

屏東縣政府 函

地址：900屏東市勝利路9號
聯絡人：羅鳳英
聯絡電話：(08)7362589#213
傳真：(08)7364380
電子信箱：pdc076@oa.pthg.gov.tw

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30日

發文字號：屏府教體字第1149001771號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨 (376532900E114900177100-1.pdf、376532900E114900177100-2.odt、
376532900E114900177100-3.png、376532900E114900177100-4.PDF)

主旨：函轉教育部體育署鼓勵所屬高級中等以下學校參與財團法人董氏基金會辦理「樂動150，全齡動起來」校園規律運動推廣計畫，請貴校協助宣導活動內容，請查照。

說明：

- 一、依據教育部體育署114年4月24日臺教體署學(三)字第1140012984號函辦理。
- 二、教育部體育署補助董氏基金會並共同推動「樂動150，全齡動起來」校園規律運動推廣計畫，鼓勵學生養成規律運動習慣，促進健康體適能，並達SH150之目標。
- 三、為提升學生運動參與度，董氏基金會研製相關推廣宣導工具，包含活動海報、布條及獎勵品，並提供高級中等以下學校免費申請應用，相關申請資訊如下：
 - (一)申請時間：即日起至114年5月12日（星期一）止，或申請數量額滿為止。
 - (二)申請方式：請填寫線上表單（網址：<https://reurl.cc/vQ6mbo>），或填妥附件2表格後以電子郵件寄至

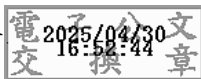


mhjtf@jtf.org.tw，並於信件主旨註明「樂動 150，全
齡動起來！」宣導品申請一○○學校。

四、如有相關問題，請逕洽董氏基金會林明潔小姐，聯絡電
話：02-27766133分機206。

正本：各高國中、各國小

副本：本縣體育發展中心學校體育組



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/vQ6mbo> 申請，或以紙本填妥下方資料，於 114 年 5 月 12 日（星期一）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			

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(X X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：

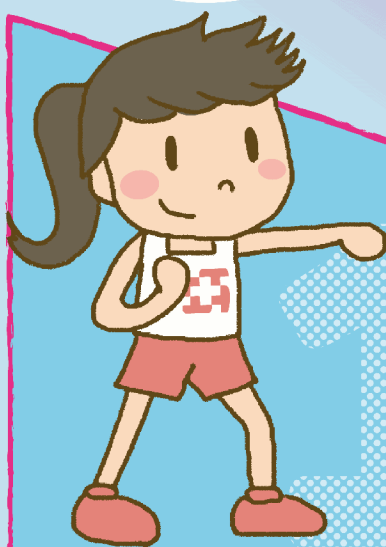
舉辦時間與長度：

活動內容簡述：

(請附一張活動照片，需清晰可見)

樂動我最行

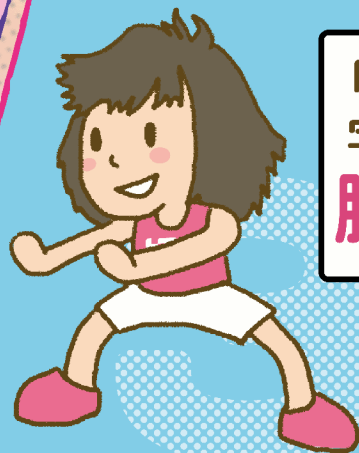
5 招動起來!



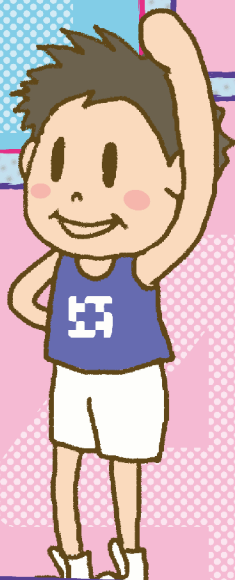
火直拳



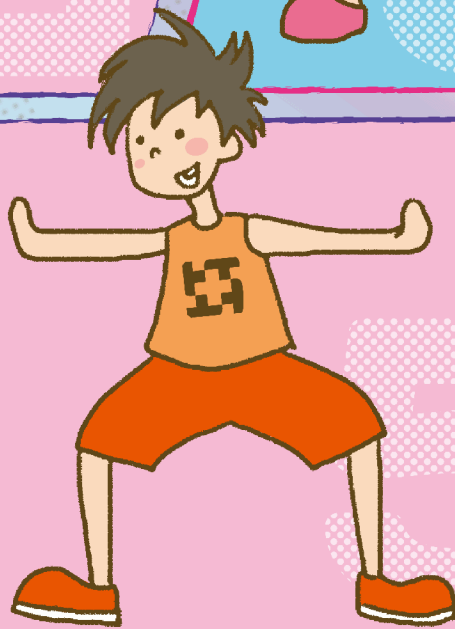
齊踢打



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

教育部體育署 函

地址：104703臺北市中山區朱崙街20號
聯絡人：林美如
電話：02-87711027
傳真：02-87728707
電子郵件：tigerlin@mail.sa.gov.tw

