

財團法人董氏基金會 函

地址：105台北市松山區復興北路57號12樓
之3

承辦人：林明潔

電話：(02)27766133#206

受文者：屏東縣里港鄉土庫國民小學

發文日期：中華民國114年4月14日

發文字號：董氏心衛字第1140400016號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文 (1140400016_Attach1. pdf、1140400016_Attach2. pdf、
1140400016_Attach3. png)

主旨：敬邀 貴校共同參與「樂動150，全齡動起來！」校園規律
運動推廣計畫，申請計畫推廣宣導工具應用。

說明：

- 一、教育部體育署與本會合作創新校園規律運動方案-「樂動150，全齡動起來！」規律運動推廣計畫，本計畫開放各級學校免費申請計畫推廣宣導工具應用，包含活動海報、布條及獎勵品。
- 二、敬邀 貴校參與「樂動150，全齡動起來！」推廣活動及申請領取宣導品，申請時間至4月25日截止，數量有限，發完為止。請各校透過線上申請(網址<https://reurl.cc/vQ6mbo>)，或填寫附件二表格後回傳至mhjtf@jtf.org.tw申請，主旨為：「樂動150，全齡動起來！」宣導品申請—XX學校」。詳情請參閱附件。
- 三、敬邀 貴校共同於校內推廣「樂動紓壓5招」與「親子樂動趣」運動招式，動作簡單易上手，不受限於場地，且能快速提高心跳率、肌耐力及伸展的招式，無論在戶外、居家



或是在校課餘時間均適用，鼓勵學童增加身體活動量，養成規律運動習慣。相關影片請參考附件三樂動紓壓5招宣導海報。

正本：嘉義縣立阿里山國民中小學、嘉義縣立大埔國民中小學、嘉義縣布袋鎮布袋國民小學、嘉義縣布袋鎮景山國民小學、嘉義縣布袋鎮永安國民小學、嘉義縣布袋鎮過溝國民小學、嘉義縣布袋鎮貴林國民小學、嘉義縣布袋鎮新塢國民小學、嘉義縣布袋鎮新岑國民小學、嘉義縣布袋鎮好美國國民小學、嘉義縣大林鎮大林國民小學、嘉義縣大林鎮中林國民小學、嘉義縣大林鎮三和國民小學、嘉義縣大林鎮社團國民小學、嘉義縣民雄鄉民雄國民小學、嘉義縣民雄鄉菁埔國民小學、嘉義縣民雄鄉東榮國民小學、嘉義縣民雄鄉三興國民小學、嘉義縣民雄鄉興中國國民小學、嘉義縣民雄鄉秀林國民小學、嘉義縣民雄鄉松山國民小學、嘉義縣民雄鄉大崎國民小學、嘉義縣溪口鄉溪口國民小學、嘉義縣溪口鄉美林國民小學、嘉義縣溪口鄉柳溝國民小學、嘉義縣新港鄉新港國民小學、嘉義縣新港鄉文昌國民小學、嘉義縣新港鄉月眉國民小學、嘉義縣新港鄉安和國民小學、嘉義縣新港鄉古民國民小學、嘉義縣新港鄉復興國民小學、嘉義縣六腳鄉六腳國民小學、嘉義縣六腳鄉蒜頭國民小學、嘉義縣六腳鄉六美國國民小學、嘉義縣六腳鄉北美國民小學、嘉義縣六腳鄉灣內國民小學、嘉義縣六腳鄉更寮國民小學、嘉義縣東石鄉東石國民小學、嘉義縣東石鄉三江國民小學、嘉義縣東石鄉龍港國民小學、嘉義縣東石鄉下楫國民小學、嘉義縣東石鄉港墘國民小學、嘉義縣東石鄉龍崗國民小學、嘉義縣東石鄉網寮國民小學、嘉義縣義竹鄉義竹國民小學、嘉義縣義竹鄉光榮國民小學、嘉義縣義竹鄉過路國民小學、嘉義縣義竹鄉南興國民小學、嘉義縣義竹鄉和順國民小學、嘉義縣鹿草鄉鹿草國民小學、嘉義縣鹿草鄉重寮國民小學、嘉義縣鹿草鄉下潭國民小學、嘉義縣鹿草鄉竹園國民小學、嘉義縣鹿草鄉後塘國民小學、嘉義縣水上鄉水上國民小學、嘉義縣水上鄉大崙國民小學、嘉義縣水上鄉柳林國民小學、嘉義縣水上鄉忠和國民小學、嘉義縣水上鄉義興國民小學、嘉義縣水上鄉成功國民小學、嘉義縣水上鄉南靖國民小學、嘉義縣中埔鄉中埔國民小學、嘉義縣中埔鄉大有國民小學、嘉義縣中埔鄉頂六國民小學、嘉義縣中埔鄉和睦國民小學、嘉義縣中埔鄉同仁國民小學、嘉義縣中埔鄉沄水國民小學、嘉義縣中埔鄉社口國民小學、嘉義縣中埔鄉中山國民小學、嘉義縣番路鄉民和國民小學、嘉義縣番路鄉內甕國民小學、嘉義縣番路鄉黎明國民小學、嘉義縣番路鄉大湖國民小學、嘉義縣番路鄉隙頂國民小學、嘉義縣竹崎鄉竹崎國民小學、嘉義縣竹崎鄉龍山國民小學、嘉義縣竹崎鄉鹿滿國民小學、嘉義縣竹崎鄉圓崇國民小學、嘉義縣竹崎鄉內埔國民小學、嘉義縣竹崎鄉桃源國民小學、嘉義縣竹崎鄉中和國民小學、嘉義縣竹崎鄉中興國民小學、嘉義縣竹崎鄉光華國民小學、嘉義縣竹崎鄉義仁國民小學、嘉義縣竹崎鄉沙坑國民小學、嘉義縣梅山鄉梅山國民小學、嘉義縣梅山鄉梅圳國民小學、嘉義縣梅山鄉太平國民小學、嘉義縣梅山鄉太興國民小學、嘉義縣梅山鄉瑞里國民小學、嘉義縣梅山鄉瑞峰國民小學、嘉義縣梅山鄉大南國民小學、嘉義縣梅山鄉太和國民小學、嘉義縣梅山鄉仁和國民小學、嘉義縣溪口鄉柴林國民小學、嘉義縣東石鄉塢港國民小學、嘉義縣水上鄉北回國民小學、嘉義縣阿里山鄉香林國民小學、嘉義縣阿里山鄉十字國民小學、嘉義縣阿里山鄉達邦國民小學、嘉義縣阿里山鄉山美國國民小學、嘉義縣阿里山鄉新美國國民小學、嘉義縣阿里山鄉來吉國民小學、嘉義縣太保市太保國民小學、嘉義縣太保市安東國民小學、嘉義縣太保市南新國民小學、嘉義縣太保市新埤國民小學、嘉義縣布袋鎮布新國民小學、嘉義縣朴子市朴子國民小學、嘉義縣



