

附件一、「樂跑四季—RUN 遊臺灣百岳」活動摘要說明

一、推廣項目

- (一)樂跑四季-Run 遊臺灣百岳，校園跑步運動活動宣導。
- (二)校園推廣活動。
- (三)「跑步運動模組」推廣與執行。

二、內容簡述

- (一)透過網路傳播及公文宣傳，使全臺高中、國中、小學在學學生獲知『樂跑四季—RUN 遊臺灣百岳』運動紓壓宣導計畫，提供獎勵機制，鼓勵兒童青少年達成目標跑步里程數，藉此建立跑步運動紓壓習慣。
各階段目標跑步里程數如下：
第三階段 105/9/1-105/11/13(秋季)，22,829m(200m操場115圈)
第四階段 105/11/14-12/31(冬季)，14,997m(200m操場75圈)
- (二)選取合作學校，由樂心弟、柔柔人偶至各合作學校，以目標任務山岳為主題，結合趣味跑步競賽進行宣導活動，並進行採訪報導。
- (三)提供宣導文宣，包括宣傳海報及多功能夾鍊袋，提供合作學校進行活動宣導。
- (四)執行「跑步運動模組」課表，促使全校師生踴躍參與跑步運動。

校園活動簡表

事項 / 活動	「跑步運動模組」推廣執行	宣導品提供	到校推廣活動
活動時間	105年09月-106年01月	105年08月-12月	各校自行選擇(105年09月-11月)
活動簡述	提供學校「跑步運動模組」課表，希望增進學生跑步意願，並讓師生能以有趣輕鬆的跑步方式達成活動目標里程數。	提供活動資訊給全台各級學校，由學校提出申請，申請通過的學校可獲得相關宣導品向校內同學宣導。	於回函申請學校中，選定合作學校進行到校推廣活動。
活動目標	制定符合學校作息的模組課表，並且每日至少執行一項「跑步運動模組」活動。	宣傳「樂跑四季-Run 遊臺灣百岳」活動。	鼓勵跑步表現優秀學生，並宣導樂跑四季-Run 遊臺灣百岳活動
活動方法	跑步運動模組依時段分為三種，「晨間」、「課間」、「課後」。每時段執行至少20分鐘；教師可提供學生合適的模組，並依照不同年級進行編排組合。	基金會寄送宣導海報、限量宣導品至合作之各級學校	由基金會人偶至學校，進行宣導，包括頒獎及趣味競賽等。
活動獎勵	限量文具	活動海報、限量多功能夾鍊袋	跳繩收納包、鼓勵狀

附件二、「樂跑四季—RUN 遊臺灣百岳」宣導品申請辦法 & 申請表格

請填妥以下資料，於 8 月 5 日前回傳至 chl@jtf.org.tw 或傳真至(02)27513606、(02)27522455，主旨為：「樂跑四季—RUN 遊臺灣百岳，宣導品申請 - XX 學校」。本會將提供學校活動海報以及限量宣導品。另依據學校申請資料說明完整性，及學校規模、推動方案等評估篩選後，選出合作學校，由基金會安排到校宣導活動及提供學生獎勵。

學校名稱		聯絡人	
全校學生人數		全校班級數	
學校電話		聯絡人電話	
學校地址			

請簡述貴校舉辦過的跑步推廣活動，或將進行的跑步推廣活動，並附一張活動照片。

範例寫法（以屏東縣萬新國中為例）

活動名稱：「萬新慢跑運動」

舉辦時間：103 學年度起至今，每週一至週五上午 8:00-8:20。

活動內容簡述：

- 一、目的：增進學生跑步能力，以提昇學生體適能，並培養具有規律運動之能力。
- 二、基準：學生跑步運動，每天需完成 1200 公尺（本校操場 6 圈，不包含體育課）。
- 三、實施對象：萬新國中全校學生。
- 四、實施方式：

（一）全校學生參加，規劃晨間及放學後運動時間，晨間每週一至週五上午、8:00-8:20，放學後運動時間由導師規劃。

（二）規劃跑步路線，八、九年級跑 200 公尺田徑場，七年級跑繞校園。

五、預期效益：

- （一）鼓勵學生積極參與跑步運動，養成運動習慣。
- （二）宣導跑步運動觀念，增進身心健康。

六、活動照片：

