

大跑步計畫

跑遊世界—五大洲古城探險趣

運動紓壓宣導計畫

提案單位：董氏基金會

執行時間：民國 106 年 3 月至民國 106 年 12 月

申請時間：民國 106 年 2 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	p6
肆、配合政策之重點	p6
伍、計畫執行項目	p6
陸、計畫內容概述	p6
柒、宣傳管道	p15
捌、預期效益	p15

壹、計劃摘要說明

一、目的

- (一)鼓勵學生建立持續跑步運動的紓壓習慣。
- (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。
- (三)結合史地文化資訊，讓學生在參與跑步活動的同時認識世界古城，增進世界觀。
- (四)提升各校運動推廣風氣，達成 SH150 課間運動 150 分鐘目標。

二、執行項目

- (一)校園推廣活動。
- (二)製作宣導工具及推廣（含縣市）。
- (三)公開媒體宣導活動。

三、執行內容簡述

- (一)透過網路傳播及公文宣傳，與各縣市政府一同推動與宣導，使全臺中小學學生獲知『跑遊世界—五大洲古城探險趣』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)提供宣導工具給各縣市政府及合作推廣學校師生進行宣導活動，使參與學生養成規律跑步及建立記錄里程的習慣。
- (三)透過公開媒體宣導活動，傳播計畫推廣目的並號召更多學生參與。

四、預期效益

- (一)透過『跑遊世界—五大洲古城探險趣』運動紓壓宣導計畫將直接影響全臺中小學學生，有效促進其建立跑步習慣，促進身心健康。
- (二)學生參與活動，利用晨間課後時間慢跑，有效提升健康體適能水準。並藉由樂趣及創意之跑步活動，響應多元教育文化發展。讓更多學生能夠認識不同國家的歷史文化，以增加學生之世界觀。
- (三)藉各縣市政府一同響應，影響全臺各級學校加強跑步運動發展。
- (四)透過『跑遊世界—五大洲古城探險趣』活動，提升學校參與跑步運

動普及率，並增加百分之三十的學生使用跑步大撲滿平台。

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%。另據研究，老人及青少年是容易罹患憂鬱症的二大族群。而憂鬱症所帶來的影響，可能會有自我傷害的行為發生，就自殺死亡個案而言，生前極多數(84-100%)具有精神科診斷，主要為憂鬱症，同時研究發現，臺灣地區 87%自殺死亡個案生前罹患憂鬱症，有 15%的憂鬱症患者死於自殺，有憂鬱症患者是沒有憂鬱症患者的自殺危險的 47.8 倍(鄭泰安, 2003)。根據衛生福利部在 2013 年資料顯示，自殺為青少年(15-24 歲)時期三大主要死因的第二名。董氏基金會歷來針對青少年所做的調查結果，平均每五個青少年就有一個有明顯憂鬱情緒，需專業協助(董氏基金會，2002、2004、2010、2011)，國內青少年重鬱症盛行率達 8.66%，女生有重鬱症的比率是男生的 2.5 倍(陳為堅，2005)。

健身運動心理學的先驅者 Dan Landers，在 2007 年的研究報告中提醒：「早期的調查發現，身體活動跟心理健康有相關，而我們最近更加瞭解，身體活動可以實質改善心理的健康，例如可以降低焦慮、憂鬱，讓心情、情緒、認知功能變好。」持之以恆的定期運動，能有助促進情緒健康，當中以身心運動結合帶氧運動最為有效(中大傳播與民意調查中心，2013)。

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)。刑曉虎、林靜與王春雷(2003)也指出運動對心理的助益不僅能促進智力發展、改善人際關係、調節情緒、減輕壓力外，也能增進樂觀心理。美國心理學會所屬期刊《Monitor on Psychology》2011 年的發表文章亦強調運動對於心理和情緒變化的積極效果。

董氏基金會於 2010 年調查發現沒有運動習慣的青少年較憂鬱，因情緒不好而運動的學生約佔 11.7%，其中有 72.6% 的學生覺得運動後心情有改善。而有運動習慣者，明顯憂鬱情緒的比例低於沒有運動習慣者。2011 年調查發現，近九成青少年認為運動重要，但平常有運動習慣以及喜歡(含非常喜歡)運動的各只佔六成，顯示出學生雖然有「運動」是重要的認知，但當碰到情緒不佳或是壓力時，卻較少以運動的方式紓解壓力。

另根據董氏基金會 2016 年對學生參與跑步運動效益之調查資料發現，超過四成學生認為跑步後專注力提高、近四成表示胃口變好、近三成認為跑步後當天更易入睡。且校內推廣跑步運動方案的學生，其有明顯憂鬱情緒需專業協助者只佔 5.1%，明顯低於 2010 及 2011 年的調查結果(分別為 19.8% 及 18.1%)。

