

檔 號：

保存年限：

高雄市政府教育局 函

地址：83001高雄市鳳山區光復路2段132
號3F

承辦單位：體育及衛生保健科

承辦人：林奕欣

電話：077995678#3110

電子信箱：shin1130@kcg.gov.tw

受文者：高雄市立左營高級中學

發文日期：中華民國113年6月7日

發文字號：高市教健字第11334348200號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：活動簡章1份

主旨：函轉衛生福利部國民健康署(下稱國健署)辦理113年「走路趣尋寶，全臺齊步走」全民健走線上競賽活動簡章1份，請貴校鼓勵教職員工生踴躍參加，請查照。

說明：

- 一、依據國健署113年6月5日國健社字第1130106208號函辦理。
- 二、為提升我國全民身體活動，倡議民眾於日常生活中運用零星時間運動以及參與全民健走線上競賽，使民眾運用生活多種機會進行身體活動，國健署辦理旨揭活動，說明如下：

(一)活動背景與目的：邀請民眾參與健走活動，只要隨時隨地打開App記錄健走軌跡即可參與。今年度於全臺擴大建立100條虛擬尋寶健走路線，透過撿取虛擬Q寶兌換豐厚好禮，利用階段性目標挑戰與獎勵機制鼓勵不同族群的民眾走向戶外場域進行身體活動。

(二)活動時間：自113年6月12日(星期三)起至113年12月1日(星期日)止。

- 1、活動一：隨時養成好腳力：不限任何時間與地點，每次累計至少步行400公尺，利用軌跡記錄工具上傳健走紀錄即可獲得1次抽獎機會，每月最高上限為 60 次。
- 2、活動二：全臺尋寶好有趣：於113年「走路趣尋寶 全臺

高雄市立左營高級中學 1130607



11370509800

齊步走」活動專區，任意選定活動專屬健走步道，開始步行蒐集虛擬Q寶，完成任務即可兌換獎品。

3、活動三：並肩作戰好團結：團體比賽機制，以5人為上限，統計團隊累計虛擬Q寶撿取數量，鼓勵民眾以親子家庭為單位參與。

4、Go Active特色挑戰-健康體位獎：完成活動一及二至少70次(可加總)，並於活動結束後填寫身高、體重成功領取電子完賽證書可參與抽獎，每週回傳體重或是活動期間每週完成15公里及達成至少150分鐘之健走時間，即可再獲得抽獎機會。

(三)活動網站：<https://goactive.h2u.io>。

三、如有活動相關問題，請逕洽聯絡人：永悅健康股份有限公司胡專員，電話：02-29125566#8114，聯絡信箱：hikingnote@gmail.com。

正本：本市公私立高級中等以下學校(全)、高雄市光禾華德福實驗學校
副本：本局體育及衛生保健科(紙本)