



APP 截圖範例

115 年「揮汗有禮延續活動」

截圖 5 要件

- ① 完整手機狀態列 不可裁切上方時間、電量，不可拼貼多張
- ② 具體日期 須顯示月日，且落在本期任務區間內；僅顯示「今天」不算
- ③ 達標運動數值 對照右欄門檻，數值須達標
- ④ 單筆運動 / 單日紀錄 不可使用週、月累計或平均數據
- ⑤ APP 自動產生之原始畫面 非日常照片、非翻拍手錶或跑步機

運動任務三擇一 達成任一即可

- 時間型 單次運動 ≥ 30 分鐘
- 步數型 單日累積 $\geq 8,000$ 步
- 距離型 單次健走 / 跑步 ≥ 5 公里 (自行車 15 公里)

任務期間：9月29日(二) ~ 12月6日(日)

*詳細任務週期，請見常見問題

一張合格截圖要素

① 完整手機狀態列

畫面最上方的時間、訊號、電量必須在。

裁掉狀態列或用相簿拼貼，都無法證明是手機原生截圖。

② 具體當天日期，且在本期任務期間內

須看得到月+日。

只顯示「今天、本日或一周日期」皆無法通過。



③ 達標運動數值

- 時間型 ≥ 30 分鐘
- 步數型單日 $\geq 8,000$ 步
- 距離型單次 ≥ 5 公里 (自行車 ≥ 15 公里)

僅接受「單筆紀錄詳情」或「日」檢視的畫面，
以週、月累計總數皆不算，例如一週合計 14,838 步

正確範例 | 時間型

達標門檻：單次運動 ≥ 30 分鐘

Garmin Connect



- ✓ 完整狀態列
- ✓ 具體日期(月+日)
- ✓ 達標數據
- ✓ 單筆 / 單日
- ✓ APP 原始畫面

✓ 總計時間 30:24

30 分 24 秒 ≥ 30 分鐘 · 達標

Apple 健身



- ✓ 完整狀態列
- ✓ 具體日期
- ✓ 達標數據
- ✓ 單筆 / 單日
- ✓ APP 原始畫面

✓ 體能訓練時間 0:30:12

30 分 12 秒 ≥ 30 分鐘 · 達標

Google Fit



- ✓ 完整狀態列
- ✓ 具體日期
- ✓ 達標數據
- ✓ 單筆 / 單日
- ✓ APP 原始畫面

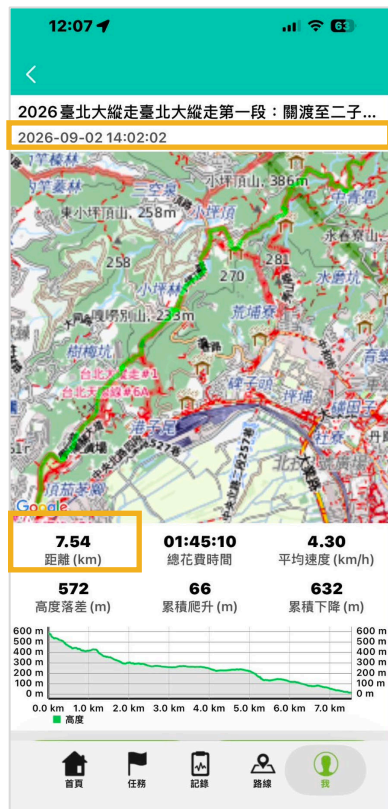
✓ 活動時間 33 分鐘

33 分鐘 ≥ 30 分鐘 · 達標

正確範例 | 距離型

達標門檻：單次健走 / 跑步 ≥ 5 公里 (自行車 ≥ 15 公里)

