112 年「走路趣尋寶 全臺齊步走」全民健走線上競賽
活動簡章

壹、 背景說明

112 年「**走路趣尋寶，全臺齊步走**」全民健走線上競賽，將健走活動結合「健行筆記 App」推出四大主題健走挑戰，以「**相揪健走 健康久久**」及「**#Go Active**」為活動口號，號召民眾參與線上健走活動，只要隨時隨地打開 App 記錄健走軌跡即可參與抽獎，今年度更於全臺擴大建立 70 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，進一步奠定新型態身體活動競賽活動基礎，使民眾於生活中透過有趣的競賽機制開啟健康生活。

- 透過階段性週週抽獎，輔以虛擬 Q 寶蒐集獎勵，提升民眾參與意願。
- 藉由健走活動，提倡全民身體活動風氣，提升身體活動充足人數。
- 促進個人身心健康並增加企業/社會競爭力，降低國家整體醫療資源消耗。



貳、 活動資訊

一、 活動日期：112 年 6 月 3 日起 至 112 年 11 月 17 日止，共 24 週

二、 主辦單位：衛生福利部國民健康署

三、 承辦單位：永悅健康股份有限公司

四、 活動網站：https://goactive.h2u.io

參、 活動一：全民齊步走 6/3~11/17

活動說明：加入**「走路趣尋寶 全臺齊步走」專屬 Line@**，**透過 Garmin、Strava、Nike Running Club、Map My Walk 以及健行筆記等任何運動軌跡紀錄 App**，上傳至少達 1 公里之步行截圖畫面(含日期、時間、軌跡)，每**累計**達 10 公里，即可獲得 1 次抽獎機會，總累計里程愈多，可獲得抽獎機會越多。

Line@帳號：@699xqzeu

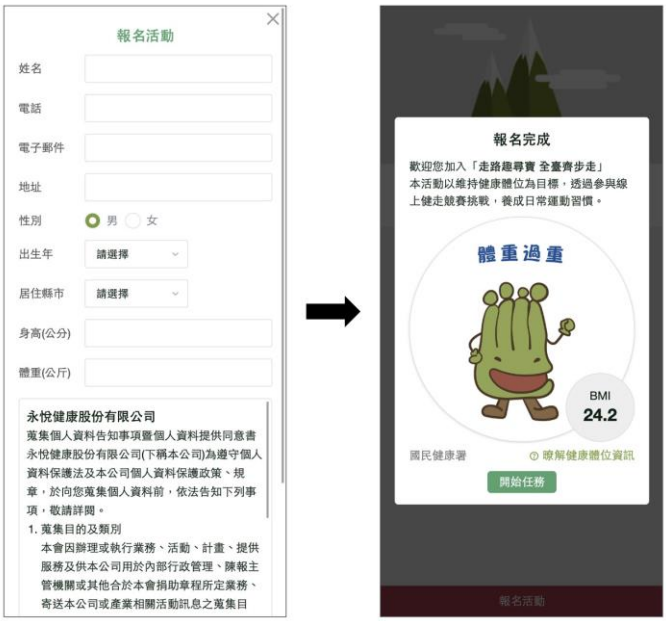
肆、 活動二：走路尋寶趣 7/1~11/17

一、 個人報名流程：

(1) 下載「健行筆記 App」，可透過 Facebook、LINE 或電子郵件信箱進行認證完成註冊。

iOS載點　　Android載點

(2) 開啟「健行筆記 App」，點選「任務」進入 112 年「走路趣尋寶 全臺齊步走」專屬活動專區，進行活動報名。



二、 團體報名流程：

(1) 隊長請於 7/1~11/17 至 112 年「走路趣尋寶 全臺齊步走」活動專區，點選「團體報名」創建隊伍取得邀請碼，隊員可透過輸入邀請碼加入隊伍完成組隊(每隊上限 5 人)。