跑步運動好處多

跑步是人人都可以做的運動，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人跑，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跑步運動紓壓習慣，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，透過各式推廣方式，與 123 所學校合作過，計畫的推動，也明顯幫助兒童青年提升運動量，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

104 年起配合體育署的大跑步計畫進行推廣，於全臺校園進行跑步活動宣導，並於重點推廣學校進行校園宣導活動。104 上半年共有七千多名學生上網登錄跑步里程過 21 公里。下半年全台近七萬人次完成活動，建立規律運動紓壓之習慣。105 年全臺超過十二萬四千名學生使用跑步大撲滿平台，累積總里程數超過 772 萬公里，平均每位學生累積約 62 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。106年3月起，將持續於全臺中小學進行重點推廣，共同倡導跑步習慣養成，並記錄自己的跑步里程。讓兒童青少年透過運動擁有健康的身心，培養情緒耐力、建立自信以提升競爭力。

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。
- 三、為期一年五階段的認識不同國家古城特色之活動設計，提升學生的世界觀。

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、「跑遊世界—五大洲古城探險趣」校園推廣活動。
- 二、推廣記者會及新聞發佈。
- 三、製作宣導工具及推廣。
- 四、「跑遊世界—五大洲古城探險趣」活動網頁。

陸、計畫內容概述

一、跑遊世界—五大洲古城探險趣 校園推廣活動

- (一)時間：106年4月至106年12月
- (二)對象：全國各級學校師生
- (三)執行方法：

1. 邀請各縣市政府代表參與活動說明會議，由各縣市政府推薦轄內推廣學校名單，由基金會提供活動宣導及獎勵品，請各縣市政府協助宣傳及督導各級學校參與，並給予推廣優異學校獎勵。
2. 不定期寄發公文及宣導工具(活動 Banner、線上活動資訊、電子特刊)予各縣市政府，由縣市政府協助於轄內學校進行大跑步計畫相關活動宣導。
3. 寄發宣傳公文到全臺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」平臺登錄跑步里程。
4. 以全臺中小學師生為對象，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」網路平臺，活動期間以洲為單位，設定五階段任務目標里程。

活動目標共分為五階段。

第一階段—Run 遊亞洲古城

4/17-5/16，22,531m (200m 操場 113 圈，平均 3-4 圈/天)

第二階段—Run 遊歐洲古城

5/17-7/4，36,834m (200m 操場 184 圈，平均 3-4 圈/天)

第三階段—Run 遊非洲古城

7/5-8/31，46,203m (200m 操場 231 圈，平均 4 圈/天)

第四階段—Run 遊美洲古城

9/1-10/31，46,798m (200m 操場 234 圈，平均 3-4 圈/天)

第五階段—Run 遊大洋洲古城

11/1-11/30，21,321m (200m 操場 107 圈，平均 3-4 圈/天)

3. 學期初公佈跑遊五大洲古城之里程目標，於活動官網及學校管道傳播，鼓勵同學主動參與跑步並上網登錄。任務目標里程為台灣至各國中心距離的千分之一。例如：台灣至日本中心距離 2,163 公里，同學需跑步累積 2,163 公尺，約 11 圈 200 公尺操場。
4. 參與同學依照任務目標，每完成該階段所有任務國家的距離，即

可獲得線上抽獎機會一次，並抽限量榮譽勳章。完成五階段所有目標國家，則可收集到環遊世界五大洲古城限量榮譽勳章，並參與抽獎，獎項包括印有五大洲特色的實用運動品，以及大獎-運動耳機、手錶、手環、項圈等(暫列)。

每階段任務目標如下:(暫)

RUN 遊亞洲古城

第一階段 4/17-5/16		
國家	探險古城-特色	位置-距離
寮國	琅勃拉邦 -東南亞傳統與殖民風格保存最為完好的城市	東南亞 -1952
日本	姬路城-日本第一名城	東亞-2163
斯里蘭卡	加勒古城及其城堡 -斯里蘭卡最富異國情調的城市	南亞-4623
土庫曼	梅爾夫古城 -最古老且保存完好的綠洲城市遺址群	中亞-5959
敘利亞	大馬士革古城 -全世界最古老有人持續居住的城市	西亞-7834
總計里程：22,531m (200m 操場 113 圈)		

RUN 遊歐洲古城

第二階段 5/17-7/4		
國家	探險古城-特色	位置-距離
立陶宛	維爾紐斯-歐洲最大的古城	東歐-8295
保加利亞	普羅夫迪夫-歐洲已知之最古老的城市	南歐-8668
英國	愛丁堡舊城和新城-世界第一座文學之城、愛丁堡大學為英國最古老的大學	北歐-9772