健行筆記



✓ 距離 7.54 公里

$7.54 \geq 5$ 公里，達標

馬拉松世界



✓ 距離 8.93 公里

$8.93 \geq 5$ 公里，達標

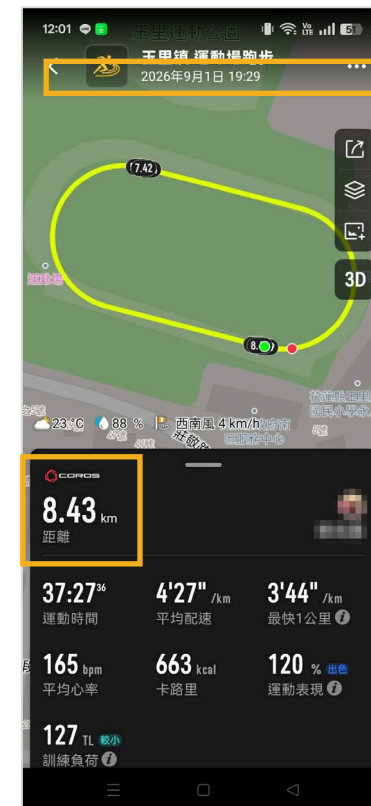
RQ 跑力



✓ 總公里 10.12 公里

$10.12 \geq 5$ 公里，達標

COROS

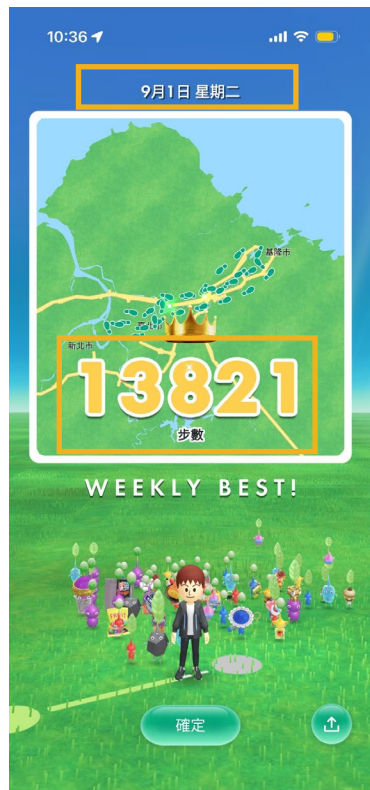


✓ 距離 8.43 公里

$8.43 \geq 5$ 公里，達標

正確範例 | 步數型

達標門檻：單日累積 $\geq 8,000$ 步



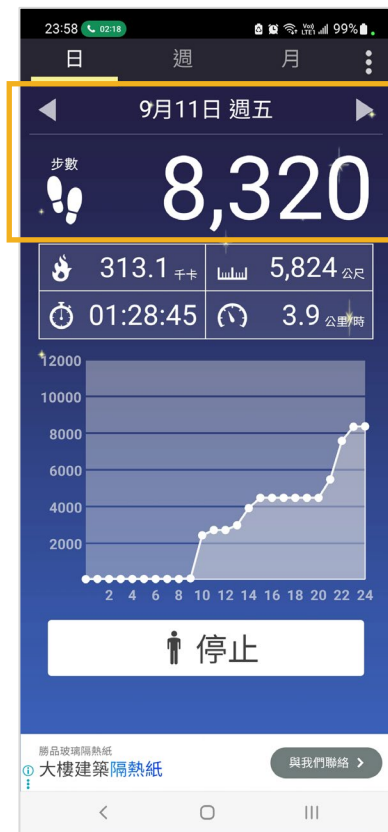
- ✓ 完整狀態列
- ✓ 具體日期
- ✓ 達標數據
- ✓ 單筆 / 單日
- ✓ APP 原始畫面

✓ 單日 13,821 步

13,821 $\geq$ 8,000 步達標
(畫面同時顯示日期與單日步數)



計步器 - 走路計步器



- ✓ 完整狀態列
- ✓ 具體日期
- ✓ 達標數據
- ✓ 單筆 / 單日
- ✓ APP 原始畫面

✓ 單日 8,320 步

8,320 $\geq$ 8,000 步達標
(畫面同時顯示日期與單日步數)



Apple 健身



- ✓ 完整狀態列
- ✓ 具體日期
- ✓ 達標數據
- ✓ 單筆 / 單日
- ✓ APP 原始畫面

✓ 單日 9,520 步

9,520 $\geq$ 8,000 步達標
(畫面同時顯示日期與單日步數)

錯誤範例 (1 / 3)

