**動吃動吃˙運動150 校園宣導活動**

**小學招募簡章**

**一、緣起**

根據調查發現，在全球20個國家18~65歲人口中，台灣有將近4成民眾活動量不足，遠高於國際平均值2倍，在全世界最不愛運動的國家當中，台灣男、女分別排行第二、第三名。而規律運動習慣，對於預防心血管疾病、糖尿病、高血脂以及高血壓等，都有顯著的效益，並可降低罹患癌症的風險，維持健康體重，提高腦內啡的釋放，加速代謝脂肪，強化肌肉、關節的組織與功能，降低情緒壓力、減少憂鬱及焦慮。

 良好的生活習慣應從小培養，世界衛生組織(WHO)建議5~17歲青少年與兒童的身體活動可包含「家庭、學校和社區環境內的玩耍、遊戲、體育運動、交通往來、娛樂、體育課或有計劃的鍛鍊等。」，因此擬透過鼓勵學校辦理系列校園宣導活動，建構學校整體支持性活動，養成兒童每週運動150分鐘習慣，達到定時定量的規律運動生活。

**二、指導單位：**教育部體育署

**三、主辦單位：**董氏基金會

**四、計劃目的：**協助學校以開辦運動社團、課間活動或定期舉辦大型運動比賽的方式，發展每週運動150分鐘活動，培養學童規律運動的習慣。

**五、計劃說明：**本計劃將自報名學校中擇8-10所學校，於103年度上學期(103年度9月-104年1月)辦理「動吃動吃˙運動150-校園宣導活動」。

1. 主辦單位：
2. 將聯絡承辦人員、了解各校需求，及整合相關資料，協助學校進行資源申請或媒介工作，並製作相關活動記錄。
3. 將發送參與學校學生每人一本「動吃動吃，運動150」小冊。
4. 彙整學校所提供的文案，一學期製作並發送「動吃動吃-運動150」校園電子報兩次。
5. 入選學校：
6. 規劃學校體能活動，並協助學生完成「動吃動吃，運動150」小冊。
7. 招募小小特派記者，不定時訪問學生運動的感想，撰寫文案

**六、報名方式：**請學校填妥**報名表**，於**103年10月13日**前以E-mail方式報名。本會將於**103年10月15日**公布入選名單。

E-mail：308@jtf.org.tw，寄出後請電(02)2776-6133分機308卓小姐確認。

**動吃動吃˙運動150 校園宣導活動**

**小學招募辦法**

|  |
| --- |
| **學校基本資料** |
| 學校名稱 |  |
| 學校地址 |  |
| 學校人數 | 學生人數共\_\_\_\_\_\_\_人教師人數共\_\_\_\_人 |
| 聯絡人姓名 |  |  |  |
| 聯絡電話/手機 |  |
| E-mail |  |
| * + 填表人是否即為計劃之承辦人🞎 是 🞎 否🞎 尚無確定擬承辦人
	+ 擬承辦人姓名： 職稱：
	+ 貴校過去是否執行相關活動 □是，活動為：

 □否* + 貴校是否有文化特色的運動 □是，為：

 □否 |
| □本計畫內容經校長初步同意，若入選應無執行困難。 |