

附件一、「綠」動 150，快樂滿滿 FUN！活動摘要說明

一、推廣項目

(一) 「綠」動 150，快樂滿滿 Fun！運動紓壓紀錄募集比賽推廣

(二) 校園宣導活動

二、內容簡述

(一) 「綠」動 150，快樂滿滿 Fun！運動紓壓紀錄募集比賽：舉辦徵件比賽並提供獎勵機制，鼓勵學生建立運動紓壓習慣，，同時傳播樂動紓壓 5 招的實用性及趣味性。

(二) 校園宣導活動

1. 選取學校進行深入推廣，各合作學校進行「樂動紓壓 5 招 動一動/生活版」教學推廣及相關宣導活動。

2. 活絡校園運動紓壓氣氛，引導學生積極參與，擬建立「快樂助跑員」網絡，由各班推派一位同學為「快樂助跑員」，擔任校內協助計畫推動者，落實運動項目的推展。並規劃進行校際競賽，將各校的班級點數進行累積，本會將提供獎勵給予累積最多的學校，鼓勵各校提升校內運動紓壓的風氣。

3. 提供文宣及電子媒介宣導，包括宣傳海報、宣傳布條、「樂動紓壓 5 招 動一動」及「樂動紓壓 5 招 生活版」兩款教學影片、宣導品及活動 Banner，讓參與合作的學校進行校內活動推廣。

附件二、「綠」動 150，快樂滿滿 Fun！宣導品申請辦法 &申請表格

請於此連結 <https://reurl.cc/28G79n> 填寫線上表單，或以紙本填妥下方資料，於 3 月 10 日前回傳至 mhjtf@jtf.org.tw，主旨為：「綠」動 150，快樂滿滿 Fun！宣導品申請 - XX 學校。本會將提供學校活動海報、宣傳布條以及限量宣導品。另依據學校申請資料說明完整性，及學校規模、推動方案等資料進行評估篩選後，本會將選擇合作學校舉辦宣導活動。

學校名稱		聯絡人姓名/職稱	
全校學生人數		全校班級數	
學校電話		聯絡人電話	
學校地址			
特色運動項目			

請簡述貴校舉辦過的運動推廣活動，或將進行的運動推廣活動，並附一張活動照片。

(範例寫法)

活動名稱：「每天動 5 招」

舉辦時間：每天第二節下課時段

活動內容簡述：本校(XX國小)在每天的第二節下課時統一由體育組組長播放「樂動紓壓 5 招」音樂(2 次)，全校同學一聽到音樂就會一起站起來跳樂動紓壓 5 招，讓學生每天都能動一動，養成規律運動及紓壓的習慣。



----- (以下請申請人填寫) -----

活動名稱:

舉辦時間與長度:

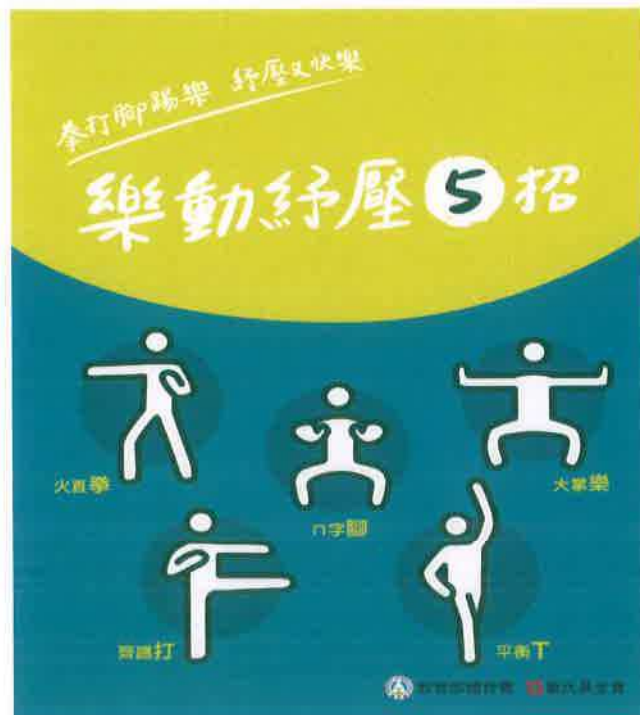
活動內容簡述:

(請附一張活動照片，需清晰可見)

附件三、「樂動紓壓5招 動一動」招式說明及影片連結

教育部體育署與董氏基金會推出「樂動紓壓5招 動一動」，讓孩子紓壓又健身！

招式從輕微跳動出拳、側踢、前踢，至全身性快速跑動跳躍，短短三分鐘就能達成提升心率及全身伸展的運動，提升兒童青少年體適能，包括身體組成、肌力及肌耐力、柔軟度、瞬發力以及心肺耐力。動作簡單易上手，不侷限於時間、空間，想動就動！最重要的，還有助於穩定情緒、提升情緒韌性喔！



詳細招式說明，請參見活動網址 <http://www.run99.org/>

◇「樂動紓壓5招 動一動」及「樂動紓壓5招 生活版」影片連結

- 1、請上 YouTube 搜尋「樂動紓壓5招 動一動」及「樂動紓壓5招 生活版」。
- 2、掃描下方 QR-Code 即可觀看影片。



「樂動紓壓5招 動一動」影片



「樂動紓壓5招 生活版」影片