

臺南市 114 年「團 GO 健康一起來」職場活動存摺推動獎勵計畫

一、活動目的：

依據教育部體育署 113 年運動現況調查，本市規律運動人口中 30~60 歲年齡層比例僅兩成多，其中 25-29 歲、35-39 歲更僅 14.2%。民眾不運動的原因最主要是因為「因工作沒有時間」(21.3%)，其次為「懶得運動」(19.4%)、「工作太累」(14.8%)。而靜態的生活型態造成體適能不佳，且容易罹患代謝症候群，久站或久坐、姿勢不良也常引發肩頸腰痠、下背痛等問題，不僅影響工作效率、生活品質，也造成身體健康的長期影響。

為建立職場市民規律運動生活習慣的養成，運用本市運動健康護照 app 辦理職場團體健走及健康任務集點活動，讓其記錄觀察自己的日常活動與體位變化，透過踩點活動認識各轄區運動公園、體健設施、場館運動資源等，加強民眾對健康促進的認知，在團體行動力影響下能採取正向的健康行為，攜手促進健康體位的維持。

二、辦理單位：

- (一)主辦單位：臺南市政府衛生局、體育局
- (二)協辦單位：臺南市各職場

三、活動對象：

- (一)由各職場發起組隊報名，1 組 5~10 人(最多 10 人)，不限 1 隊。
- (二)成員需為年滿 20 歲臺南市民(居住地或工作在臺南民眾皆可)
- (三)若為臺南市所屬各區衛生所糖尿病病友支持團體組隊，成員須包含衛生所人員及至少 2 位糖友或糖尿病前期民眾。

四、報名時間：自公告日至 6 月 2 日(星期一)中午 12 時止

五、報名方式：

參賽隊伍請於 6 月 2 日(星期一)中午 12 時前依附件一格式將報名表上傳 <https://p.tainan.gov.tw//TIXW72> 報名。

報名網址 QR Code



六、活動期間：114 年 6 月 9 日(星期一)至 114 年 9 月 21 日(星期日)止。

七、活動辦法：

- (一) 團 GO 健康一起來活動網址 <https://p.tainan.gov.tw/ZnKw71>
- (二) 參賽者請以手機操作下載 JooiSports app 完成註冊。



- (三) 註冊後將帳號(e-mail)提供職場聯繫窗口人員以組隊團體方式報名「團 GO 健康一起來」健走活動，將報名表上傳 <https://p.tainan.gov.tw/TIXW72>。
- (四) 在手機 app 註冊登入後，點選 Joisports 下方活動，需先加入「114 年臺南市運動健康護照」活動完成報名(健康護照活動詳情可參考本市體育局網站：<https://sports.tainan.gov.tw/html2/main>)
- (五) 報名截止後約 3 個工作天，活動名稱會出現在各成員 Joisports app 活動列表中，並請留意 e-mail 應收到報名成功訊息。
- (六) 計分方式
 - 1. 團體抽獎資格包含 4 項目標
 - (1) 步數達標：每人每周目標 5 萬步，以全隊都達成 5 萬步周數累計 10 周以上。
 - (2) 健康任務：每隊累積完成健康任務（如 3 公里運動、輸入血壓、體重等）點數至少 20 點。
 - (3) 踩點獎章：每隊踩點集獎章活動至少 20 個(包含健康旅遊步道、運動場館中心、運動/體育公園)
 - (4) 滿意度問卷：活動期中、與結束後須完成共 2 次滿意度調查。
 - 2. 上述四項皆達標可獲得團體達標獎抽獎資格。

八、獎項說明

(一) 團體獎：

- 1. 團體達標獎：達標隊伍抽出 20 份，每隊可獲得 2,000 元禮券。
- 2. 活動存摺定存獎：達標隊伍中，步數連續 15 周達標抽出 10 隊，每隊可獲得 3,000 元禮券(本獎項與團體達標獎項不重複給獎)

3. 健康任務團體績優獎：在達標隊伍中，健康任務全隊總點數最高取前 10 名，每隊可獲得 1000 元禮券。
4. 踩點獎章績優獎：在達標隊伍中，踩點獎章全隊總獎章數最高取前 10 名，每隊可獲得 1000 元禮券。

(二) 個人獎：

1. 踩點王個人獎：在達標隊伍中，踩點獎章數最高個人取前 10 名，可獲得 500 元禮券。
2. 健康任務王個人獎：在達標隊伍中健康任務點數最高個人取前 10 名，可獲得 500 元禮券。

九、注意事項

- (一) 本活動以職場為報名單位，不接受個人身分報名。
- (二) 如對於活動積點有疑義時，得要求個人提供實際運動紀錄佐證資料，如無法提供者，主辦單位有權刪除該筆資料點數。
- (三) 參加職場如有偽造或不實者，經查證屬實，衛生局得依法追回其獎金及獎狀。
- (四) 衛生局保留對活動方式、辦法及獎項修改之權利，如遇人力不可抗拒之因素，本活動一切更動將以衛生局官網公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告之。