三、 活動 I 隨時養成好腳力：

於 7/1~11/17 期間進入『健行筆記 App』後，點選『紀錄』開始步行，每次累計至少 400 公尺步行距離，上傳健走紀錄即可獲得抽獎機會。



1.點選「▶」，開始紀錄步行　2.累計距離至少須達400M　3.自訂檔名並上傳路線　4.儲存完成

獲獎辦法：

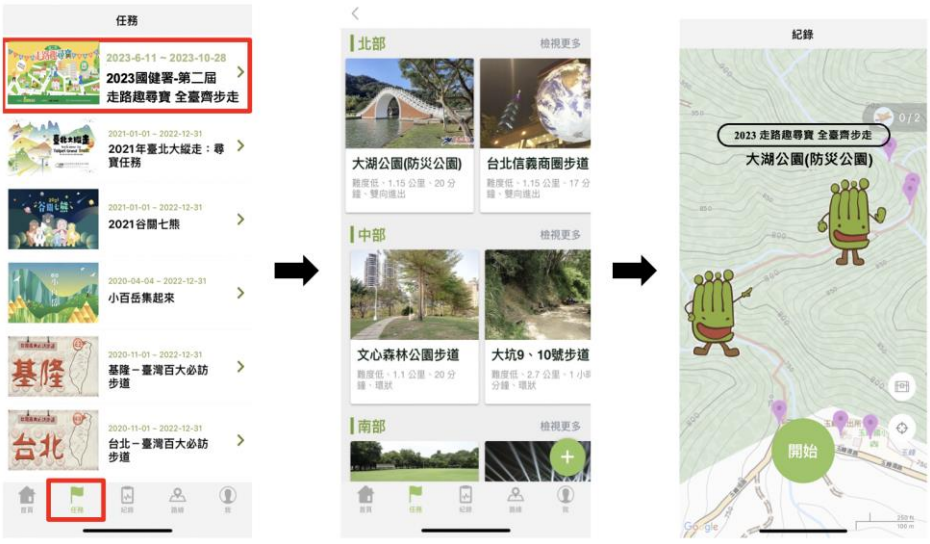
於 7/1~11/17 期間，每次累計至少 400 公尺步行距離並上傳紀錄，即可獲得 1 次抽獎機會，上傳次數越多，可獲得抽獎次數越高，每週最高上限為 20 次。每週抽出 25 位參與者可獲得獎項，獎項為 300 元 7-11 虛擬商品卡，共抽二十週。

四、 活動 II 全臺尋寶好有趣：

於 7/1~11/17 期間進入『健行筆記 App』後，點選『任務』進入 112 年「走路趣尋寶 全臺齊步走」活動專區，選定尋寶健走步道，開始步行蒐集虛擬 Q 寶完成步道，個人每日最多蒐集 40 個虛擬 Q 寶。

獲獎辦法：

於 7/1~11/17 期間內蒐集 Q 寶，可至專屬活動網站進行獎品兌換，每週最多僅能兌換 2 次；個人兌換獎品扣除 Q 寶，將不影響活動 III 排名及拯救隊長大比拼特色挑戰。



五、 活動 III 並肩作戰好團結

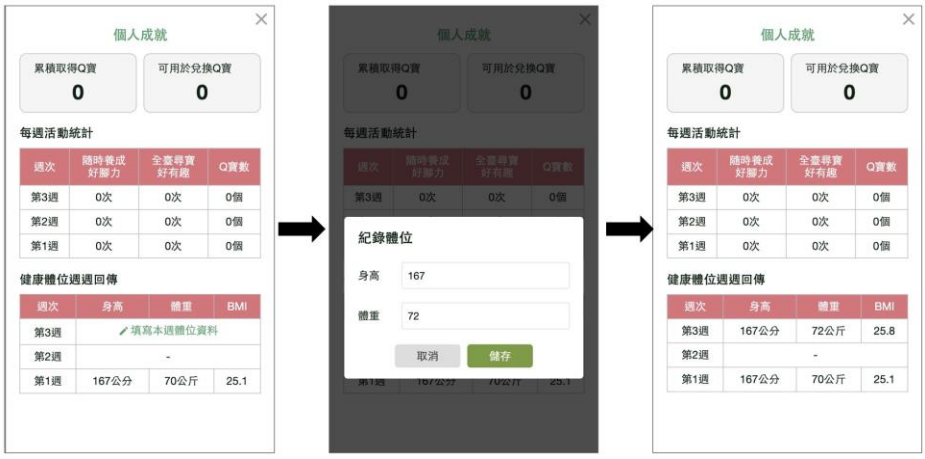
完成團體報名後，於 7/1~11/17 期間至 112 年「走路趣尋寶 全臺齊步走」活動專區，選定健走步道，根據團隊累計虛擬 Q 寶撿取數量，個人每日最多蒐集 40 個虛擬 Q 寶，活動網站將每日更新參賽隊伍撿取數量排行。

獲獎辦法：

於 7/1~11/17 期間內，依照團隊累計虛擬 Q 寶數量進行排名，個人每日最多蒐集 40 個虛擬 Q 寶，前 10 名的團體可獲得新臺幣 5,000~40,000 元之獎品(同名次則用抽獎方式決定獲獎團體)。

六、 Go Active 特色挑戰(7/1~11/17 期間)

(1) **健康體位獎：**報名完成活動 I~II 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；於個人成就頁面每週回傳體重將可獲得一次額外抽獎機會。



