

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：何宇倫

電話：(02)27766133#210

Email：leo@jtf.org.tw

受文者：屏東縣立南州國民中學

發文日期：中華民國113年3月18日

發文字號：董氏心衛字第1130300010號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文 (1130300010_Attach1.docx、1130300010_Attach2.docx、
1130300010_Attach3.png、1130300010_Attach4.png)

主旨：敬邀 貴校共同參與「樂動150，迎奧運挑戰！」校園規律
運動推廣計畫，申請計畫推廣宣導工具應用，以及鼓勵學
生踴躍參加「奧運五招大挑戰」運動紀錄募集比賽。

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，迎奧運挑戰！」規律運動推廣計畫，展開相關推廣活動的同時，開放各級學校免費申請計畫推廣宣導工具，包含活動海報、布條及獎勵品。
- 二、敬邀 貴校參與「樂動150，迎奧運挑戰！」推廣活動及申請領取宣導品，申請時間至4月12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/OGolrr>)，或填寫附件二表格後回傳至leo@jtf.org.tw 申請，主旨為：樂動150，迎奧運挑戰！宣導品申請—XX學校」。詳情請參閱附件。
- 三、敬邀 貴校於校內推廣樂動紓壓5招，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。樂動紓壓5招影片請參考附件三樂動紓壓5招宣導海報圖檔。

四、敬請 貴校轉知「奧運五招大挑戰」運動紀錄募集比賽資訊予以全校各班學生，鼓勵學生踴躍報名參與，得獎學生及指導老師均有機會獲得商品券或禮券。比賽辦法請參考附件四比賽海報圖檔或活動網址<https://reurl.cc/eL2j2W>。

正本：屏東縣立長治國民中學、屏東縣立內埔國民中學、屏東縣立恆春國民中學、屏東縣立明正國民中學、屏東縣立中正國民中學、屏東縣立萬丹國民中學、屏東縣立潮州國民中學、屏東縣立林邊國民中學、屏東縣立公正國民中學、屏東縣立里港國民中學、屏東縣立九如國民中學、屏東縣立高樹國民中學、屏東縣立鹽埔國民中學、屏東縣立竹田國民中學、屏東縣立麟洛國民中學、屏東縣立高泰國民中學、屏東縣立萬巒國民中學、屏東縣立崇文國民中學、屏東縣立新埤國民中學、屏東縣立新園國民中學、屏東縣立琉球國民中學、屏東縣立南州國民中學、屏東縣立佳冬國民中學、屏東縣立車城國民中學、屏東縣立滿州國民中學、屏東縣立瑪家國民中學、屏東縣立牡丹國民中學、屏東縣立獅子國民中學、屏東縣立鶴聲國民中學、屏東縣立泰武國民中學、屏東縣立光春國民中學、屏東縣立至正國民中學、屏東縣立東新國民中學、屏東縣立萬新國民中學、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、屏東縣屏東市凌雲國民小學、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、屏東縣鹽埔鄉新園國民小學、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、屏東縣高樹鄉舊寮國民小學、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、屏東縣潮州鎮湖南國民小學、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、屏東縣內埔鄉僑智國民小學、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、屏東縣佳冬鄉塹子國民小學、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、屏東縣內埔鄉隘寮國民小學、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、臺東縣立卑南國民中學、臺東縣立池上國民中學、臺東縣立新港國民中學、臺東縣立新生國民中學、臺東縣立大武國民中學、臺東縣立東海國民中學、臺東縣立知本國民中學、臺東縣立大王國民中學、臺東縣立賓茂國民中學、臺東縣立鹿野國民中學、臺東縣立關山國民中學、臺東縣立桃源國民中學、臺東縣立海端國民中學、臺東縣立都蘭國民中學、臺東縣立長濱國民中學、臺東縣立綠島國民中學、臺東縣立瑞源國民中學、臺東縣立泰源國民中學、臺東縣立寶桑國民中學、臺東縣立初鹿國民中學、臺東縣立豐田國民中學、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



裝

訂

線



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、花蓮縣立秀林國民中學、花蓮縣立花崗國民中學、花蓮縣立國風國民中學、花蓮縣立宜昌國民中學、花蓮縣立平和國民中學、花蓮縣立萬榮國民中學、花蓮縣立豐濱國民中學、花蓮縣立富源國民中學、花蓮縣立三民國民中學、花蓮縣立玉東國民中學、花蓮縣立富北國民中學、花蓮縣立美崙國民中學、花蓮縣立新城國民中學、花蓮縣立吉安國民中學、花蓮縣立壽豐國民中學、花蓮縣立鳳林國民中學、花蓮縣立光復國民中學、花蓮縣立瑞穗國民中學、花蓮縣立玉里國民中學、花蓮縣立富里國民中學、花蓮縣立東里國民中學、花蓮縣立自強國民中學、花蓮縣立化仁國民中學、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

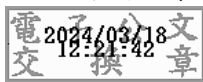


裝
訂
線



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、花蓮縣鳳林鎮鳳仁國民小學、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、花蓮縣秀林鄉水源國民小學、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、花蓮縣光復鄉大巴壠國民小學、花蓮縣玉里鎮觀音國民小學、花蓮縣花蓮市中原國民小學

