

# 新竹市 2024「快樂顧健康 活力好時光」健康嘉年華

## 活動簡章

### 一、活動目的

為提升市民對本年度衛生教育主軸議題的關注與理解，新竹市政府將盛大舉辦《快樂顧健康 活力好時光》健康嘉年華。活動結合科技體驗、趣味競賽、互動表演、手作教學及衛教展示等元素，讓市民無論老少，皆可共享在趣味中學習健康知識的美好時光，達到體驗及學習多重效益，增進衛教宣導成效。活動中以寓教於樂方式，將「生命教育」、「傳染病防治」及「兒童發展篩檢與聯合評估服務」等衛生教育議題融入趣味競賽與互動環節，透過完成輕鬆體能活動，使市民在參與遊戲的過程中自然學習健康知識，加強對衛教內容的認識與理解，同時藉由團隊合作促進彼此互動交流，無形中增強市民對健康行為的實踐，達到「快樂顧健康 活力好時光」的目標。

二、指導單位：新竹市政府

三、主辦單位：新竹市衛生局

四、活動時間：113 年 12 月 14 日(星期六)上午 9:30-14:30 (8:30 開始報到)。

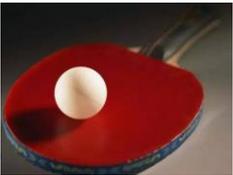
五、活動地點：新竹市立體育館 1 樓籃球場（新竹市東區公園路 295 號）

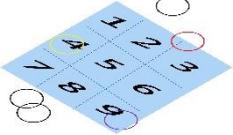
六、參加對象：新竹市民及本市各社區均可組隊報名參加。

七、活動內容：設置運動區、體驗區、互動區、展示區等四大展區，其中僅運動區進行的趣味競賽項目需報名組隊參加。

八、運動區趣味競賽項目及規則：

項次	項目	競賽規則
(一)	傳染病 OUT！	➤ 競賽方式： 1. 每隊分成 2 組於競賽會場兩邊。

項次	項目	競賽規則
		<p>2. 用掃把掃球，走 S 型繞過每個象徵傳染途徑之障礙物，並將球及掃把交給下一位隊友，依序上述動作至隊伍全員完成，一起認識預防傳染病的方式。</p> <p>➤ 勝負判定：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每場次計時 5 分鐘。</li> <li>2. 於指定時間內完成，用時最少者為第一名，其餘依次排名。</li> <li>3. 競賽過程中，他人不得協助幫忙撿球，違反規定者一次加 30 秒，且每位參賽人員需依序繞過所有障礙物，方可視為完成。</li> <li>4. 成績相同時則抽籤決定名次。</li> </ol>
(二)	<p>預防傳染有妙招！</p> 	<p>➤ 競賽方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每隊派遣一位選手，於指定區域進行投遞，球上標示三種疾病（如：性病、猴痘、肺結核）。</li> <li>2. 投遞區會準備 3 個籃子，並標示 3 種預防方式（如：正確使用保險套、避免接觸染病或死亡的動物、接種卡介苗），選手需依標示疾病的球，投遞至對應預防方式之籃子，皆投遞正確者方可得分。</li> </ol> <p>➤ 勝負判定：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每場次計時 5 分鐘。</li> <li>2. 於指定時間內得分最高者為第一名，其餘依次排名。</li> <li>3. 成績相同時則抽籤決定名次。</li> </ol>
(三)	<p>發展之路大挑戰！</p> 	<p>➤ 競賽方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每隊依序派遣選手出發至指定地點，拿起桌球拍及乒乓球。</li> <li>2. 需挑戰連續碰 5 下不掉落，擲骰子決定四大面向之區域（粗大動作、精細動作、語言認知、社會發展），做出該區域之指令動作，經裁判&amp;工作人員確認無誤方算過關，並換至下一位出發。</li> </ol> <p>➤ 勝負判定：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每場次計時 5 分鐘。</li> <li>2. 於指定時間內完成並用時最短者為第一名，其餘依次排名。</li> </ol>

項次	項目	競賽規則
(四)	<p style="text-align: center;"><b>維持健康 從預防開始!</b></p> 	<p>3. 成績相同時則抽籤決定名次。</p> <p>➤ 競賽方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每隊依序派遣選手拿取道具勺子。</li> <li>2. 於起點將道具球放置勺子，每顆道具球上都有一種愛滋病與性病防治的預防方式，如：接種疫苗、定期篩檢、避免多重性伴侶...等。</li> <li>3. 透過參賽人員冷靜的跨越障礙物、平衡線，將道具球放進籃子內，回至起點，換下一棒出發。</li> <li>4. 時間內累積最多預防方式(道具球)的隊伍獲勝。</li> </ol> <p>➤ 勝負判定：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每場次計時 5 分鐘。</li> <li>2. 於指定時間內完成，用時最少者為第一名，其餘依次排名。</li> <li>3. 競賽過程中，他人協助幫忙撿球及手部碰到道具球，則屬違規，違規者一次加 30 秒；若途中道具球掉落，則需回至起點重新出發。</li> <li>4. 成績相同時則抽籤決定名次。</li> </ol>
(五)	<p style="text-align: center;"><b>健康賓果挑戰賽</b></p> 	<p>➤ 競賽方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設置 3x3 平面數字 (共 9 格)。</li> <li>2. 每隊依序派遣一位選手，以套圈圈方式投遞。</li> <li>3. 投遞到對應數字後，工作人員將依照編號，詢問關於生命教育、傳染病防治、兒童發展篩檢與聯合評估服務等知識問答，答題後換至下一位。</li> </ol> <p>➤ 競賽方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每場次計時 5 分鐘。</li> <li>2. 於指定時間內完成 3 條線賓果，用時最少者為第一名，其餘依次排名。</li> <li>3. 競賽過程中，若答題正確，隊伍將獲得該數字區域並換下一位選手；若答題錯誤，隊伍將無法獲得該數字區域並換下一位選手。</li> <li>4. 成績相同時則抽籤決定名次。</li> </ol>

