

一起參加奧運吧 系列

Run 遊奧運尋寶記

運動紓壓宣導計畫

提案單位：董氏基金會

執行時間：民國 104 年 9 月至民國 105 年 1 月

申請時間：民國 104 年 8 月

目錄

壹、計劃摘要說明	p3
貳、提案背景介紹	p4
參、活動任務與目標	p5
肆、配合政策之重點	p5
伍、計畫執行項目	p6
陸、計畫內容概述	p6
柒、宣傳管道	p9
捌、預期效益	p9

壹、計劃摘要說明

一、目的

- (一)鼓勵兒童青少年建立跑步運動紓壓習慣。
- (二)引導學生養成規律跑步及建立記錄里程的習慣，儲蓄健康與快樂。

二、執行項目

- (一)校園推廣活動。
- (二)製作宣導工具及推廣。

三、執行內容簡述

- (一)透過網路傳播及公文宣傳，使全台中小學在學學生獲知『Run 遊奧運尋寶記』運動紓壓宣導計畫，鼓勵兒童青少年建立跑步運動紓壓習慣。
- (二)以全台中小學做為推廣學校，提供宣導工具給全校師生及進行推廣活動，使參與學生養成規律跑步及建立記錄里程的習慣。

四、預期效益

- (一)透過『Run 遊奧運尋寶記』運動紓壓宣導計畫將直接影響全台中小學在學學生，有效促進其建立跑步習慣，促進身心健康。
- (二)學生積極有效利用零碎時間，提升學生的健康體適能水準。並藉由樂趣及創意之跑步活動，響應多元教育文化發展。
- (三)借推廣學校之經驗，影響全台各級學校響應運動活動發展。

貳、提案背景介紹

兒童與青少年時期是人生的重要階段，不論是生理或心理都會面臨巨大變化，這個階段也不斷尋求自我認同、生命意義與個體獨立，易出現適應不良的情況，以致常使青少年的心理出現問題，憂鬱症便是其一。

運動能促進兒童與青少年身心健康

根據流行病學統計，青少年憂鬱症的盛行率為 2%至 8%，終身盛行率估計高於 20%。德國學者 Fombonne 所做的青少年憂鬱症長期追蹤研究顯示，於成人期復發憂鬱症的比例高達 75.2%，且常合併有行為規範障礙，尤其是反社會人格違常，而且青少年期罹患憂鬱症也會提高成人期自殺的危險機率 (Fombonne, 1998)。而根據董氏基金會調查，平均每 4-5 位青少年、大學生就有一位有明顯憂鬱情緒，需專業協助。成人部分，則是平均每 10 位就有 1 位有明顯憂鬱情緒，需專業協助(董氏基金會)，台灣 15-20% 的國高中生有憂鬱症狀(陳為堅，2001)。

研究指出，規律運動會幫助人正向面對壓力。因為運動時大腦會分泌腦內啡，讓人有放鬆、快樂的感覺，運動大約四小時後，產生鎮定效果，可以消除生理上壓力，消耗過量的腎上腺荷爾蒙 (羅美惠，1999)。由於青少年階段正面臨自我肯定與自我認同的壓力，透過參與休閒運動，可以獲得身心滿足與情緒發洩，對青少年的發展具有正向意義 (洪煌佳，2001)。

另外，在青春階段藉著適當、適量的運動可強化肌肉，增加關節柔軟度，以保持良好姿勢，防止骨骼老化，減緩鈣質流失 (李勝雄，2002)。而成人期後的運動行為也和青少年時期的運動習慣，有明顯的相關 (黃銘廣，2004)，適當的身體活動，對身體的成長不僅有明顯的幫助，且對於成人期後的健康也有潛在影響。