受文者：屏東縣政府

發文日期：中華民國114年4月24日
發文字號：臺教體署學(三)字第1140012984號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如主旨 (A09010000E_1140012984_attach01.pdf、
A09010000E_1140012984_attach02.odt、A09010000E_1140012984_attach03.png)

主旨：請貴府鼓勵所屬高級中等以下學校參與財團法人董氏基金會辦理「樂動150，全齡動起來」校園規律運動推廣計畫，並協助宣導活動內容，請查照。

說明：

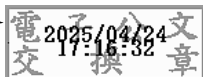
- 一、依據財團法人董氏基金會（下稱董氏基金會）114年4月21日董氏心衛字第1140400018號函辦理。
- 二、本署補助董氏基金會並共同推動「樂動150，全齡動起來」校園規律運動推廣計畫，鼓勵學生養成規律運動習慣，促進健康體適能，並達SH150之目標。
- 三、為提升學生運動參與度，董氏基金會研製相關推廣宣導工具，包含活動海報、布條及獎勵品，並提供高級中等以下學校免費申請應用，相關申請資訊如下：
 - (一)申請時間：即日起至114年5月12日（星期一）止，或申請數量額滿為止。
 - (二)申請方式：請填寫線上表單（網址：<https://reurl.cc>

/vQ6mbo) ，或填妥附件2表格後以電子郵件寄至
mhjtf@jtf.org.tw，並於信件主旨註明「樂動 150，全
齡動起來！」宣導品申請—○○學校。

四、如有相關問題，請逕洽董氏基金會林明潔小姐，聯絡電
話：02-27766133分機206。

正本：各直轄市及縣市政府

副本：財團法人董氏基金會



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/vQ6mbo> 申請，或以紙本填妥下方資料，於 114 年 5 月 12 日（星期一）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			

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(X X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：

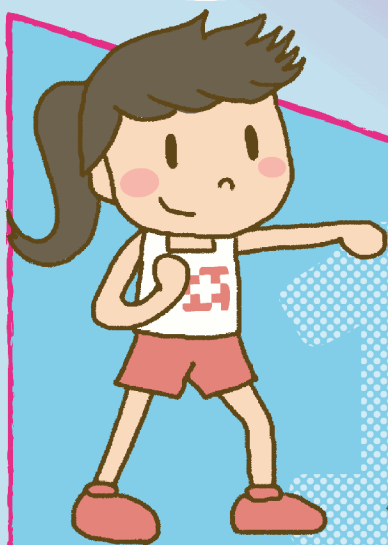
舉辦時間與長度：

活動內容簡述：

(請附一張活動照片，需清晰可見)

樂動我最行

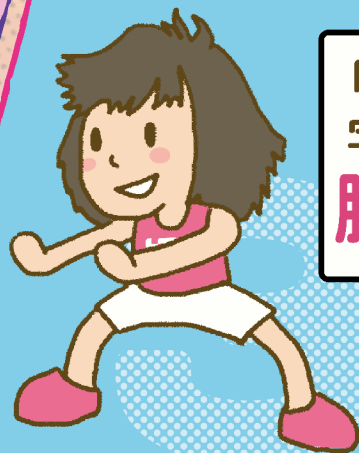
5 招動起來!



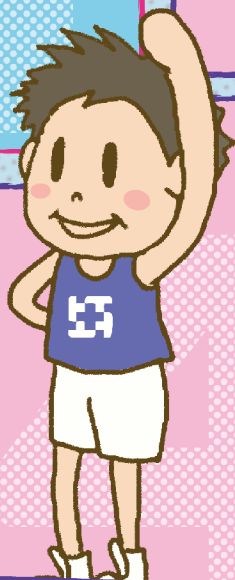
火直拳



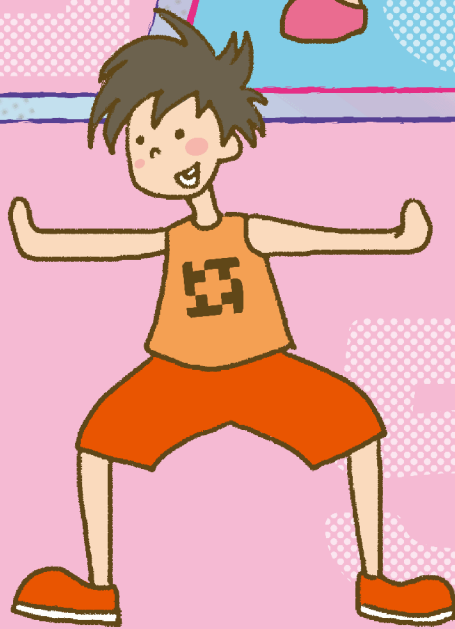
齊踢打



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