朴子市雙溪國民小學、嘉義縣朴子市大同國民小學、嘉義縣朴子市竹村國民小學、嘉義縣朴子市松梅國民小學、嘉義縣朴子市大鄉國民小學、嘉義縣阿里山鄉茶山國民小學、嘉義縣中埔鄉和興國民小學、嘉義縣大林鎮平林國民小學、嘉義縣梅山鄉梅北國民小學、嘉義縣朴子市祥和國民小學、嘉義縣民雄鄉福樂國民小學、屏東縣屏東市中正國民小學、屏東縣屏東市仁愛國民小學、屏東縣屏東市海豐國民小學、屏東縣屏東市公館國民小學、屏東縣屏東市大同國民小學、屏東縣屏東市鶴聲國民小學、屏東縣屏東市勝利國民小學、屏東縣屏東市歸來國民小學、屏東縣屏東市前進國民小學、屏東縣屏東市唐榮國民小學、屏東縣屏東市民和國民小學、屏東縣屏東市建國國民小學、屏東縣屏東市復興國民小學、屏東縣萬丹鄉萬丹國民小學、屏東縣萬丹鄉新庄國民小學、屏東縣萬丹鄉興華國民小學、屏東縣萬丹鄉新興國民小學、屏東縣萬丹鄉社皮國民小學、屏東縣萬丹鄉廣安國民小學、屏東縣萬丹鄉興化國民小學、屏東縣麟洛鄉麟洛國民小學、屏東縣九如鄉九如國民小學、屏東縣九如鄉後庄國民小學、屏東縣九如鄉惠農國民小學、屏東縣長治鄉長興國民小學、屏東縣長治鄉繁華國民小學、屏東縣長治鄉德協國民小學、屏東縣鹽埔鄉鹽埔國民小學、屏東縣鹽埔鄉仕絨國民小學、屏東縣鹽埔鄉高朗國民小學、屏東縣鹽埔鄉新圍國民小學、屏東縣鹽埔鄉彭厝國民小學、屏東縣鹽埔鄉振興國民小學、屏東縣高樹鄉高樹國民小學、屏東縣高樹鄉新豐國民小學、屏東縣高樹鄉田子國民小學、屏東縣高樹鄉泰山國民小學、屏東縣高樹鄉新南國民小學、屏東縣里港鄉里港國民小學、屏東縣里港鄉載興國民小學、屏東縣里港鄉土庫國民小學、屏東縣潮州鎮潮州國民小學、屏東縣潮州鎮光春國民小學、屏東縣潮州鎮光華國民小學、屏東縣潮州鎮四林國民小學、屏東縣潮州鎮潮南國民小學、屏東縣潮州鎮潮東國民小學、屏東縣萬巒鄉萬巒國民小學、屏東縣萬巒鄉五溝國民小學、屏東縣萬巒鄉佳佐國民小學、屏東縣萬巒鄉赤山國民小學、屏東縣內埔鄉內埔國民小學、屏東縣內埔鄉崇文國民小學、屏東縣內埔鄉黎明國民小學、屏東縣內埔鄉泰安國民小學、屏東縣內埔鄉東勢國民小學、屏東縣內埔鄉豐田國民小學、屏東縣竹田鄉竹田國民小學、屏東縣竹田鄉西勢國民小學、屏東縣竹田鄉大明國民小學、屏東縣新埤鄉新埤國民小學、屏東縣新埤鄉大成國民小學、屏東縣新埤鄉萬隆國民小學、屏東縣新埤鄉餉潭國民小學、屏東縣枋寮鄉枋寮國民小學、屏東縣枋寮鄉僑德國民小學、屏東縣枋寮鄉建興國民小學、屏東縣枋寮鄉東海國民小學、屏東縣東港鎮東港國民小學、屏東縣東港鎮東隆國民小學、屏東縣東港鎮海濱國民小學、屏東縣東港鎮以栗國民小學、屏東縣東港鎮大潭國民小學、屏東縣新園鄉新園國民小學、屏東縣新園鄉仙吉國民小學、屏東縣新園鄉烏龍國民小學、屏東縣新園鄉港西國民小學、屏東縣新園鄉鹽洲國民小學、屏東縣琉球鄉琉球國民小學、屏東縣琉球鄉全德國民小學、屏東縣琉球鄉白沙國民小學、屏東縣崁頂鄉崁頂國民小學、屏東縣崁頂鄉港東國民小學、屏東縣崁頂鄉力社國民小學、屏東縣林邊鄉林邊國民小學、屏東縣林邊鄉仁和國民小學、屏東縣林邊鄉竹林國民小學、屏東縣林邊鄉崎峰國民小學、屏東縣林邊鄉水利國民小學、屏東縣南州鄉南州國民小學、屏東縣南州鄉同安國民小學、屏東縣南州鄉溪北國民小學、屏東縣佳冬鄉佳冬國民小學、屏東縣佳冬鄉塏子國民小學、屏東縣佳冬鄉昌隆國民小學、屏東縣佳冬鄉玉光國民小學、屏東縣恆春鎮恆春國民小學、屏東縣恆春鎮僑勇國民小學、屏東縣恆春鎮山海國民小學、屏東縣恆春鎮大光國民小學、屏東縣恆春鎮水泉國民小學、屏東縣恆春鎮大平國民小學、屏東縣恆春鎮墾丁國民小學、屏東縣車城鄉車城國民小學、屏東縣滿州鄉滿州國民小學、屏東縣滿州鄉長樂國民小學、屏東縣滿州鄉永港國民小學、屏東縣枋山鄉楓港國民小學、屏東縣枋山鄉加祿國民小學、屏東縣瑪家鄉佳義國民小學、屏東縣霧臺鄉霧臺國民小學、屏東縣泰武鄉武潭國民小學、屏東縣泰武鄉泰武國民小學、屏東縣泰武鄉萬安國民小學、屏東縣來義鄉來



