

# 財團法人董氏基金會 JOHN TUNG FOUNDATION

聯絡人及電話：屠立綺(02)27766133\*209

傳真號碼：(02)27513606、(02)27522455

E-mail: rich1211@jtf.org.tw

受文者：全臺高中、國中、小學學務處體育組

發文日期：中華民國 112 年 2 月 10 日

發文字號：董氏心衛字第 1120200005 號

附件：(一)「綠」動 150，快樂滿滿 Fun！活動摘要說明、(二)宣導品申請辦法&申請表格、(三)「樂動紓壓 5 招 動一動/生活版」招式說明及影片連結、(四)「綠」動 150，快樂滿滿 Fun！運動紓壓紀錄募集比賽宣導海報

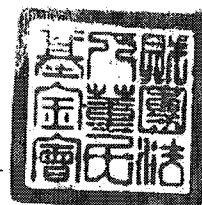
主旨：敬邀 貴校共同參與「綠」動 150，快樂滿滿 Fun！運動紓壓宣導計畫。

說明：

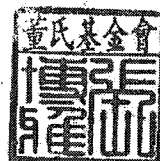
- 一、教育部體育署與本會合作創新校園規律運動方案-「綠」動 150，快樂滿滿 Fun！校園規律運動與身心健康促進計畫，已於本學年度展開相關推廣活動，鼓勵學生養成規律運動及紓壓習慣。
- 二、為鼓勵學生積極參與，本會印製宣導海報，提供學校宣導推廣之用，並舉辦「綠」動 150，快樂滿滿 FUN！運動紓壓紀錄募集比賽宣導海報。敬請 貴校協助於校內進行張貼宣導。另外，本會研製相關宣導工具，開放給學校免費申請應用，本會將選擇合作學校舉辦宣導活動。
- 三、敬邀 貴校參與申請「綠」動 150，快樂滿滿 Fun！推廣活動，活動申請截止日期為 3 月 10 日，請學校於 <https://reurl.cc/28G79n> 填寫申請資料，或填寫附件二表格後回傳至 [mhjtjf@jtf.org.tw](mailto:mhjtjf@jtf.org.tw)，主旨為：「綠」動 150，快樂滿滿 Fun！宣導品申請-XX 學校」。詳情請參閱附件。

正本：全臺高中、國中、小學學務處體育組

財團法人董氏基金會



董事長 張博雅



105-59 臺北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3 E-mail: mhjtjf@jtf.org.tw  
12F-3, NO.57, FU-XING NORTH ROAD, TAIPEI, TAIWAN 105-59, R.O.C.  
TEL: (02)2776-6133 FAX: (02)2752-2455/2751-3606

## 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