

高雄市政府教育局 函

地址：83001高雄市鳳山區光復路二段132
號2-3樓
承辦單位：體育及衛生保健科
承辦人：林昀萱
電話：7995678#3105
電子信箱：lys802@gmail.com

受文者：高雄市前鎮區瑞豐國民小學

發文日期：中華民國110年10月28日
發文字號：高市教健字第11037933900號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：活動簡章 (42162236_11037933900A0C_ATTCH1.pdf)

主旨：函轉「『動動生活 健康久久』居家運動圖文徵選活動簡章」1份，請查照。

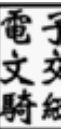
說明：

一、依據衛生福利部國民健康署110年10月25日國健社字第1100260482號函辦理。

二、為提升全民身體活動健康識能，鼓勵國人於日常生活中養成運動的習慣，衛生福利部國民健康署委託「永悅健康股份有限公司」辦理旨揭居家主題活動，說明如下：

(一)活動目的：本活動提供適合親子家庭、中高齡族群、上班族居家運動示範圖文，並透過運動照片與心得之徵選，邀請民眾投稿運動圖文網誌於專屬活動網頁，鼓勵上開族群每天利用零碎時間進行身體活動，讓簡單幾個動作融入生活習慣，期許能提倡全民身體活動風氣，讓沒有運動習慣者開啟新生活；透過線上活動，選擇適合自己的運動類型，並用簡易加入的方式增加身體活動。

(二)主題1：親子動次動



1、參加對象：家庭親子，最少須包含1位大人及1位小孩。

2、活動內容：

(1)上傳運動圖文網誌：邀請爸媽和子女、阿公或阿嬤帶著孫子或孫女一起動起來，分享如何運用家庭相聚時間，養成居家運動習慣。

(2)加分賽：每周公布1組雙人挑戰動作，參加者完成挑戰後上傳運動圖文網誌。

(三)主題2：熟齡練肌力

1、參加對象：50歲以上中高齡族群。

2、活動內容：50歲以上中高齡族群上傳運動圖文網誌，分享日常生活中如何於家中練肌力。投稿照片形式不限，如：健走、太極拳、徒手肌力或搭配訓練器材等。

(四)主題3：上班運動Go

1、參加對象：18歲以上上班族。

2、活動內容：

(1)上傳運動圖文網誌：上班族分享如何在忙碌工作或生活中，善用零碎時間運動的撇步，如通勤時間、上班(含休息時間)、下班時間。

(2)加分賽：將上傳的運動圖文網誌公開分享至臉書，邀請好友一起參加。

(五)活動時間：自110年10月25日至11月30日止。

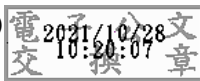
(六)活動網址：<https://physicalactivity.biji.co/>

三、本活動聯絡資訊：永悅健康股份有限公司祝專員，電話：

0800-626666接通後請按4。

正本：本市公私立高級中等以下學校(全)、原高雄市縣國立高中職

副本：本局體育及衛生保健科(紙本)



裝

訂



92

線