跑步運動好處多

跑步是人人可以做的運動，沒有階級、沒有門檻，不需要昂貴的器材，

是個免費的運動，現在體育場林立，學校的操場也都要開放提供民眾使用，所以只要有時間和一雙跑步鞋，不需要經過專業的訓練就能快速上手，也不需要特殊的裝扮，不管是一個人跑還是一群跑，皆能享受跑步的益處，對於兒童與青少年來說是相當容易養成且習慣的一項運動，也可以透過跑步與同儕建立共同興趣，從運動中獲取社會支持、改善負向情緒。

為鼓勵兒童青少年建立運動紓壓習慣，藉此促進身心健康，提升競爭力，董氏基金會自 2010 年起進行樂動校園推動計畫，結合做公益的概念，增加兒童青少年建立跑步紓壓的習慣，透過各式推廣，已與全台超過 113 所學校合作，效益影響至少 37 萬人次。計畫的推動，也明顯幫助兒童青提升運動量，例如原來每周跑步 4 圈的學生，跑步圈數至少增加為一周 7 圈。

提案發想

為使運動紓壓教育擴及全台校園，104 年 4 月起配合體育署的大跑步計畫進行推廣，共有 10 所學校參與做為示範學校，至學期末結束全台有七千多名學生上網登錄的跑步里程超過 21 公里。有效促進學生參與跑步的動機，讓跑步運動紓壓教育從小開始扎根，學生養成運動紓壓的習慣，了解情緒、身體健康與運動的關連性及運動紓壓的重要性。104 年 9 月起，於全台中小學進行重點推廣，共同倡導，讓青少年朋友從「運動」開始，在享受運動的歡樂之際，體能強壯，智慧成長，生活品質提升，增進競爭力。

參、活動任務與目標

- 一、指導兒童青少年建立跑步運動紓壓的習慣，以運動有效促進身心健康。
- 二、以有趣的活動形式引導學生養成規律跑步運動習慣，儲蓄健康與快樂。

肆、配合政策之重點

- 一、響應體育署 SH150 方案，引導各級學生養成規律運動之習慣。
- 二、達成「快樂跑步-樂活人生」之「以跑步促進健康，以運動活化生命」之教育宏旨。

伍、計畫執行項目

- 一、Run 遊奧運尋寶記-校園推廣活動。
- 二、製作宣導工具及推廣。

陸、計畫內容概述

一、Run 遊奧運尋寶記-校園推廣活動

(一)時間：2015 年 9 月至 2016 年 1 月

(二)對象：全國各級學校師生

(三)執行方法：

1. 寄發宣傳公文到全台中小學宣傳跑步宣導活動，鼓舞兒童青少年建立跑步習慣及至跑步大撲滿平台登錄跑步里程。
2. 以全台中小學師生為對象，進行校園推廣活動。活動期間，合作學校的學生累積個人慢跑里程數，並登錄於「跑步大撲滿」網路平台，累積里程數挑戰五項任務，從台北跑向 1996 年至 2016 年指定奧運城市舉辦地，任務依序為亞特蘭大-雪黎-雅典-北京+倫敦-里約熱內盧，完成任務即可獲得拼圖鼓勵狀乙片，蒐集三片以上即可參加抽獎、蒐集五片完成拼圖鼓勵狀可參與特別抽獎活動。
3. 每月定期公佈當月跑步達成目標任務，於活動官網及透過學校管道傳播，由同學們主動參與跑步及上網登錄。為增進同學參與動機，任務目標里程以比例尺換算(比例尺為 1:1000)。例如:從台灣到亞特蘭大直線距離為 12,918 公里，同學必需一個月內完成目標為 12,918 公尺；以 200 公尺操場計算，一人必需完成 65 圈，平均一人一天需跑完 2-3 圈。
4. 參與同學依每月公佈任務達成目標，即可獲得拼圖一塊，每月完成目標任務，蒐集達三塊拼圖以上者(含三塊)即獲得一般抽獎(不含前三獎)資格；完成所有任務獲得完整拼圖~Run 遊奧