裝

訂



線



義國民小學、屏東縣來義鄉望嘉國民小學、屏東縣來義鄉文樂國民小學、屏東縣來義鄉南和國民小學、屏東縣來義鄉古樓國民小學、屏東縣春日鄉春日國民小學、屏東縣春日鄉力里國民小學、屏東縣春日鄉古華國民小學、屏東縣獅子鄉楓林國民小學、屏東縣獅子鄉丹路國民小學、屏東縣獅子鄉內獅國民小學、屏東縣獅子鄉草埔國民小學、屏東縣牡丹鄉石門國民小學、屏東縣牡丹鄉高士國民小學、屏東縣牡丹鄉牡丹國民小學、屏東縣內埔鄉榮華國民小學、屏東縣內埔鄉新生國民小學、屏東縣琉球鄉天南國民小學、屏東縣內埔鄉富田國民小學、屏東縣里港鄉三和國民小學、屏東縣瑪家鄉北葉國民小學、屏東縣屏東市忠孝國民小學、屏東縣屏東市和平國民小學、屏東縣佳冬鄉羌園國民小學、屏東縣九如鄉三多國民小學、屏東縣三地門鄉青山國民小學、屏東縣三地門鄉口社國民小學、屏東縣三地門鄉青葉國民小學、屏東縣屏東市信義國民小學、屏東縣屏東市瑞光國民小學、屏東縣屏東市崇蘭國民小學、屏東縣萬丹鄉四維國民小學、屏東縣內埔鄉東寧國民小學、屏東縣潮州鎮潮昇國民小學、屏東縣潮州鎮潮和國民小學、屏東縣東港鎮東興國民小學、屏東縣里港鄉塔樓國民小學、屏東縣東港鎮東光國民小學、屏東縣三地門鄉賽嘉國民小學、屏東縣新園鄉瓦礫國民小學、屏東縣里港鄉玉田國民小學、屏東縣屏東市民生國民小學、屏東縣瑪家鄉長榮百合國民小學、屏東縣三地門鄉地磨兒國民小學、臺東縣臺東市仁愛國民小學、臺東縣臺東市光明國民小學、臺東縣臺東市復興國民小學、臺東縣臺東市寶桑國民小學、臺東縣臺東市新生國民小學、臺東縣臺東市馬蘭國民小學、臺東縣臺東市豐里國民小學、臺東縣臺東市豐源國民小學、臺東縣臺東市康樂國民小學、臺東縣臺東市豐年國民小學、臺東縣臺東市卑南國民小學、臺東縣臺東市南王國民小學、臺東縣臺東市岩灣國民小學、臺東縣臺東市富岡國民小學、臺東縣卑南鄉賓朗國民小學、臺東縣卑南鄉東成國民小學、臺東縣卑南鄉初鹿國民小學、臺東縣臺東市豐田國民小學、臺東縣卑南鄉太平國民小學、臺東縣卑南鄉利嘉國民小學、臺東縣卑南鄉大南國民小學、臺東縣臺東市新園國民小學、臺東縣臺東市建和國民小學、臺東縣卑南鄉溫泉國民小學、臺東縣臺東市知本國民小學、臺東縣太麻里鄉大王國民小學、臺東縣太麻里鄉三和國民小學、臺東縣太麻里鄉美和國民小學、臺東縣太麻里鄉香蘭國民小學、臺東縣太麻里鄉大溪國民小學、臺東縣大武鄉尚武國民小學、臺東縣大武鄉大武國民小學、臺東縣大武鄉大鳥國民小學、臺東縣綠島鄉綠島國民小學、臺東縣綠島鄉公館國民小學、臺東縣鹿野鄉鹿野國民小學、臺東縣鹿野鄉龍田國民小學、臺東縣鹿野鄉永安國民小學、臺東縣鹿野鄉瑞源國民小學、臺東縣關山鎮關山國民小學、臺東縣關山鎮月眉國民小學、臺東縣關山鎮德高國民小學、臺東縣關山鎮電光國民小學、臺東縣池上鄉福原國民小學、臺東縣池上鄉大坡國民小學、臺東縣池上鄉萬安國民小學、臺東縣東河鄉東河國民小學、臺東縣東河鄉都蘭國民小學、臺東縣東河鄉泰源國民小學、臺東縣東河鄉北源國民小學、臺東縣成功鎮三民國民小學、臺東縣成功鎮成功國民小學、臺東縣成功鎮信義國民小學、臺東縣成功鎮三仙國民小學、臺東縣成功鎮忠孝國民小學、臺東縣長濱鄉長濱國民小學、臺東縣長濱鄉寧埔國民小學、臺東縣長濱鄉竹湖國民小學、臺東縣長濱鄉三間國民小學、臺東縣長濱鄉樟原國民小學、臺東縣鹿野鄉瑞豐國民小學、臺東縣金峰鄉嘉蘭國民小學、臺東縣金峰鄉介達國民小學、臺東縣金峰鄉賓茂國民小學、臺東縣金峰鄉新興國民小學、臺東縣達仁鄉安朔國民小學、臺東縣達仁鄉土坂國民小學、臺東縣達仁鄉臺坂國民小學、臺東縣蘭嶼鄉蘭嶼國民小學、臺東縣蘭嶼鄉東清國民小學、臺東縣蘭嶼鄉椰油國民小學、臺東縣蘭嶼鄉朗島國民小學、臺東縣延平鄉桃源國民小學、臺東縣延平鄉武陵國民小學、臺東縣延平鄉鸞山國民小學、臺東縣延平鄉紅葉國民小學、臺東縣海端鄉海端國民小學、臺東縣海端鄉初來國民小學、臺東縣海端鄉廣原國民小學、臺東縣海端鄉霧鹿國民小學、臺東縣海端鄉崁頂國民小學、臺東縣



