

# 110 年「活力 Sport Time - 揪家人 Chill 運動」

## 短片徵選活動簡章

### 壹、活動目的

2019 年世界衛生組織曾引用《刺絡針(Lancet)兒童與青少年健康》對全球 11 - 17 歲青少年身體活動的研究,指出每 5 人中就有 4 人活動量不足,未達到世界衛生組織建議每天至少從事 60 分鐘以上中度身體活動的標準。本署為鼓勵青少年養成運動好習慣,建議學生揪家人找時間一起運動,特辦理短片徵選活動,歡迎闔家參與:

- ✓ 全家人很少動起來嗎?孩子運動習慣的養成,受家庭的影響很大;請家長與孩子一起去運動,共同享受健康生活、創造親子美好時光。
- ✓ 覺得運動很累很無聊嗎?揪家人一起做會更容易;請學生們用短片記錄與家人的運動時光,不管是活力四射、創意搞怪的,都歡迎參加活動。



揪家人 Chill 運動一起打球、跳跳舞、騎腳踏車……  
1 分鐘記錄屬於你家的活力 Sport Time, 享受 Chill 時光  
就有機會獲得 Switch OLED 最新款等大獎!

貳、主辦單位：衛生福利部國民健康署（以下稱國健署）

參、承辦單位：永悅健康股份有限公司

肆、活動時間：

- 一、徵選時間：自 110 年 11 月 12 日起至 110 年 12 月 10 日止。
- 二、公布獲獎結果：預定 110 年 12 月 17 日公告於活動網站，並以電子郵件或電話方式通知得獎者（未得獎者不另行通知）。

伍、活動網站：<https://FamilySport.biji.co/>

陸、報名資格：國中以上在學學生及其家人。



活動網頁 QR-Code

## 柒、活動說明：

### 一、參加辦法：

1. 拍攝 1 分鐘內（含）短片，內容為學生與家人一起身體活動之短片，並需以運動畫面為主（運動項目不拘，例如：打球、跳跳舞、超慢跑或騎腳踏車等）。

#### 範例示意



▲利用瑜珈、伸展操等動作，搭配深呼吸、吐氣，一起舒緩平常緊繃的肌肉!



▲室內/室外打籃球、羽球、棒球等等都可以，相揪來去附近的運動球場吧!



▲跟著線上影片、課程老師的動作，或是暢玩舞蹈遊戲，全身動起來!



▲使用槓鈴、彈力帶等等運動器材，或是徒手健身也可以，盡情挑戰自己!

2. 將短片上傳至個人 YouTube，隱私權設定公開，短片名稱須包含運動類型與對象。
3. 至「活力 Sport Time」活動網站，填寫表單貼上上述 YouTube 影片網址連結，填妥基本資料，並詳閱、勾選同意相關辦法後，即完成作品上傳。
4. 短片內容將在 48 小時內完成審核作業（遇假日則遞延），審核通過後將顯示於作品區供大眾觀賞。
5. 請至作品區點選個人作品，點選右上方按鈕公開分享至 Facebook，貼文內必須 tag 1 位好友、加上 hashtag #身體活動。每次上傳影片皆須完成本步驟，才具有獲獎資格。
6. 完成上述步驟後，可邀請親朋好友於作品區點選喜歡的作品，並登入 Facebook 為其投票，每人每天至多 3 票，作品區會即時顯示票數。



**1** 學生與長輩拍攝1分鐘內  
身體活動短片



**2** 上傳至個人YouTube  
· 設定公開  
· 短片名稱含運動類型與對象



**3** 至活動網頁「作品上傳」  
表單填妥資料



**4** 48小時內審核通過將  
顯示於作品區



**5** 點選個人作品右上方按鈕  
公開分享至Facebook  
· 貼文tag 1位好友  
· 加上hashtag #身體活動



**6** 邀請親朋好友來投票

二、獎項公告：活動截止當日 23:59 於「活力 Sport Time」活動網站獲得票數最高者將獲得**人氣獎**，同時主辦單位將依照不同獎項主題，擇優評審出 15 組**優選獎**，並於活動網站中公告獲獎名單。

捌、評選辦法：優選獎採「初選」與「決選」兩階段辦理。

一、「初選」由永悅健康股份有限公司根據活動參選資料初步篩選，包含：符合活動參加辦法與參賽資格、影片時長 1 分鐘內（含）、影片清晰且內容符合活動主題、運動姿勢與合適運動服裝，達上述基本設定者始進入決選。

二、「決選」評審委員將依活動評分標準評分，包括：創意表現、整體呈現及造型風格，依評分高低擇優 15 名，給予獎項。

評審標準

項目 配分 獎項	創意表現 運動項目與動作 發揮創意	整體呈現 家人互動、 畫面美感等	造型風格 運動服裝或影片 呈現親子風格	總分
創意運動獎	50	30	20	100
精彩時刻獎	30	50	20	100
親子風格獎	20	30	50	100

