

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。