裝

訂

線



海端鄉加拿國民小學、臺東縣海端鄉錦屏國民小學、臺東縣臺東市豐榮國民小學、臺東縣卑南鄉富山國民小學、臺東縣臺東市東海國民小學、臺東縣東河鄉興隆國民小學、花蓮縣花蓮市明禮國民小學、花蓮縣花蓮市明義國民小學、花蓮縣花蓮市明廉國民小學、花蓮縣花蓮市明恥國民小學、花蓮縣花蓮市中正國民小學、花蓮縣花蓮市信義國民小學、花蓮縣花蓮市復興國民小學、花蓮縣花蓮市中華國民小學、花蓮縣花蓮市忠孝國民小學、花蓮縣花蓮市北濱國民小學、花蓮縣花蓮市鑄強國民小學、花蓮縣花蓮市國福國民小學、花蓮縣新城鄉新城國民小學、花蓮縣新城鄉北埔國民小學、花蓮縣新城鄉康樂國民小學、花蓮縣新城鄉嘉里國民小學、花蓮縣吉安鄉吉安國民小學、花蓮縣吉安鄉宜昌國民小學、花蓮縣吉安鄉稻香國民小學、花蓮縣吉安鄉南華國民小學、花蓮縣吉安鄉化仁國民小學、花蓮縣吉安鄉太昌國民小學、花蓮縣壽豐鄉壽豐國民小學、花蓮縣壽豐鄉豐山國民小學、花蓮縣壽豐鄉豐裡國民小學、花蓮縣壽豐鄉志學國民小學、花蓮縣壽豐鄉平和國民小學、花蓮縣壽豐鄉溪口國民小學、花蓮縣壽豐鄉月眉國民小學、花蓮縣壽豐鄉水璉國民小學、花蓮縣鳳林鎮鳳林國民小學、花蓮縣鳳林鎮鳳林國民小學、花蓮縣鳳林鎮大榮國民小學、花蓮縣鳳林鎮北林國民小學、花蓮縣鳳林鎮長橋國民小學、花蓮縣鳳林鎮林榮國民小學、花蓮縣光復鄉光復國民小學、花蓮縣光復鄉西富國民小學、花蓮縣光復鄉大興國民小學、花蓮縣光復鄉大進國民小學、花蓮縣瑞穗鄉瑞穗國民小學、花蓮縣瑞穗鄉瑞北國民小學、花蓮縣瑞穗鄉瑞美國國民小學、花蓮縣瑞穗鄉鶴岡國民小學、花蓮縣瑞穗鄉舞鶴國民小學、花蓮縣瑞穗鄉富源國民小學、花蓮縣瑞穗鄉奇美國國民小學、花蓮縣豐濱鄉豐濱國民小學、花蓮縣豐濱鄉港口國民小學、花蓮縣豐濱鄉靜浦國民小學、花蓮縣豐濱鄉新社國民小學、花蓮縣玉里鎮玉里國民小學、花蓮縣玉里鎮中城國民小學、花蓮縣玉里鎮源城國民小學、花蓮縣玉里鎮樂合國民小學、花蓮縣玉里鎮高寮國民小學、花蓮縣玉里鎮松浦國民小學、花蓮縣玉里鎮春日國民小學、花蓮縣玉里鎮德武國民小學、花蓮縣玉里鎮三民國民小學、花蓮縣玉里鎮大禹國民小學、花蓮縣玉里鎮長良國民小學、花蓮縣富里鄉富里國民小學、花蓮縣富里鄉東里國民小學、花蓮縣富里鄉明里國民小學、花蓮縣富里鄉吳江國民小學、花蓮縣富里鄉學田國民小學、花蓮縣富里鄉永豐國民小學、花蓮縣富里鄉萬寧國民小學、花蓮縣富里鄉東竹國民小學、花蓮縣秀林鄉秀林國民小學、花蓮縣秀林鄉富世國民小學、花蓮縣秀林鄉崇德國國民小學、花蓮縣秀林鄉和平國民小學、花蓮縣秀林鄉景美國國民小學、花蓮縣秀林鄉三棧國民小學、花蓮縣秀林鄉佳民國民小學、花蓮縣秀林鄉銅門國民小學、花蓮縣秀林鄉銅蘭國民小學、花蓮縣秀林鄉文蘭國民小學、花蓮縣萬榮鄉萬榮國民小學、花蓮縣萬榮鄉明利國民小學、花蓮縣萬榮鄉見晴國民小學、花蓮縣萬榮鄉馬遠國民小學、花蓮縣萬榮鄉紅葉國民小學、花蓮縣萬榮鄉西林國民小學、花蓮縣卓溪鄉卓溪國民小學、花蓮縣卓溪鄉崙山國民小學、花蓮縣卓溪鄉立山國民小學、花蓮縣卓溪鄉太平國民小學、花蓮縣卓溪鄉卓清國民小學、花蓮縣卓溪鄉卓樂國民小學、花蓮縣卓溪鄉古風國民小學、花蓮縣吉安鄉北昌國民小學、花蓮縣秀林鄉西寶國民小學、花蓮縣吉安鄉光華國民小學、花蓮縣卓溪鄉卓楓國民小學、花蓮縣光復鄉太巴塢國民小學、花蓮縣玉里鎮觀音國民小學、花蓮縣花蓮市中原國民小學、澎湖縣馬公市馬公國民小學、澎湖縣馬公市中正國民小學、澎湖縣馬公市中興國民小學、澎湖縣馬公市中山國民小學、澎湖縣馬公市石泉國民小學、澎湖縣馬公市東衛國民小學、澎湖縣馬公市興仁國民小學、澎湖縣馬公市五德國民小學、澎湖縣馬公市山水國民小學、澎湖縣馬公市嵵裡國民小學、澎湖縣馬公市風櫃國民小學、澎湖縣湖西鄉湖西國民小學、澎湖縣湖西鄉西溪國民小學、澎湖縣湖西鄉龍門國民小學、澎湖縣湖西鄉隘門國民小學、澎湖縣湖西鄉沙港國民小學、澎湖縣白沙鄉中屯國民小學、澎湖縣白沙鄉講美國國民小學、澎湖縣白沙鄉赤崁國民小學、澎湖縣白沙鄉後