(2) **腳力名人堂：**依年齡分組，個人每月累積里程為各組別前 10 名可獲得獎品。

- 兒童及青少年挑戰(5~17 歲)：威秀影城電子票券
- 成人挑戰(18~64 歲)：多選一福利即享券 300 元
- 銀髮挑戰(65 歲以上)：家樂福 300 元即享券

(3) **拯救隊長大比拼：**系統自動將參與活動 III 並肩作戰好團結之隊伍分為兩大聯盟 PK(音速聯盟&疾風聯盟)，依照該聯盟累計 Q 寶數量向

前進，活動結束後依照總累計 Q 寶數量判定獲勝聯盟，該聯盟內前 20 名隊伍可獲得實體紀念徽章。

七、 獎項規劃

<table>
<tr><td colspan="5">活動一：全民齊步走 6/3~11/17
(活動結束後抽出)</td></tr>
<tr><td colspan="2">獎項</td><td>圖示</td><td colspan="2">數量</td></tr>
<tr><td colspan="2">Line Point 500 點</td><td></td><td colspan="2">100</td></tr>
<tr><td colspan="5">活動二：走路尋寶趣 7/1~11/17
活動 I 隨時養成好腳力(週週抽獎)</td></tr>
<tr><td>週次</td><td>獎項</td><td>圖示</td><td>數量</td><td>週數</td></tr>
<tr><td>第一週
～
第二十週</td><td>全家禮物卡 300 元</td><td></td><td>25</td><td>20</td></tr>
<tr><td colspan="5">活動二：走路尋寶趣 7/1~11/1)
活動 II 全臺尋寶好有趣(於活動網站進行兌換)</td></tr>
<tr><td>週次</td><td>獎項</td><td>圖示</td><td>數量</td><td>週數</td></tr>
<tr><td rowspan="4">第一週
～
第二十週</td><td>全家瓜瓜園冰烤蕃薯</td><td></td><td>30</td><td>20</td></tr>
<tr><td>全家舒跑飲料系列</td><td></td><td>30</td><td>20</td></tr>
<tr><td>全家 FMC 鮮榨果汁系列</td><td></td><td>30</td><td>20</td></tr>
<tr><td>全家牧場直送鮮乳</td><td></td><td>30</td><td>20</td></tr>
</table>

	全家大杯美式		15	20
	全家中杯拿鐵		15	20

活動二：走路尋寶趣 7/1~11/17

活動 III 並肩作戰好團結(活動結束後結算)

名次	獎項	面額	組數
第一名	禮物卡組合包(迪卡儂、7-11、全聯、運筆商城、摩曼頓)	40,000	1
第二名		25,000	1
第三名		15,000	1
第四名～第六名		7,500	3
第七名～第十名		5,000	4

活動二：走路尋寶趣 7/1~11/17

活動 IV:健康體位獎(活動結束後抽出)

編號	獎項	圖示	數量
1	Tokuyo Mini 玩美椅 PLUS 按摩椅		1
2	Segway 電動滑板車-F40		1
3	TANITA 十二合一藍牙智能體組成計		1

4	SHARP 夏普 26 公升 Healsio 水波爐-紅		1
5	Apple ipad10 64g		1
6	Dyson Supersonic HD08 全新版吹風機		1
7	inbody 身體組成計 H20B		3
8	Apple watch SE		3
9	Nestle 雀巢多趣酷思膠囊咖啡機 Genio S		3
10	Sport Ready 能量流動組		3
11	Airpeak 夏季涼感降溫帽(黑)		3

12	UNRV 巧力椅		3
13	igrass 照明折疊兩用風扇		3
14	AREX SPORT 機能科技抑菌頭巾		3
15	Bone 蹦克 頸掛手機綁二代		3
活動二：走路尋寶趣 7/1~11/17 **活動 V:腳力名人堂(每月結算)**			
組別	獎項	圖示	數量	月數
兒童/青少年挑戰	威秀影城電子票券		10	5
成人挑戰	多選一福利即享券 300 元 (家樂福、遠東 SOGO 百貨、遠東百貨、王品集團、7-ELEVEN)		10	5
銀髮挑戰	家樂福即享券 300 元		10	5
活動二：走路尋寶趣 7/1~11/17 **活動 VI: 拯救隊長大比拼(活動結束後結算)**				
獎品			數量	組數
活動紀念勳章			5	20

