4 發放證書

達指定週數並審查通過後，於 7 個工作日內至「我的任務」專區下載數位證書

運動紀錄截圖審查重點

運動部
Ministry of
Sports

1 完整手機狀態列

畫面最上方的時間、訊號、電量須完整保留。

裁掉狀態列或用相簿拼貼，無法證明是手機原生截圖。

2 具體當天日期

須看得到月+日，且日期在本期任務期間內。

只顯示「今天」、「本日」或一週日期，皆無法通過。



範例：Apple 健康

3 達標運動數值

- 時間型單次 $\geq$ 運動30 分鐘
- 步數型單日 $\geq$ 8,000 步
- 距離型單次健走/跑步 $\geq$ 5 公里、自行車 $\geq$ 15 公里

僅接受「單筆紀錄詳情」或「日」檢視畫面；若以週、月累計總數皆不予通過。例如一週「合計」14,838 步 (X)。

備註：運動場館進出場紀錄、日常運動照片、翻拍運動手錶或運動器材畫面，或經文字後製之圖片，不符任務規定，請勿作為佐證之截圖。

注意事項

運動紀錄上傳



使用任一可記錄運動數據之 APP，完成任一項指定任務，或提供有運動紀錄之完賽證明，上傳任務紀錄。

數位證書取得



經運動部審核通過後，累計完成 5、7、9 週，可依序取得銅色、銀色、金色數位證書，共 3 張。

審查原則



運動紀錄截圖須包含相關資訊佐證欄位，如日期（月＋日）、運動時間、步數、距離等。

審查時間：於 7 個工作日內完成。

資料真實性



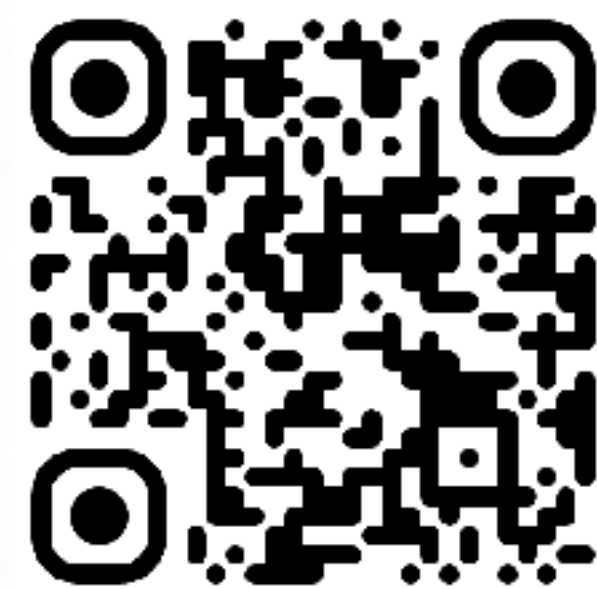
參加者應確保上傳資料屬實，經查證違反相關規定者，將取消後續活動及明年運動幣參加資格，參加者並應自負相關法律責任。

THANK YOU

客服電話：02-7752-3658

客服時間：週一至週日 09:00 - 18:00

(12:00-13:00 暫停服務)



活動網站