寮國民小學、澎湖縣白沙鄉烏嶼國民小學、澎湖縣白沙鄉吉貝國民小學、澎湖縣西嶼鄉池東國民小學、澎湖縣西嶼鄉合橫國民小學、澎湖縣西嶼鄉內安國民小學、澎湖縣西嶼鄉外安國民小學、澎湖縣望安鄉望安國民小學、澎湖縣望安鄉將軍國民小學、澎湖縣望安鄉花嶼國民小學、澎湖縣七美鄉七美國國民小學、澎湖縣七美鄉雙湖國民小學、澎湖縣湖西鄉成功國民小學、澎湖縣西嶼鄉大池國民小學、澎湖縣馬公市文澳國民小學、澎湖縣馬公市文光國民小學、基隆市中正區中正國民小學、基隆市中正區正濱國民小學、基隆市中正區忠孝國民小學、基隆市中正區和平國民小學、基隆市中正區八斗國民小學、基隆市信義區信義國民小學、基隆市信義區東信國民小學、基隆市信義區中興國民小學、基隆市信義區深澳國民小學、基隆市仁愛區仁愛國民小學、基隆市仁愛區南榮國民小學、基隆市仁愛區成功國民小學、基隆市安樂區安樂國民小學、基隆市安樂區西定國民小學、基隆市安樂區武崙國民小學、基隆市中山區仙洞國民小學、基隆市中山區中山國民小學、基隆市中山區港西國民小學、基隆市中山區中華國民小學、基隆市七堵區七堵國民小學、基隆市七堵區華興國民小學、基隆市七堵區五堵國民小學、基隆市七堵區堵南國民小學、基隆市七堵區瑪陵國民小學、基隆市七堵區復興國民小學、基隆市七堵區尚仁國民小學、基隆市暖暖區暖暖國民小學、基隆市暖暖區八堵國民小學、基隆市暖暖區碇內國民小學、基隆市暖暖區暖江國民小學、基隆市信義區東光國民小學、基隆市中山區德和國民小學、基隆市安樂區建德國國民小學、基隆市中山區中和國民小學、基隆市安樂區長樂國民小學、基隆市七堵區長興國民小學、基隆市安樂區隆聖國民小學、基隆市信義區深美國國民小學、基隆市暖暖區暖西國民小學、新竹市北區舊社國民小學、新竹市東區陽光國民小學、新竹市香山區頂埔國民小學、新竹市東區新竹國民小學、新竹市北區北門國民小學、新竹市北區民富國民小學、新竹市東區東門國民小學、新竹市北區西門國民小學、新竹市東區竹蓮國民小學、新竹市東區東園國民小學、新竹市東區三民國國民小學、新竹市東區龍山國民小學、新竹市東區關東國民小學、新竹市北區南寮國民小學、新竹市北區載熙國民小學、新竹市東區建功國民小學、新竹市東區水源國民小學、新竹市香山區香山國民小學、新竹市香山區大庄國民小學、新竹市香山區朝山國民小學、新竹市香山區內湖國民小學、新竹市香山區南隘國民小學、新竹市香山區大湖國民小學、新竹市香山區茄苳國民小學、新竹市香山區虎林國民小學、新竹市香山區港南國民小學、新竹市東區科園國民小學、新竹市東區高峰國民小學、新竹市東區青草湖國民小學、新竹市東區關埔國民小學、嘉義市林森國民小學、嘉義市精忠國民小學、嘉義市大同國民小學、嘉義市宣信國民小學、嘉義市垂楊國民小學、嘉義市崇文國民小學、嘉義市民族國民小學、嘉義市蘭潭國民小學、嘉義市北園國民小學、嘉義市博愛國民小學、嘉義市僑平國民小學、嘉義市育人國民小學、嘉義市志航國民小學、嘉義市嘉北國民小學、嘉義市興安國民小學、嘉義市世賢國民小學、嘉義市興嘉國民小學、嘉義市港坪國民小學、嘉義市文雅國民小學、臺北市立大學附設實驗國民小學、臺北市松山區松山國民小學、臺北市松山區西松國民小學、臺北市松山區敦化國民小學、臺北市松山區民生國民小學、臺北市松山區民權國民小學、臺北市大安區龍安國民小學、臺北市大安區大安國民小學、臺北市大安區幸安國民小學、臺北市大安區建安國民小學、臺北市大安區仁愛國民小學、臺北市大安區金華國民小學、臺北市大同區延平國民小學、臺北市大同區大橋國民小學、臺北市大同區雙蓮國民小學、臺北市大同區大同國民小學、臺北市大同區大龍國民小學、臺北市中山區中山國民小學、臺北市中山區中正國民小學、臺北市中山區長安國民小學、臺北市中山區長春國民小學、臺北市中山區大直國民小學、臺北市中山區大佳國民小學、臺北市中山區五常國民小學、臺北市中山區吉林國民小學、臺北市中山區懷生國民小學、臺北市南港區南港國民小學、臺北市南港區舊莊國民小