附表、尋寶步道一覽表

縣市	步道名稱
臺北市	台大椰林步道、大湖公園、台北信義商圈步道、大安森林公園、中正紀念堂、圓山花博健走步道、大稻埕碼頭、二二八和平公園、景美河濱公園
新北市	新莊體育園區、三重大都會公園、淡水老街、八二三紀念公園、碧潭風景區(東岸廣場)
基隆市	基隆市潮境公園、外木山環海步道
桃園市	新勢公園、桃園市桃園藝文廣場、虎頭山公園
新竹縣	水圳森林公園、新竹縣體育館
新竹市	新竹市十八尖山步道、新竹公園
苗栗縣	竹南運動公園、鐵路綠色步道至功維敘步道、通霄神社-苗栗縣通霄鎮虎頭山公園
臺中市	文心森林公園步道、大坑 9 號/10 號步道、勤美草悟道、綠空廊道、中央公園、夏綠地公園(臺中國家歌劇院)
彰化縣	鹿港天后宮老街、八卦山天空步道
南投縣	中興大操場、日月潭涵碧步道
雲林縣	雲林縣藝術水岸園區、雲林古坑綠色隧道、農博公園
嘉義市	嘉義市港坪運動公園、北香湖公園、嘉義公園
嘉義縣	竹崎親水公園、中正大學校園休閒步道、仁義潭水庫堤防步道
臺南市	台南市巴克禮公園、南瀛綠都心公園、臺南都會公園(奇美博物館)
高雄市	駁二藝術特區、都會公園、中央公園、凹子底森林公園
屏東縣	屏東公園、泗林健走步道-潮州綠色隧道、屏東縣民公園
宜蘭縣	宜蘭運動公園、羅東林業文化園區健走步道、五結冬山河親水公園健走步道
花蓮縣	太平洋 3D 地景公園、美崙山公園、七星潭海濱公園
臺東縣	台東市海濱公園、台東舊鐵道路廊、綠島牛頭山步道
澎湖縣	澎湖國際廣場、觀音亭海濱公園
金門縣	太武山步道、金城鎮同安渡船頭步道
連江縣	雲台山步道、福清步道


112
走路趣尋寶
全臺齊步走
75萬好禮大獎
等您來拿
相揪健走健康久久
#Go Active
活動網址
第一階段
2023/6/3
2023/11/17
加入
走路趣尋寶
全臺齊步走
專屬Line@
上傳 至少達1公里 之
步行截圖畫面
第二階段
2023/7/1
2023/11/17
累計達
10公里者
即可獲得
抽獎機會
1
日常養成
隨時賽好腳力
步行400公尺
2
進階挑戰
全臺尋寶好有趣
挑戰步道上
虛擬Q寶
3
揪團競賽 並肩作戰好團結
虛擬Q寶團體排行榜
總計共70條步道
桃園
新勢公園
桃園市桃園藝文廣場
虎頭山公園
台北
台大椰林步道、大湖公園
台北信義商圈步道、大安森林公園
中正紀念堂、圓山花博健走步道
大稻埕碼頭、二二八和平公園
景美河濱公園
新竹市
新竹市十八尖山步道
新竹公園
新竹縣
水圳森林公園
新竹縣體育館
基隆
基隆市潮境公園
外木山環海步道
苗栗
竹南運動公園
鐵路綠色步道至功維敏步道
通霄神社-苗栗縣通霄鎮虎頭山公園
新北
新莊體育園區
三重大都會公園
淡水老街
八二三紀念公園
碧潭風景區(東岸廣場)
台中
文心森林公園步道、大坑9號、10號步道
勤美草悟道、綠空廊道、中央公園
夏綠地公園(臺中國家歌劇院)
南投
中興大操場
日月潭涵碧步道
彰化
鹿港天后宮老街
八卦山天空步道
宜蘭
宜蘭運動公園
羅東林業文化園區健走步道
五結冬山河親水公園健走步道
雲林
雲林縣藝術水岸園區
雲林古坑綠色隧道
農博公園
嘉義市
嘉義縣
嘉義市港坪運動公園
北香湖公園、嘉義公園
竹崎親水公園
中正大學校園休閒步道
仁義潭水庫堰防步道
花蓮
太平洋3D地景公園
美崙山公園
七星潭海濱公園
台東
台東市海濱公園
台東舊鐵道路廊
台南
台南市巴克禮公園
南瀛綠都心健走步道
臺南都會公園(奇美博物館)
高雄
高雄市駁二藝術特區
高雄都會公園
高雄中央公園
凹子底森林公園
屏東
屏東公園
沿林健走步道-潮州綠色隧道
屏東縣民公園
離島區域
澎湖縣－觀音亭海濱公園、國際廣場
金門縣－太武山步道、金城鎮同安渡船頭步道
連江縣－雲台山步道、福清步道
臺東縣-綠島牛頭山步道
主辦單位：
承辦單位：
H2U 永悅健康

圖、活動簡介