運城市參與獎狀，即可參加特別抽獎（含前三獎）。學期結束將抽出 300 位得獎者，首輪進行特別抽獎，從蒐集滿五塊拼圖者中抽出大獎五名，含運動手錶、健康管理手環；第二輪進行一般抽獎，從蒐集滿三塊拼圖以上者（含集滿五塊拼圖者）抽出普獎 295 名，獎項為印有中華奧徽的紀念宣導品（如紀念 T 恤、馬克杯等）。

每月任務目標如下：（暫）

9/14-10/11(4 週，共 28 天)

台北-亞特蘭大:12, 928km

（要完成 12, 928m=跑 65 圈 200 公尺操場）

10/12-11/08(4 週，共 28 天)

亞特蘭大-雪梨:14, 945km

（要完成 14, 945m=跑 75 圈 200 公尺操場）

11/09-12/06(4 週，共 28 天)

雪梨-雅典-15, 326 km

（要完成 15, 326m=跑 77 圈 200 公尺操場）

12/07-2016/1/03(4 週，共 28 天)

雅典-北京-倫敦 7, 617km+ 8, 140 km

（要完成 7, 617m+8, 140m =跑 79 圈 200 公尺操場）

2016/1/04-2016/1/17(2 週，共 14 天)

倫敦-里約熱內盧 9, 282 km

（要完成 9, 282m=跑 46 圈 200 公尺操場）

5. 活動期間，抽選合作學校，由樂心弟、柔柔人偶至各合作學校與學生相見歡，進行跑步接力折返活動，並與校長帶領師生一起慢跑操場，再次宣導運動紓壓理念，鼓勵學生持續運動。

6. 活動時間截止後，由董氏基金會統計各校達成目標的人數及抽獎，請各校協助公開頒獎表揚得獎學生。獎項提供比例依各校參與人數安排，每月任務應於指應時間內完成，事後補登錄者一律不算。

二、製作宣導工具及推廣

(一)執行時間：2015 年 9 月至 2016 年 1 月

(二)對象：全國各級學校師生

(三)目的：製作活動宣導物搭配計畫執行，並抽選一定數額的合作學校提供宣導工具，讓學生透過創意宣導物品的使用，提升參與的動機及樂趣，引導學生養成規律運動習慣。

(四)預定製作項目：

1. 卡片貼紙(可用於悠遊卡或學生証)
2. Run 遊奧運城市 鼓勵狀拼圖
3. 活動網頁

(五)內容說明：

1. 卡片貼紙：介紹跑步大撲滿平台及 Run 遊奧運城市尋寶活動，讓學生認識活動，可貼在悠遊卡或學生証背後，隨身攜帶，提醒其養成跑步運動及上網登錄習慣。
2. Run 遊奧運城市 鼓勵狀拼圖：以拼圖概念設計鼓勵狀，參加者每月達成目標後可獲得其中一塊，學期末獲得完整拼圖，拼在一起即成為鼓勵獎狀。
3. 活動網頁：內容包含「Run 遊奧運尋寶記」活動推廣內容說明與活動最新訊息、每月任務公告及達成狀況說明，讓學生了解活動含意及運動注意事項，提醒與鼓勵其養成跑步運動習慣。

柒、宣傳管道：

- 一、全國登錄跑步大撲滿系統的學生(人數約 40,029 人)
- 二、教育部體育署官網及粉絲團(粉絲 104,944 人)
- 三、董氏基金會官網(每日瀏覽至少 2500 人次)
- 四、董氏基金會粉絲團及部落格(粉絲 19,237 人)
- 五、董氏基金會電子報(會員人數約 15,000 人)
- 六、全台國小、國中 (共 3,607 所)

捌、預期效益：

- 一、透過活動推廣，直接影響全台中小學在學學生，有效促進其參與跑步活動，提升心肺功能與身心健康。
- 二、借由全台中小學之推廣經驗及趣味方案設計，影響全台各級學校響應跑步運動發展、促使學生建立運動紓壓習慣。