裝

訂



線



學、臺北市南港區玉成國民小學、臺北市南港區成德國國民小學、臺北市內湖區內湖國民小學、臺北市內湖區碧湖國民小學、臺北市內湖區潭美國國民小學、臺北市內湖區東湖國民小學、臺北市士林區士林國民小學、臺北市士林區士東國民小學、臺北市士林區福林國民小學、臺北市士林區陽明山國民小學、臺北市士林區社子國民小學、臺北市士林區雨聲國民小學、臺北市士林區富安國民小學、臺北市士林區平等國民小學、臺北市士林區百齡國民小學、臺北市士林區葫蘆國民小學、臺北市士林區雙溪國民小學、臺北市北投區北投國民小學、臺北市北投區逸仙國民小學、臺北市北投區石牌國民小學、臺北市北投區關渡國民小學、臺北市北投區清江國民小學、臺北市北投區大屯國民小學、臺北市北投區湖山國民小學、臺北市北投區義方國民小學、臺北市北投區文林國民小學、臺北市北投區桃源國民小學、臺北市士林區雨農國民小學、臺北市松山區民族國民小學、臺北市北投區明德國民小學、臺北市北投區立農國民小學、臺北市內湖區西湖國民小學、臺北市松山區三民國民小學、臺北市南港區胡適國民小學、臺北市內湖區康寧國民小學、臺北市士林區天母國民小學、臺北市士林區文昌國民小學、臺北市南港區東新國民小學、臺北市內湖區明湖國民小學、臺北市士林區蘭雅國民小學、臺北市內湖區新湖國民小學、臺北市北投區文化國民小學、臺北市內湖區文湖國民小學、臺北市內湖區大湖國民小學、臺北市南港區修德國國民小學、臺北市信義區興雅國民小學、臺北市信義區光復國民小學、臺北市信義區三興國民小學、臺北市信義區信義國民小學、臺北市信義區吳興國民小學、臺北市信義區福德國民小學、臺北市中正區螢橋國民小學、臺北市中正區河堤國民小學、臺北市中正區東門國民小學、臺北市中正區南門國民小學、臺北市中正區忠孝國民小學、臺北市大安區古亭國民小學、臺北市大安區銘傳國民小學、臺北市大安區公館國民小學、臺北市萬華區福星國民小學、臺北市萬華區新和國民小學、臺北市萬華區東園國民小學、臺北市萬華區雙園國民小學、臺北市萬華區大理國民小學、臺北市萬華區西園國民小學、臺北市萬華區萬大國民小學、臺北市萬華區華江國民小學、臺北市萬華區西門國民小學、臺北市萬華區老松國民小學、臺北市萬華區龍山國民小學、臺北市大同區蓬萊國民小學、臺北市大同區日新國民小學、臺北市大同區太平國民小學、臺北市大同區永樂國民小學、臺北市文山區景美國國民小學、臺北市文山區武功國民小學、臺北市文山區興德國國民小學、臺北市文山區溪口國民小學、臺北市文山區興隆國民小學、臺北市文山區志清國民小學、臺北市文山區景興國民小學、臺北市文山區木柵國民小學、臺北市文山區永建國民小學、臺北市文山區實踐國民小學、臺北市文山區萬芳國民小學、臺北市文山區萬興國民小學、臺北市文山區明道國民小學、臺北市文山區力行國民小學、臺北市士林區劍潭國民小學、臺北市士林區三玉國民小學、臺北市士林區芝山國民小學、臺北市內湖區麗山國民小學、臺北市信義區博愛國民小學、臺北市文山區興華國民小學、臺北市文山區萬福國民小學、臺北市國語實驗國民小學、臺北市文山區辛亥國民小學、臺北市內湖區南湖國民小學、臺北市中山區永安國民小學、臺北市松山區健康國民小學、臺北市大安區新生國民小學、臺北市中山區濱江國民小學、臺北市內湖區麗湖國民小學、臺北市和平實驗國民小學、臺北市博嘉實驗國民小學、臺北市泉源實驗國民小學、臺北市溪山實驗國民小學、臺北市湖田實驗國民小學、臺北市信義區雙永國民小學、臺北市指南實驗國民小學、臺北市私立新民國民小學、臺北市私立中山國民小學、臺北市私立光仁國民小學、臺北市私立再興國民小學、臺北市私立立人國際國民中小學、臺北市私立薇閣國民小學、新北市立青山國民中小學、新北市立桃子腳國民中小學、新北市立達觀國民中小學、新北市立烏來國民中小學、新北市板橋區板橋國民小學、新北市板橋區埔墘國民小學、新北市板橋區後埔國民小學、新北市板橋區江翠國民小學、新北市板橋區沙崙國民小學、新北市鶯歌區鶯歌國民小學、新北市鶯歌區