## 九、趣味競賽參賽補助及獲獎獎勵

- (一) 前 10 隊完成競賽報名之參賽隊伍，主辦單位將補助\$1,500，每隊乙次（數量有限，發完為止）。

(二) 各競賽項目取前 3 名獲勝隊伍，將於頒獎典禮頒發獎金及獎盃：

1. 第一名獎金\$3,000 及獎盃 1 座。
2. 第二名獎金\$2,000 及獎盃 1 座。
3. 第三名獎金\$1,000 及獎盃 1 座。

## 十、體驗區項目

現場除了有充滿活力的趣味競賽之外，還有療癒身心的多肉植物及手繪杯袋 DIY 體驗(數量有限，額滿為止)，以及結合運動的智能互動科技體驗，提供認知、肌力等訓練，更提供桌上型健康小站，進行智慧化生理測量，邀請大家一起來到現場快樂顧健康，享受活力好時光！



多肉植物 DIY



手繪杯袋



智能科技體驗



健康測量小站

## 十一、報名方式及其他資訊

1. 本次活動採線上報名，請「線上填寫表單」並「下載活動報名表及相關附件」填寫完成後，以電子郵件寄至 [celian@celian.com.tw](mailto:celian@celian.com.tw)。報名完成時間以完成線上填寫表單為主，惟線上表單填寫完成後 12 小時內未將報名表及相關附件寄至前述指定電子郵件信箱者，視為未完成報名。

- ◆ 因每個項目隊伍名額有限，以上步驟完成後，敬請致電確認是否報名成功。
- ◆ 線上表單網址：<https://reurl.cc/L53KO7>



線上報名表單

2. 報名日期：即日起至 113 年 12 月 6 日(星期五)下午 5 時止，逾期恕不再受理報名，若遇額滿將提前截止報名。
3. 抽籤日期：113 年 12 月 10 日(星期二)，無實體地點，提供視訊連結及影像紀錄。
4. 行前說明會：預計於 113 年 12 月 11 日(星期三)辦理，與會連結及實際時間將以電子郵件通知。

## 十二、注意事項

1. 每隊參賽人數為 15 位，且每隊最多報名 2 項趣味競賽項目，若遇競賽項目額滿，將依填寫之備選項目進行遞補。
2. 報名表請儘量以電子打字為主，若為手寫，請以正楷且清晰可辨識文字填寫，如文字無法辨識導致當天無法核對參賽人員資料，主辦單位將有權停止該參賽人員參與。
3. 報名成功者，若被發現有不實或偽造資料等，將取消參賽資格。
4. 活動當日報到需檢核參賽隊員之相關證件（如：身分證或其他可證明身份之文件），以利工作人員進行核對。
5. 當日有提供事先報名參賽人員午餐餐點。
6. 參加本次活動，參加者需保證個人身體健康確實符合活動參加資格，競賽中若因身體不適發生任何意外，所有責任應由參與者自行承擔，主辦單位不承擔任何責任。
7. 若競賽中身體不適者，請立即停止競賽，並告知活動工作人員，活動現場設有專業醫護人員、急救人員協助處理。
8. 凡參加競賽活動者，即視為同意授權主辦單位使用其報名資料、競賽表演內容及個人肖像權，且同意參與主辦單位安排之媒體宣傳計畫，如專訪與報導等。

9. 參賽選手當天請著輕便衣物、布鞋或球鞋；敬請不要穿著皮鞋以避免造成運動傷害。
10. 為維護場地環境，敬請避免穿著高跟鞋、尖頭鞋等會損害場地的鞋類，感謝您的配合與理解。
11. 參與本活動所獲獎之經費，隊長需依所得稅法規定辦理稅額扣繳。
12. 參與競賽時，請服從裁判人員及工作人員的指示進行比賽。
13. 參與活動人員請共同維護場地清潔，請將手邊垃圾丟置現場設置的垃圾桶中。籃球場禁止飲食，若需要飲食，請至看臺座位區食(飲)用。
14. 各項比賽進行中，各單位職員及運動員不得當場直接質詢裁判員。
15. 將安排事先報名報名參賽團隊遊覽車往返活動會場接駁，請欲搭乘遊覽車之參賽人員至活動辦理方指定集合地點乘車。
16. 本活動將依規定投保公共意外責任險。
17. 請詳讀以上活動注意事項及各競賽之規則。

### 十三、附則

主辦單位保有修改、暫停或取消本活動內容之權利，如有未盡事宜，悉依主辦單位相關規定或解釋辦理，並得隨時補充公告之。

### 十四、活動聯絡人

新竹市衛生局委辦團隊 席綸整合行銷有限公司

聯絡電話：04-2226-0272（曾先生）

電子郵件信箱：celian@celian.com.tw