

## 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：屏東縣新園鄉烏龍國民小學

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

千  
文  
庫

6

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



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民小學、花蓮縣秀林鄉和平國民小學、花蓮縣秀林鄉景美國民小學、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](mailto: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



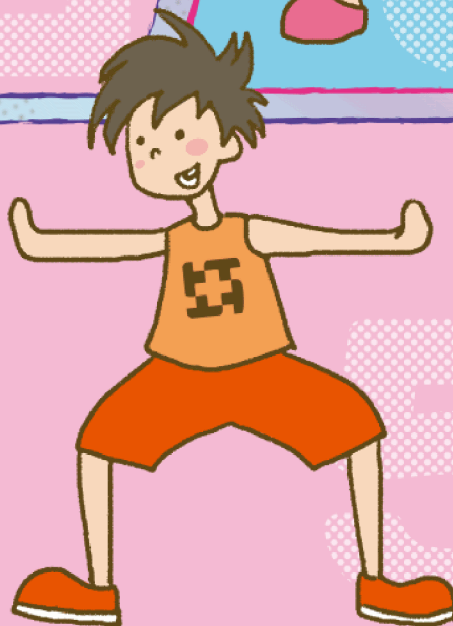
齊踢打



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