二橋國民小學、新北市鶯歌區中湖國民小學、新北市三峽區三峽國民小學、新北市三峽區民義國民小學、新北市三峽區成福國民小學、新北市三峽區大成國民小學、新北市三峽區建安國民小學、新北市三峽區有木國民小學、新北市三峽區五寮國民小學、新北市中和區中和國民小學、新北市中和區興南國民小學、新北市中和區積穗國民小學、新北市永和區永和國民小學、新北市永和區頂溪國民小學、新北市永和區網溪國民小學、新北市三峽區大埔國民小學、新北市萬里區萬里國民小學、新北市萬里區野柳國民小學、新北市萬里區大鵬國民小學、新北市萬里區大坪國民小學、新北市萬里區崁腳國民小學、新北市金山區金山國民小學、新北市金山區中角國民小學、新北市金山區三和國民小學、新北市淡水區淡水國民小學、新北市淡水區育英國民小學、新北市淡水區文化國民小學、新北市淡水區天生國民小學、新北市淡水區水源國民小學、新北市淡水區興仁國民小學、新北市淡水區屯山國民小學、新北市淡水區中泰國民小學、新北市淡水區坪頂國民小學、新北市淡水區竹圍國民小學、新北市石門區石門國民小學、新北市石門區乾華國民小學、新北市立老梅實驗小學、新北市三芝區三芝國民小學、新北市三芝區橫山國民小學、新北市三芝區興華國民小學、新北市八里區八里國民小學、新北市八里區長坑國民小學、新北市八里區米倉國民小學、新北市瑞芳區瑞柑國民小學、新北市瑞芳區瑞芳國民小學、新北市瑞芳區瑞濱國民小學、新北市瑞芳區九份國民小學、新北市瑞芳區瓜山國民小學、新北市瑞芳區濂洞國民小學、新北市瑞芳區瑞亭國民小學、新北市瑞芳區吉慶國民小學、新北市瑞芳區鼻頭國民小學、新北市雙溪區雙溪國民小學、新北市雙溪區柑林國民小學、新北市雙溪區上林國民小學、新北市雙溪區牡丹國民小學、新北市貢寮區貢寮國民小學、新北市貢寮區福隆國民小學、新北市貢寮區澳底國民小學、新北市貢寮區和美國民小學、新北市貢寮區福連國民小學、新北市平溪區平溪國民小學、新北市平溪區菁桐國民小學、新北市平溪區十分國民小學、新北市新店區新店國民小學、新北市新店區直潭國民小學、新北市新店區青潭國民小學、新北市新店區雙峰國民小學、新北市新店區大豐國民小學、新北市新店區安坑國民小學、新北市新店區雙城國民小學、新北市新店區屈尺國民小學、新北市新店區龜山國民小學、新北市深坑區深坑國民小學、新北市石碇區石碇國民小學、新北市石碇區和平國民小學、新北市石碇區永定國民小學、新北市石碇區雲海國民小學、新北市坪林區坪林國民小學、新北市新莊區新莊國民小學、新北市新莊區頭前國民小學、新北市新莊區國泰國民小學、新北市新莊區民安國民小學、新北市泰山區泰山國民小學、新北市三重區三重國民小學、新北市三重區厚德國民小學、新北市三重區三光國民小學、新北市三重區正義國民小學、新北市三重區修德國民小學、新北市三重區興穀國民小學、新北市三重區二重國民小學、新北市五股區五股國民小學、新北市五股區成州國民小學、新北市五股區更寮國民小學、新北市林口區林口國民小學、新北市林口區南勢國民小學、新北市林口區嘉寶國民小學、新北市林口區瑞平國民小學、新北市林口區興福國民小學、新北市三重區光興國民小學、新北市板橋區新埔國民小學、新北市三重區碧華國民小學、新北市三重區光榮國民小學、新北市新莊區中港國民小學、新北市新店區中正國民小學、新北市永和區秀朗國民小學、新北市泰山區明志國民小學、新北市板橋區國光國民小學、新北市中和區秀山國民小學、新北市板橋區莒光國民小學、新北市中和區復興國民小學、新北市新莊區思賢國民小學、新北市板橋區海山國民小學、新北市新莊區丹鳳國民小學、新北市瑞芳區義方國民小學、新北市三重區永福國民小學、新北市中和區自強國民小學、新北市鶯歌區鳳鳴國民小學、新北市永和區永平國民小學、新北市中和區景新國民小學、新北市新莊區豐年國民小學、新北市中和區錦和國民小學、新北市板橋區文聖國民小學、新北市新莊區昌隆國民小學、新北市板橋區文德國民小學、新北市新莊區光華國民小學、新北市

裝

訂

線



新店區北新國民小學、新北市新莊區榮富國民小學、新北市板橋區實踐國民小學、新北市新莊區興化國民小學、新北市板橋區溪洲國民小學、新北市板橋區信義國民小學、新北市板橋區大觀國民小學、新北市鶯歌區建國國民小學、新北市三峽區安溪國民小學、新北市金山區金美國國民小學、新北市淡水區鄧公國民小學、新北市三重區五華國民小學、新北市三重區重陽國民小學、新北市新莊區裕民國民小學、新北市新莊區新泰國國民小學、新北市五股區德音國民小學、新北市林口區麗園國民小學、新北市板橋區重慶國民小學、新北市新店區新和國民小學、新北市淡水區新興國民小學、新北市新莊區中信國民小學、新北市泰山區同榮國民小學、新北市土城區土城國民小學、新北市土城區清水國民小學、新北市土城區頂埔國民小學、新北市土城區廣福國民小學、新北市土城區樂利國民小學、新北市土城區安和國民小學、新北市板橋區中山國民小學、新北市三重區集美國民小學、新北市鶯歌區永吉國民小學、新北市林口區麗林國民小學、新北市新莊區昌平國民小學、新北市三峽區介壽國民小學、新北市八里區大崁國民小學、新北市蘆洲區蘆洲國民小學、新北市蘆洲區鷺江國民小學、新北市蘆洲區成功國民小學、新北市蘆洲區仁愛國民小學、新北市中和區光復國民小學、新北市汐止區汐止國民小學、新北市汐止區長安國民小學、新北市汐止區保長國民小學、新北市汐止區北港國民小學、新北市汐止區北峰國民小學、新北市汐止區東山國民小學、新北市汐止區白雲國民小學、新北市汐止區崇德國民小學、新北市汐止區樟樹國民小學、新北市汐止區秀峰國民小學、新北市汐止區金龍國民小學、新北市樹林區樹林國民小學、新北市樹林區大同國民小學、新北市樹林區武林國民小學、新北市樹林區山佳國民小學、新北市樹林區育德國民小學、新北市樹林區柑園國民小學、新北市樹林區文林國民小學、新北市樹林區三多國民小學、新北市樹林區彭福國民小學、新北市樹林區育林國民小學、新北市三峽區中園國民小學、新北市鶯歌區昌福國民小學、新北市蘆洲區忠義國民小學、新北市泰山區義學國民小學、新北市淡水區新市國民小學、新北市三峽區龍埔國民小學、新北市林口區頭湖國民小學、新北市三峽區北大國民小學、新北市林口區新林國民小學、新北市淡水區淡海國民小學、新北市林口區東湖國民小學