玖、 獎勵辦法：

- 一、 優選獎 15 名：由評審委員將自參與且符合活動規則內容的投稿者中，以「創意運動獎」、「精彩時刻獎」、「親子風格獎」等三類優選獎分別選出 5 名，共計評審出 15 名，並頒發相應獎項與獎品予參加者；為使更多參與者有獲獎的機會，同組參賽者於三類優選獎中僅有 1 次獲獎資格。
- 二、 人氣獎 1 名：短片作品於「活力 Sport Time」活動網站獲得票數最高者，即獲得人氣獎；為鼓勵參加者多加分享、拉票，同時完成優良作品，人氣獎得主仍具有優選獎獲獎資格。
- 三、 抽獎 24 名：為鼓勵參加者踴躍投稿並積極開啟運動生活，另提供未獲優選獎、人氣獎之參與者額外抽獎機會，本活動參與者不論投稿次數多寡，皆可獲得 1 次抽獎機會，預計抽出 24 名獲獎者。
- 四、 以上獎項之獲獎者須於主辦單位通知之指定時間內提供個人學生證或其他在校證明，無法提供者將取消獲獎資格，並將獲獎資格依序遞補。
- 五、 獎項如遇不可抗力之因素，主辦單位保留更換其他等值獎項之權利。
- 六、 獎項寄送僅限臺灣本島與離島地區。

活動獎項與獎品

類別與名次	獎項		市值(元)	數量
創意運動獎			Garmin vivosmart 4 健康 心率手環+體育用品實體 連鎖店商品抵用券 \$3,880 \$2,000	5
精彩時刻獎			INO model 5 小捶震動按 摩槍(加贈送「9 堂筋膜放 鬆必修線上課」)+體育用 品實體連鎖店商品抵用券 \$4,990 \$2,000	5
親子風格獎			OMRON 歐姆龍體脂計 HBF-371+體育用品實體 連鎖店商品抵用券 \$3,880 \$2,000	5
人氣獎			任天堂 Switch OLED 新 款主機 \$12,480	1
抽獎			便利商店抵用券 \$500	24

## 壹拾、 注意事項

- 一、主辦單位僅使用參加者所提供之個人資料於此次活動用途，且遵守個人資料保護法相關規定，以維護參加者權益。
- 二、所有參與徵件之投稿者須擁有投稿內容的完整著作權、智慧財產權，並同意自行對該投稿內容，擔保其合法性與相關之損害賠償責任，如涉違反著作權、智慧財產權等相關法律責任，須由投稿人自行負責，概與主辦單位無關，如主辦單位因作品延伸相關爭議、賠償或法律責任，須賠償主辦單位一切損失。
- 三、得獎者之得獎作品著作財產權，須同意無償轉讓予主辦單位，主辦單位擁有重製、散布、編輯、公開上映、播送、傳輸之非營利性使用。
- 四、徵件活動如有任何因電腦、網路、技術或其他不可歸責於主辦單位之事由，而使投稿者所上傳或登錄之資料有遺失、錯誤、無法辨識或毀損，導致資料無效之情況，主辦單位不負任何法律責任，參與者亦不得因此異議。
- 五、參賽作品不得剽竊他人作品、翻拍及不得以任何影像軟體做修改與合成，或使用未經授權的素材，若抵觸相關著作權法令，一切法律責任由參賽者承擔，概與主辦單位無關；若引用他人之文字、圖片、影音等，需取得所有權人同意、註明出處，並於報名時繳交創作素材來源說明表，如非均為自行創作之影像、音樂素材，則另需取得相關授權同意書。如違反本活動辦法或涉及侵權或有不法之情事者，主辦單位得取消參加者的參選資格並保留追回獎項的權利。
- 六、徵件結果將以電話或 E-mail 通知獲選作品之投稿者，如有投稿者未填寫聯絡資料、資料填寫錯誤、不完整，或任何因為技術不可歸責於主辦單位，導致沒有接到聯絡之情況，主辦單位不負任何法律責任，參與者亦不得因此異議。
- 七、活動相關紀念品、抽獎獎品等，不可兌現、不挑色或更換其它商品。如遇該商品缺貨，主辦單位將提供等值商品恕不提供挑選。
- 八、依所得稅法規定，機會中獎之獎項價值若超過 NT\$1,000，所得將列入個人年度綜合所得稅申報，若獎品價值總額超過 NT\$20,000，必須代扣 10% 中獎獎金稅額；非中華民國國境內居住之國人（即在中華民國境內居住未達 183 天之本國人及外國人）不論得獎者所得之金額，須就中獎所得扣繳 20% 機會中獎稅。扣繳稅款未超過 NT\$2,000，免扣繳（外籍人士不適用）。若得獎者經主辦單位通知拒絕繳納代扣稅額，視為得獎者放棄得獎權益。未依上述說明辦理領獎手續者，視同放棄中獎資格。
- 九、抽獎得獎公告日期預計為 12 月 17 日於活動網站上公告，獎品將於 10 個工作日內寄出，寄送地僅限臺澎金馬地區。
- 十、得獎獎項，除人氣獎得主仍具有優選獎獲獎資格外，每組限得 1 件，經公布得獎之作品，得獎人不得要求取消得獎資格。

