

## 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。