

主題：

臺南市 114 年度「養肌力定存健康-長者身體活動存摺」活動開跑囉~
歡迎本市各社區關懷據點、社區里活動中心、長青學苑、樂齡學習資源中心、
本市運動團體等單位協助社區年滿 55 歲(居住地或工作在臺南民眾皆可)長者組
隊參加👍

活動對象：

年滿 55 歲以上設籍或實際居住於本市，由社區單位分為以下兩組擇一報名：

- APP 組：使用臺南市運動健康護照 APP 進行每日步數紀錄。
- 計步器組：使用主辦單位提供之計步器進行步數紀錄。

報名時間：即日起至 114 年 7 月 18 日 (星期五) 截止。

活動期間：114 年 7 月 28 日 (星期一) 起至 11 月 5 日 (星期三) 止。

活動獎勵：

- 社區運動獎：體適能課程點數累積達 10 點者可獲得運動獎 1 份。
- 社區動員獎：協助長者進行報名窗口可獲得社區動員獎 1 份。
- 個人定存獎：依照個人報名時設定之定存目標步數，參賽者於
100 天內累積步數達門檻者，提供不同額度之商品禮券獎勵。

🏆 累積步數 50 萬步取前 200 名，禮券金額 200 元

🏆 累積步數 50 萬步取前 200 名，禮券金額 300 元

🏆 累積步數 80 萬步取前 50 名，禮券金額 500 元

🏆 累積步數 100 萬步取前 50 名，禮券金額 800 元

***可納入本活動集點之運動課程以本局官網公告名單為限，有意願加入之課程
辦理單位(如本市樂齡學習資源中心、社區大學、長青學苑等)，可將符合活動
期間辦理之體適能課程表 e-mail 至承辦人信箱(a00747@tncghb.gov.tw)提出申
請，審核通過將寄發集點戳章給辦理單位。

!!注意事項

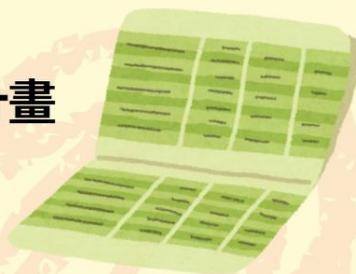
- ✓ 本活動以團體據點為報名單位，不接受個人身分報名。
- ✓ 如對於活動積點有疑義時，得要求個人提供實際運動紀錄佐證資料，如無
法提供者，主辦單位有權刪除該筆資料紀錄。
- ✓ 參加團體據點如有偽造或不實者，經查證屬實，衛生局得依法追回其獎
金。
- ✓ 衛生局保留對活動方式、辦法及獎項修改之權利，如遇人力不可抗拒之因
素，本活動一切更動將以衛生局官網公告為主，如有未盡事宜，並得隨時
補充公告之。

*聯絡窗口：臺南市政府衛生局 曾小姐 06-6279751#276

附件一：活動網址圖卡(活動網址 <https://p.tainan.gov.tw//WIGQy2>)



養肌力定存健康- 長者身體活動存摺獎勵計畫



辦理單位：臺南市政府衛生局、體育局

活動對象：

年滿55歲以上設籍或實際居住於本市分為以下兩組擇一報名：

- APP組：使用臺南市運動健康護照APP進行每日步數紀錄。
- 計步器組：使用主辦單位提供之計步器進行步數紀錄。

#計步器於完賽後送給參賽者

報名時間：

即日起至114年 7月18日（星期五）截止。



活動期間：

114年7月28日（星期一）起至11月5日（星期三）止。

報名網址：<https://p.tainan.gov.tw//YGZtx1>

10人以上報名表電子檔下載連結：[請點此下載](#)

APP組參賽者，

請以手機操作下載JoiSports app，
完成安裝及註冊。

在手機app註冊登入後，
點選JoiSports下方活動，
並加入「114年臺南市運動健康護照」個人賽，
再將帳號提供給單位窗口統一報名



活動獎勵

1. 社區運動獎：體適能課程點數累積達10點者可獲得運動獎1份。
2. 社區動員獎：協助長者進行報名窗口可獲得社區動員獎1份。
3. 個人定存獎：
 - (1) 依照個人報名時設定之定存目標步數，參賽者於100天內累積步數達門檻者，提供不同額度之商品禮券獎勵。
 - (2) 達標各門檻名額依累積步數排名：50萬步取前200名、60萬步取前200名、80萬步取前50名、100萬步取前50名

※每人限領一次，依個人報名時設定門檻達成時發給獎勵。

活動獎勵案例說明

案例說明：

- ✓ 報名 80 萬步目標者，實際累積達 80 萬步排名前 50 名者，可得禮券 500 元。
- ✓ 報名 50 萬步目標者，實際累積達 60 萬步排名在前 200 名，可得禮券 200 元。

累積步數	名額限制	禮券金額
50 萬步	取前 200 名	200 元
60 萬步	取前 200 名	300 元
80 萬步	取前 50 名	500 元
100 萬步	取前 50 名	800 元

※每人限領一次，依個人報名時設定門檻達成時發給獎勵。

附件二：團體報名表上傳網址 <https://p.tainan.gov.tw//YGZtx1>

附件三：活動計畫 PDF

附件四：團體報名表