駁回原因：不是運動 APP 原始紀錄

✘ 日常運動照片



✓ 正確做法

照片不能證明運動數據。
請改用運動 APP 內該筆紀錄的截圖。

✘ 翻拍手錶 / 手機畫面



✓ 正確做法

手錶資料同步回手機 APP 後
，在 APP 內截圖上傳。

✘ 拍攝跑步機螢幕



✓ 正確做法

運動時帶著手錶，資料同步回
手機 APP 後截圖上傳。

✘ 健身房、運動中心等 場館進出紀錄



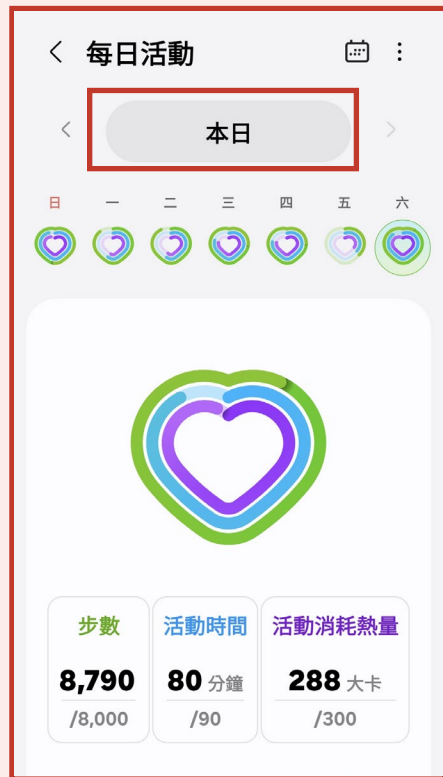
✓ 正確做法

進出紀錄只證明到場，沒有運
動數據。請另外上傳運動 APP
的紀錄截圖。

錯誤範例 (2 / 3)

駁回原因：日期不符要求

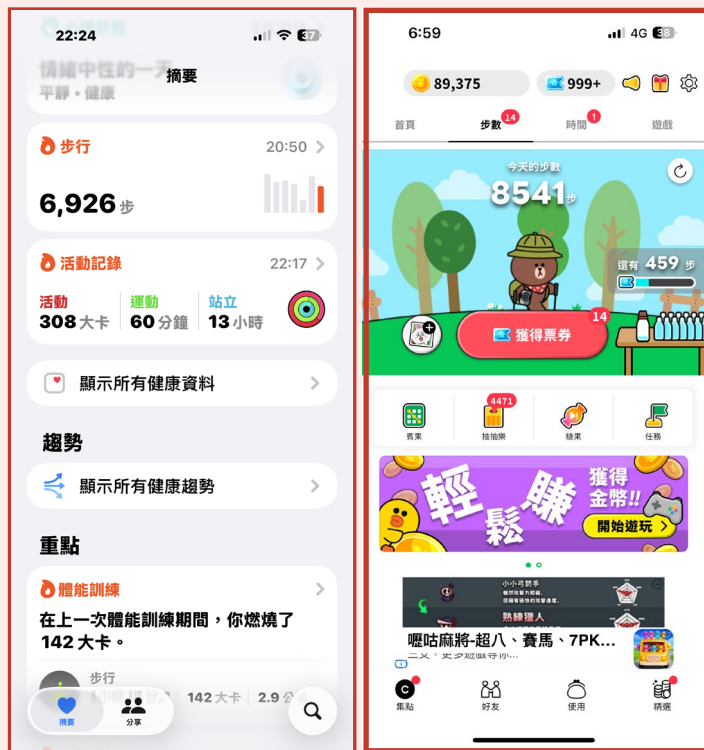
✗ 畫面只顯示「今日」，沒有具體日期



✓ 正確做法

並不是「今天運動不能上傳」，而是畫面必須看得到月日。
請切到日期檢視，或等有月日紀錄後再截圖

✗ 無任何日期紀錄



✓ 正確做法

進入APP內截圖單日達標紀錄，或使用能記錄日期的APP。

✗ 使用週或月累計或平均數據，非單筆 / 單日



✓ 正確做法

把檢視切換到「日」，或點進單筆運動紀錄，再確認該日數值達標後截圖。

錯誤範例 (3 / 3)

駁回原因：畫面或數據不符要求

❌ 非完整螢幕截圖，
畫面遭裁切或拼貼



✓ 正確做法

保留完整畫面，上方狀態列不可裁掉，也不要將多張截圖拼成一張。

❌ 遊戲計時功能非運動
APP範疇



✓ 正確做法

使用手機內建記錄步數與活動數據的健康管理工具。

❌ 運動數據未達標



✓ 正確做法

確認運動任務至少一項門檻達標再上傳。

❌ 日期、時間或數據為
手動填寫



✓ 正確做法

自行輸入的名稱或數據不予採計。請上傳 APP 自動記錄產生的原始畫面。