法國	卡爾卡松古城-歐洲最大的城堡	西歐-10099
總計里程：36,834m (200m 操場 184 圈)		

RUN 遊非洲古城

第三階段 7/5-8/31		
國家	探險古城-特色	位置-距離
辛巴威	大辛巴威 -撒哈拉沙漠以南，最壯觀的一群花崗岩建築	東非-11019
尼日	阿加德斯古城-稱為「通往沙漠的門戶」，泥磚所蓋的最高建築	西非-11405
摩洛哥	非斯老城區-北非最古老的卡拉韋因大清真寺	北非-11735
南非	馬蓬古布韋杉 -14世紀前為非洲次大陸最大的王國	南非-12044
總計里程：46,203m (200m 操場 231 圈)		

RUN 遊美洲古城

第四階段 9/1-10/31		
國家	探險古城-特色	位置-距離
墨西哥	墨西哥城-西半球最古老的城市	北美-12960
宏都拉斯	科潘瑪雅古城-瑪雅文明中最古老且最大的古城遺址	北美-14775
玻利維亞	波托西-世界上海拔最高的城市	南美-19063
總計里程：46,798m (200m 操場 234 圈)		

RUN 遊大洋洲古城

第五階段 11/1-11/30		
國家	探險古城-特色	位置-距離
澳大利亞	巴拉瑞特-澳大利亞最知名的掏金古城	澳大拉西亞 -5617
萬那杜	馬塔王酋長部落-最有歷史悠久感的領地	美拉尼西亞 -6621
紐西蘭	但尼丁-千年歷史古城	玻里尼西亞 -9083

總計里程：21,321m (200m 操場 107 圈)

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，以目標任務認識世界各國古城為主題，結合跑步運動模組及趣味跑步競賽進行宣導活動，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。

二、推廣記者會及新聞發佈

(一)推廣記者會

- 1、時間：106 年 6 月下旬(暫)
- 2、對象：合作學校學生代表
- 3、地點：選定一所合作學校場地
- 4、執行方法：

以「跑遊世界-五大洲古城探險趣」為主題，舉辦推廣說明記者會，邀請合作學校代表一起參與，並說明參與跑步運動方案之學生運動效益調查狀況，並宣告新學期預定完成之目標任務及推廣活動-北、中、南、東區線上聯校跑步接力。

5、內容：

(1) 與會來賓：體育署署長、董氏基金會代表、計畫代言人、樂心弟、柔柔、合作學校代表與學生。

(2) 主題：

- A. 為促進兒童青少年擁有正向快樂的生活，提升學生參與跑步運動的動機，體驗跑步也是在探險的感受，設計結合歷史及地理介紹的跑步活動，鼓勵學生透過跑步的方式探險五大洲古城，增加國際觀之餘更能夠擁有好心情，以此建立兒童青少年自信以面對生活的壓力及挫折。
- B. 推廣目標成果說明-公布上學期跑步遊歷亞洲國家之古城，全國學生成功完成任務的總人次，並標示出完成率最高之縣市。並公布接續五大洲目標國家之古蹟，鼓勵學生持續養成跑步的習慣，並至「跑步大撲滿」平臺累積里程數，完成環遊世界夢想還可以參加年底的特別抽獎活動。
- C. 介紹教育部體育署與董氏基金會建置的活動官網，提醒學生網站將不定期更新活動資訊，並提供五大洲國家之古蹟介紹，參與活動不僅可環遊世界，同時也認識各國文化。同時公佈新學期之線上聯校接力活動，設計北、中、南、東四區接力跑步累積總里程競賽頁面，鼓勵全臺各縣市積極推動跑步運動，促使更多學校參與推動跑步運動。
- D. 介紹各洲跑步運動推廣的特色。
- E. 同學分享：邀請上半年各校「大跑步模範學生」，與大家分享跑步的心得。
- F. 代言人呼籲：邀請名人代言，並藉由代言人的經驗分享及號召鼓勵學生踴躍參與，積極養成跑步運動之習慣。
- G. 公布學生跑步效益調查問卷結果。

(二)新聞發佈

1、時間：106 年 8 月、12 月

2、對象：合作學校

3、執行方式：學期間於合作學校進行跑步運動故事訪談，將各校特色整理撰擬為新聞稿發布，上下半年各一次。

三、 製作宣導工具及推廣

(一)製作時間：106 年 3 月~12 月

(二)目標對象：全國國小、國中、高中學生

(三)執行方式：

製作活動宣導物搭配計畫執行，透過各縣市政府協助，提供宣導工具予轄區內各級主動來函申請及轄內重點推廣學校，讓校方及學生透過宣導物品，了解活動內容、提升參與的動機及樂趣，引導學生養成規律運動之習慣。

