

## 附件一、「樂動紓壓5招」最新消息發佈文案

(一) 標題：浩角翔起教你每天動5招 炎炎夏日在家也能做運動

(二) 內文：

教育部體育署與董氏基金會合作推出「樂動紓壓5招」，由搞笑天團「浩角翔起」擔任代言大使及拍攝教學影片，有趣、易學的5個功夫招式—好直拳、直角踢、降服掌、起天指、大掌樂，短短三分鐘就能達成提升心率及全身伸展，還能穩定情緒、提升情緒韌性喔！

炎炎夏日即將到來，父母會想趁天氣好幫孩子安排才藝班、體驗營、短期旅遊、拜訪親友等行程，卻可能忽略安排促進孩子身心健康最重要的「運動」；亦或是想安排戶外活動鼓勵孩子多運動的父母，遇到高溫及大太陽，擔心孩子曬傷或中暑，便打退堂鼓。而「樂動紓壓5招」是個室內室外、大人小孩皆合適且有效的運動，5個招式只需要短短三分鐘，隨時可做，可以維持身體活動量，還可以促進親子關係！

運動不僅可以穩定情緒，還能改善睡眠品質、增進人際互動、讓人充滿活力。多多鼓勵孩子建立運動紓壓的習慣，可參考教育部體育署及董氏基金會推出的「樂動150，樂此不疲」運動紓壓宣導方案，及浩角翔起代言拍攝的「樂動紓壓5招」宣傳暨教學影片，進一步訊息可上活動官網 ([www.run99.org](http://www.run99.org)) 查詢！另附上【樂動紓壓5招】影片連結→  
<https://www.youtube.com/watch?v=x8PwJxscEek&t=12s>



◇ 可掃描下方QR code進入連結，以擷取文案內容及下載圖檔



「樂動紓壓5招」最新消息發佈文案



「樂動紓壓5招」宣傳橫幅圖檔