副本：



附件一、

「樂動 150，迎奧運挑戰！」活動摘要說明

一、推廣項目


- (一) 樂動 150，迎奧運挑戰！運動紀錄募集比賽推廣
- (二) 校園宣導活動

二、內容簡述

- (一) 樂動 150，迎奧運挑戰！運動紀錄募集比賽：舉辦徵件比賽並提供獎勵機制，鼓勵學生發揮創意用畫畫或是拍攝照片影音分享運動紀錄，建立運動習慣，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. 由各學校安排進行「樂動紓壓 5 招」教學推廣及相關宣導活動，可安排朝會或大課間時間進行，增加學生參與運動的時間與機會。
 2. 活絡校園運動氣氛，引導學生積極參與，擬建立「樂動奧運大挑戰」活動，安排學生參與至少一種比賽活動項目，從中學習友誼、團結、公平競爭等奧林匹克的精神。同時將提供獎勵品給予表現優異或積極參與的同學，鼓勵各校提升校內運動的風氣。
 3. 擬訂立「規律運動日」，學校於學期間安排一日為規律運動日，邀請校長或由學校師長頒發獎勵給積極參與運動的學生，並一同運動，如跳樂動紓壓 5 招、健身操或跑步一圈，以身體力行來響應。
 4. 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、宣導品及活動 Banner，讓參與推廣的學校進行校內活動應用。

附件二、「樂動 150，迎奧運挑戰！」校園推廣宣導品 申請辦法&表格

請於此線上表單連結 <https://reurl.cc/OGolrr> 填寫申請，或填妥下方資料，於 4 月 12 日前回傳至 leo@jtf.org.tw，主旨為：樂動 150，迎奧運挑戰！宣導品申請 - XX 學校。本會將提供活動海報、宣傳布條以及限量宣導品。

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	
聯絡人信箱		學校地址	
特色運動項目			
請問貴校過去是否曾申請過本會與體育署舉辦之樂動 150 相關活動的宣導物品？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			
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(○○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：

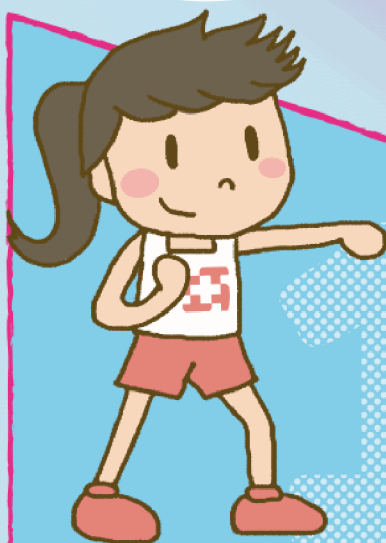
舉辦時間與長度：

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



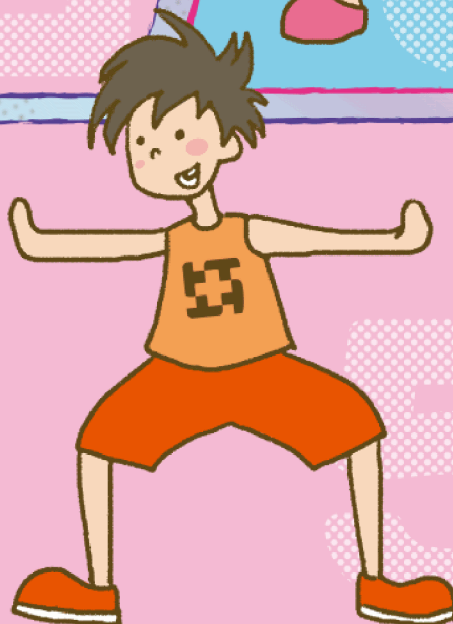
齊踢打



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

奧運 5 招 大挑戰



樂動紓壓 5 招 繪畫/照片/短影音
大募集

推廣大使 任容萱



2024 巴黎奧運即將登場，你知道台灣已確認出賽的項目嗎？邀請你發揮創意結合樂動紓壓五招與運動項目，幫國家隊的選手加油！

2024.5.17.截止(逾期不受理)

參賽就有機會獲得高額禮券！
獎勵總額高達 13 萬元喔！

募集作品及對象

1. 繪畫類：幼兒團組、國小組-1-3 年級、國小組-4-6 年級、國高中職組。
2. 照片類：國小組、國高中職組。
3. 短影音類：國小組、國高中職組。

活動內容

1. 主題呈現：將樂動紓壓 5 招任何一招與我國出賽的奧運的運動項目結合，並於作品中幫選手加油打氣。
※範例說明：樂動紓壓五招中的「齊踢打」讓我聯想到跆拳道。

2. 募集作品規範說明：

A. 繪畫組

畫出樂動紓壓 5 招中的任一招，結合已確認出賽奧運的運動項目，於畫作中寫出對選手加油打氣的話。

B. 照片組-人數需兩人以上，男女生皆有。

- ① 也可在學校中經常跳 5 招的場所或喜歡運動的空間拍攝。
- ② 附上 50 字內的圖說，簡介選擇的原因及寫下對選手加油的話語。
- ③ 可於拍攝後，以後製/作圖等方式加工。

C. 短影音組-人數需三人以上，男女生皆有。

- ① 不限表現形式與手法，長度上限為 60 秒，需包含對該項目選手加油打氣的內容。
- ② 附上 50 字內的說明，簡介選取招式與運動項目的原因。

※其他詳細內容參見報名表單

報名辦法

1. 繪畫類採紙本報名，將報名表黏貼於作品背面，以郵寄或親自繳件。
2. 照片及短影音類採 GOOGLE 表單線上報名。



報名表單



樂動紓壓 5 招



樂動紓壓 5 招-生活版

獎項包含首獎、優選、佳作及最佳創意獎
照片、短影音類作品指導老師也可獲得獎勵金

得獎名單公布(暫):2024 年 6 月 21 日

※得獎者需依我國稅法扣除得獎獎金。

為了確保活動順利進行，本會保有修訂比賽辦法之權利
詳細活動辦法及作品相關規範，請上華文心理健康網(www.etmh.org)或活動官網(www.run99.org)查詢
或來電洽詢 02-2776-6133#206 林小姐



教育部體育署 董氏基金會

廣告