

附件一、「樂動 150，樂此不疲」活動摘要說明

一、推廣項目：校園宣導活動、宣導記者會

二、內容簡述

- (一)透過網路傳播及公文宣傳，使全臺高中、國中、小學在學學生獲知『樂動 150，樂此不疲』運動紓壓宣導計畫，鼓勵兒童青少年建立規律運動以及紓壓習慣。
- (二)選取學校進行深入推廣，包括安排人員至各合作學校進行「樂動紓壓 5 招」教學推廣及相關宣導活動。另為活絡校園運動氣氛，引導學生積極參與，擬建立「快樂助跑員」網絡，由各班推派出的快樂助跑員，擔任校內協助計畫推動者，落實運動項目的推展。促使校方建立「運動週會，聯盟好心情」模式，結合校內特色運動項目，透過每月 1 至 2 次的運動週會展演，增加學生參與運動的時間及機會。
- (三)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」教學影片、「樂動紓壓 5 招」造型迴紋針及活動 Banner，讓參與合作的學校進行校內活動推廣。
- (四)舉辦成果發表記者會暨校際聯歡運動會。邀請各縣市政府及合作學校參與，說明「樂動 150，樂此不疲」運動紓壓宣導計畫推廣成果。

附件二、「樂動 150，樂此不疲」宣導品申請辦法 & 申請表格



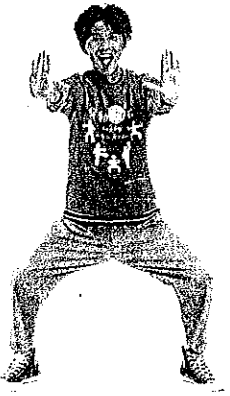
請於此連結 <https://goo.gl/gMyzVH> 填寫線上表單，或以紙本填妥下方資料，於 12 月 28 日前回傳至 guanlong@jtf.org.tw 或傳真至(02)27513606、(02)27522455，主旨為：「樂動 150，樂此不疲宣導品申請 - XX 學校」。本會將提供學校活動海報、宣傳布條以及限量宣導品。另依據學校申請資料說明完整性，及學校規模、推動方案等評估篩選後，選出合作學校，由基金會安排到校宣導活動及提供學生獎勵。



學校名稱		聯絡人	
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。			

活動名稱：			
舉辦時間：			
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」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」，讓孩子健身又健「心」！
 招式從輕微跳動出拳、側踢，至全身性快速跑動跳躍，讓身體漸進式達到活動及緩和功用，
 整套招式完成只要三分鐘就能有效達到運動效果，提升心率及全身伸展運動。
 最重要的，還有助於穩定孩子的情緒、提升情緒韌性喔！

口訣	招式	說明	內容
好 (ㄉㄠˋ)	好直拳	第一式 左腳前右腳後，微蹲弓箭步 右拳直打，左拳縮。左拳直打，右拳縮。 *依右左右右次序打一次 第二式 腳離地輕跳，換邊進行 第三式 右腳前左腳後，微蹲弓箭步 左拳直打，右拳縮。右拳直打，左拳縮。 *依左右左左次序打一次	
角	直角踢	第一式 左腳直立，右腳側踢，成直角狀 左拳縮，右拳直打，與右腳平行 第二式 右腳收回，左腳側踏 右手收回 第三式 右腳直立左腳側踢，成直角狀 右拳縮，左拳直打，與左腳平行	
降 (ㄊㄩㄥˋ)	降服掌	第一式 雙腳微開，原地小碎步 雙手握拳縮胸前，身體微彎 第二式 雙腳向前跳，雙腿微蹲，成口字狀 雙手伸直出掌 第三式 雙腳各退一步回原處，原地小碎步 雙手握拳至胸前，身體微彎	

<p style="text-align: center;">起</p>	<p style="text-align: center;">起天指</p>	<p>第一式 左腳直立，右腳踏至左後，成交叉狀 左手插腰，右手向上伸，身體微左傾</p> <p>第二式 右腳回直立，左腳踏至右後，成交叉狀 右手插腰，左手向上伸，身體微右傾</p>	
<p style="text-align: center;">樂</p>	<p style="text-align: center;">大掌樂</p>	<p>第一式 雙腳微開，雙腳微蹲，成口字狀。緩慢從微蹲到站立，雙掌同時從下往上放到胸前。雙腳再微蹲，雙手像推開東西一樣，向兩側水平伸直。</p> <p>第二式 雙腳由微蹲再慢慢直立。雙手自兩側水平處往上併直合併，動作像是從「大」字變成「人」字。</p> <p>第三式 雙腳慢慢直立，再微蹲，成口字狀 雙手向上畫半圓，掌朝下降至肚子，再回升至胸前。</p> <p>*2-3 式重覆進行</p>	

◇ 「樂動紓壓 5 招」影片連結

- 1、可上 Youtube 搜尋「樂動紓壓 5 招」即可找到影片。
- 2、掃描下方 QR-Code 即可觀看影片及影片下載。



「樂動紓壓 5 招」影片



「樂動紓壓 5 招」影片下載連結