(四)預定製作宣導工具：

1. 活動海報

2. 功能束口後背袋(暫)

(五)執行內容：

1. 活動海報：內容包含(1)整體活動推廣內容說明，包含：每階段累積跑步里程及所對應之指定的古城距離目標。(2)提醒學生定期使用「跑步大撲滿」平臺登錄里程數。透過張貼校園內部佈告欄或教室內，供學生瀏覽獲知此活動，也能提醒其養成運動之習慣。

2. 功能束口後背袋：設計世界地圖並標示五大洲古城，於背面印上活動內容，供學生瞭解各國地理位置，提醒學生定時跑步，養成規律運動之習慣。

四、 活動網站

(一)推廣專區/活動進行方式

1. 活動網頁將呈現各階段的目標國家，並結合地圖標示任務國家的地理位置與特色古城介紹。

2. 設置「跑遊世界」運動生活養成及「五大洲古城探險」趣味問答挑戰區，參與之民眾即可參加抽獎，有機會獲得精美獎品。

*進行方式

(1)「跑遊世界」運動生活養成區：民眾訂定自己的運動生活目標（例如每週運動五次，每次至少慢跑2公里，持續兩個月），與目標合影並上傳至活動專區，即可參加抽獎。

(2)「五大洲古城探險」趣味問答挑戰區：配合每階段任務時間，開放民眾進行線上問卷挑戰，完成且全數答對即可參加抽獎。

3. 設置「大跑步榜單」頁面，介紹積極參與跑步運動的班級、學校、縣市等，表揚積極參與及推廣活動之班級與學校。

*進行方式：請合作學校票選各校之大跑步模範班級（評選包含跑步大撲滿累積里程、使用人數、使用次數、跑步運動模組實施次數），並邀請班級分享運動經驗（圖文）。由基金會上傳至活動專區，並於校園相見歡活動進行頒獎鼓勵。

4. 全臺北、中、南、東區之線上聯校跑步接力頁面，透過線上登錄機制，呈現全臺不同區域縣市的學校學生參與跑步及登錄狀況，即時更新及分區競賽的設計，提升各縣市及各級學校參與跑步運動。

*進行方式：由各縣市政府進行活動宣導，號召轄內各級學校參與活動，以各階段任務目標為目的地，設計類似大富翁競賽的頁面，不同區域的學校有不同的代表顏色，以圖象示意及累計四區各校每周完成登記里程，最快到達終點的區域，將予該區域之縣市及參與學校公開鼓勵。

(二)電子特刊

活動各階段展開前，寄發電子特刊至全臺各縣市政府及各級學校。預定寄發時間與內容，如下

1. 106年4月中旬

宣傳「跑遊世界-五大洲古城探險趣」計畫之活動時間、活動辦法及獎項與活動網頁等相關資訊，並公告第一階段活動正式展開。請學校宣導同學本學期持續參與跑步活動並推廣跑步運動模組。提供亞洲學校跑步運動推廣特色。

2. 106年5月中旬

公告「跑遊世界-五大洲古城探險趣」第一階段活動的成果與花

絮，預告六月中將舉辦的推廣說明記者會，並公告第二階段活動正式展開，請學校宣導讓同學持續參與跑步活動。提供歐洲學校跑步運動推廣特色。

3. 106 年 9 月初

公告「跑遊世界-五大洲古城探險趣」第二及第三階段活動的成果與花絮，並公告第四階段活動正式展開。配合開學期間，請學校宣導同學本學期持續參與跑步活動，同時邀請學校來函申請成為本學期 106 下半年重點合作學校。提供美洲學校跑步運動推廣特色。

4. 106 年 11 月初

公告「跑遊世界-五大洲古城探險趣」第四階段活動的成果與花絮，並公告第五階段活動即將正式展開。請學校宣導讓同學持續參與跑步活動。提供大洋洲學校跑步運動推廣特色。

柒、宣傳管道

- 一、全國登錄跑步大撲滿系統的學生(人數約 228,236 人)
- 二、教育部體育署官網及粉絲團(粉絲 279,143 人)
- 三、全臺各縣市政府官網(含離島共 22 縣市)
- 四、董氏基金會官網(每日瀏覽至少 2500 人次)
- 五、董氏基金會粉絲團及部落格(粉絲 22,376 人)
- 六、心理衛生中心電子報(會員人數約 8,000 人)
- 七、全臺國小、國中、高中 (共 3,872 所)

捌、預期效益

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

三、藉由跑步環世界活動，認識五大洲國家古蹟與文化，促進學生對各國文化的興趣，提升學生之國際觀以建立自信。

四、透過活動推廣，提升學校參與跑步運動普及率，並增加百分之三十的學生使用跑步大撲滿平台。