十一、本活動由衛生福利部國民健康署主辦，委託永悅健康股份有限公司承辦，主辦單位有權調整以上活動內容，若有任何異動將公告於活動網站上，並有最終解釋權。

十二、報名本活動即代表同意及瞭解上述活動辦法並願意遵守活動規定。

**壹拾壹、活動客服：**

一、聯絡人：永悅健康股份有限公司 祝專員

二、聯絡電話：0800-626666 接通後請按 4 (週一至五 10:00-17:00)

三、聯絡信箱：[service@h2u.com.tw](mailto:service@h2u.com.tw)

**衛生福利部國民健康署**  
**110 年「活力 Sport Time - 揪家人 Chill 運動」**  
**短片徵選活動**  
**參賽個人切結聲明暨著作權轉讓同意書**

1. 本項參賽作品為未曾以任何形式公開發表之全新創作，且無抄襲仿冒之情事。主辦單位若發現本參賽作品有違反本活動規則所列之規定，得即刻取消本人參賽資格，若為得獎作品，則追回已頒發之獎項並公告之。如造成第三方之權益損失或其衍生之法律訴訟賠償，本人須自行負責不得異議，亦概與主辦單位無關。
2. 本人同意主辦單位對參賽作品，無論入選與否，均同意授權主辦單位，於相關業務範圍內，對參賽作品之公開展示、陳列、影像及圖文宣傳、攝影、下載傳輸、或出版品使用等相關非商業行為之用途，日後不得有所異議。
3. 本人將尊重評審決議，除能具體證明其他作品違反本辦法相關規定外，對於評審團所決議的獎項，不得有所異議。
4. 本人繳交文件及作品不齊全或不符合規定者，同意主辦單位有權不予收件。
5. 本人同意，當本作品得到各項獎項時，其內容及相關智慧財產著作權由主辦單位衛生福利部國民健康署取得所有權利，對於得獎作品主辦單位擁有所有重製、修改、或相關使用之權利。本人不得再對機關行使創作人格權之主張。
6. 本人同意，本項競賽之獎項須依中華民國相關競賽稅法辦理所得稅繳納。
7. 本人同意完成報名參加本競賽活動，即視為已充分瞭解本競賽活動規則中各項條款，且願意完全遵守本活動所述之各項規定。

----- 若立書人未滿 20 歲，尚需監護人(法定代理人)簽名同意 -----

立書人 1：\_\_\_\_\_ (親簽)，監護人(法定代理人)：\_\_\_\_\_ (親簽)

聯絡電話：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

立書人 2：\_\_\_\_\_ (親簽)，監護人(法定代理人)：\_\_\_\_\_ (親簽)

聯絡電話：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

立書人 3：\_\_\_\_\_ (親簽)，監護人(法定代理人)：\_\_\_\_\_ (親簽)

聯絡電話：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

(若表格不足，請自行新增)

**衛生福利部國民健康署**  
**110 年「活力 Sport Time - 揪家人 Chill 運動」**  
**短片徵選活動**  
**肖像權及影像(影片)授權使用同意書**

本人同意提供參加者(影片中人員)使用授權影像(影片)於衛生福利部國民健康署(以下簡稱被授權單位)主辦之 110 年「活力 Sport Time - 揪家人 Chill 運動」短片徵選活動，保證作品為自行創作，未侵害任何第三人之智慧財產權，且有權為本同意書之下列授權：

- 一、授權人同意無償授權被授權單位，將投稿之作品複製、數位重製、攝影、出版(數位及紙本)、著作，非營利性公開上映、公開演出、公開口述、公開展示，或為其他方式之利用。
- 二、授權文字心得供活動主辦、執行等相關單位所屬之網站作非營利性公開傳輸、播映。

此致 衛生福利部國民健康署

----- 若立書人未滿 20 歲，尚需監護人(法定代理人)簽名同意 -----

立書人 1：\_\_\_\_\_ (親簽)，監護人(法定代理人)：\_\_\_\_\_ (親簽)

聯絡電話：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

立書人 2：\_\_\_\_\_ (親簽)，監護人(法定代理人)：\_\_\_\_\_ (親簽)

聯絡電話：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

立書人 3：\_\_\_\_\_ (親簽)，監護人(法定代理人)：\_\_\_\_\_ (親簽)

聯絡電話：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

(若表格不足，請自行新增)