副本：



裝

訂

線



附件一、「樂動 150，全齡動起來！」校園規律運動推廣計畫摘要說明

一、推廣項目

(一)「樂動 150，全齡動起來！」校園宣導活動

二、內容簡述

(一)為增加兒童青少年運動時間，除近幾年持續推廣的「樂動紓壓 5 招」，今年度更提供家庭共同運動方案「親子樂動趣」運動招式，鼓勵親子一起運動，幫助孩子課外時間也能運動，同時也增加家長運動契機，以達全齡運動，大人小孩皆動起來之成效。

(二)本會將提供文宣及電子媒介推廣，包括**宣傳海報、宣傳布條、教學影片、獎勵品及活動 Banner**，邀請申請參與的學校於校內共同進行活動推廣。

(三)懇請合作學校於本學期間，至少安排一次分別介紹「樂動紓壓 5 招」或「親子樂動趣」運動招式的時間，可透過觀賞影片或由校方老師實際教學，讓兒童青少年認識五招及親子運動招式，在日常生活中與家人一起運動，維持身體活動量。

(四)同時可於學期末適時邀請校長或學校代表頒發獎勵品給積極參與運動的學生，以資鼓勵。

附件二、「樂動 150，全齡動起來！」宣導品申請辦法 &申請表格

請於線上填寫表單連結 <https://reurl.cc/vQ6mb> 申請，或以紙本填妥下方資料，於 4 月 25 日前回傳至 mhjtf@jtf.org.tw，主旨為：「樂動 150，全齡動起來！」宣導品申請—XX 學校。

本會將提供貴校活動海報、布條以及限量獎勵品。

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			
<p>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。</p> <p>(範例寫法)</p> <p>活動名稱:「每天動 5 招」</p> <p>舉辦時間:每天第二節下課時段</p> <p>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。</p>			

----- (以下請申請人填寫) -----

活動名稱：

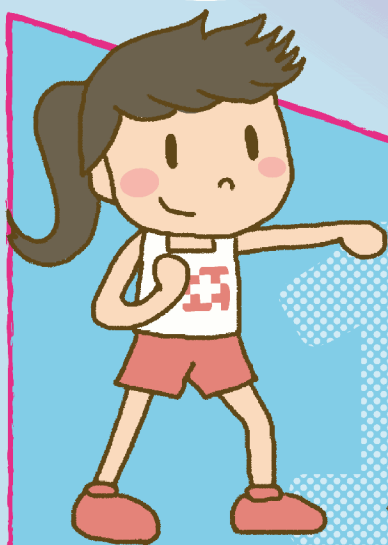
舉辦時間與長度：

活動內容簡述：

(請附一張活動照片，需清晰可見)

樂動我最行

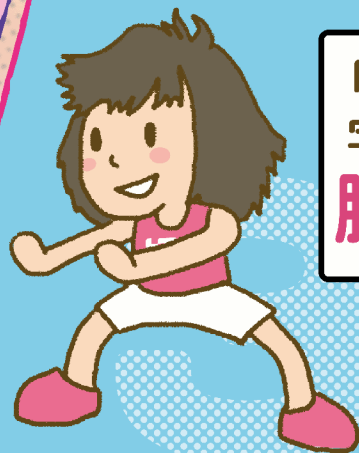
5 招動起來!



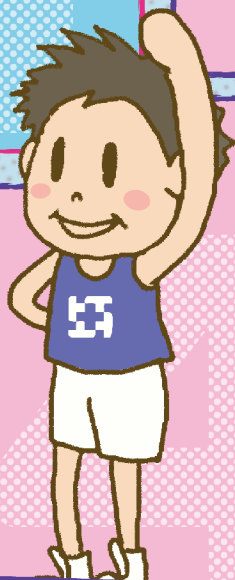
火直拳



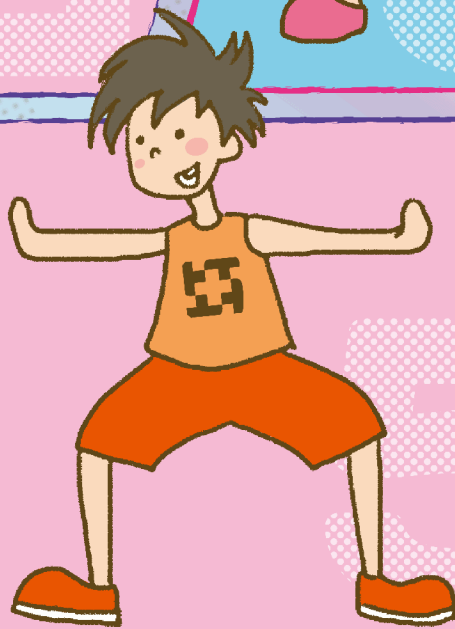
齊踢打



ㄇ字腳



平衡T



大掌樂

你有規律運動嗎?

曾經因天氣不好或沒時間而無法運動嗎?
「樂動紓壓5招」讓你隨時隨地動起來!

好記又容易上手的功夫動作招式
從輕微跳動出拳、側踢，到快速跑動跳躍，最後漸進式緩和下來
花三分鐘就有效達到運動效果喔!

跟我們一起拳打腳T樂，樂動Every Day

想完整學會5招，趕緊掃描看影片，動一動!



樂動紓壓5招



樂動紓壓5招-生活版



教育部體育署 董氏基金會

董氏基金會 心理衛生中心

電話：02-2776-6133#2 樂動150 官網 www.run99.org