

# 大跑步計畫

## 樂跑四季—RUN 遊臺灣百岳

### 運動紓壓宣導計畫

提案單位：董氏基金會

執行時間：民國 105 年 2 月至民國 106 年 1 月 6 日

申請時間：民國 105 年 1 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	p14
捌、預期效益	p14

# 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)結合臺灣地形特色推廣，鼓勵學生走出戶外運動，以跑步方式認識臺灣。

## 二、執行項目

- (一)校園推廣活動。
- (二)製作宣導工具及推廣。
- (三)公開媒體宣導活動。
- (四)活動網頁建立和更新。

## 三、執行內容簡述

- (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：
  - 第一階段 105/3/21-5/31(春季)，23,761m (200m 操場 119 圈)
  - 第二階段 105/6/1-8/31(夏季)，26,699m (200m 操場 134 圈)
  - 第三階段 105/9/1-11/13(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)抽選合作學校，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鏈袋，提供合作學校進行活動宣導。
- (四)舉辦記者會。邀請合作學校代表一起參與，說明學生累積跑步里程數狀況，宣告下學期預定完成目標任務。同時邀請名人代言分享運動經驗及號召鼓勵學生踴躍參與。
- (五)建立連動「跑步大撲滿」平臺資料庫的活動網站。透過網站上「活動日曆」、「登錄人數累積表」以及「活動成果展示區」等趣味功能，增加學童上網登錄跑步里程數的意願。同時，定期發送電子月刊持續宣傳計畫。

## 四、預期效益

- (一)透過『樂跑四季—RUN遊臺灣百岳』運動紓壓宣導計畫將直接影響全臺高中、國中、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。讓更多學生能夠更加認識故鄉臺灣的地形特色。
- (三)藉推廣學校之經驗，影響全臺各級學校響應跑步運動發展。

## 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%。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。」蔡裕豪(2006)綜合文獻指出降低憂鬱程度可以經由各種不同形式的運動來達成，包括有氧及無氧運動，且持續 12 週以上才能達到較佳的改善效果。李一聖(2013)「運動介入對具有憂鬱傾向之學童之改善憂鬱症狀情形」之研究，也發現具憂鬱傾向之國小學生在經過八週的運動介入後在憂鬱量表之負向情緒、人際問題、效率低落、失去樂趣及負向自尊等五個面向憂鬱指標情形明顯改善。

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。

此外也能帶給個體自我知覺正向改變、自信心及意識的增進(周嘉琪, 2004)。德克薩斯大學西南醫學研究中心精神醫學部的研究(2013)也發現, 無論是單獨實施、或是與心理、藥物治療同步, 有氧運動都能夠幫助重度憂鬱症患者減輕憂鬱症狀。在治療憂鬱症時, 最重要的一點就是促進腦部神經滋養因子 (brain-derived neurotrophic factor, 亦簡稱 BDNF) 的增加, 除了藥物之外, 運動的確是一個很好的方法。

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。

### **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 133 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, 也抽選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。下半年每個月則有七十多萬名學生上網登錄跑步里程。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。105年2月起，將於全臺高中、國中、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。
- 三、為期一年的跑步任務活動，讓學生主動認識臺灣的地形特色。

## 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、「樂跑四季—RUN 遊臺灣百岳」校園推廣活動。
- 二、推廣說明記者會。
- 三、製作宣導工具及推廣。
- 四、「樂跑四季—RUN 遊臺灣百岳」活動網頁。

## 陸、計畫內容概述

### 一、樂跑四季—RUN 遊臺灣百岳 校園推廣活動

(一)時間：105年2月~12月31日

(二)對象：全國各級學校師生

(三)執行方法：

1. 寄發宣傳公文到全臺高中、國中、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。
2. 以全臺高中、國中、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，活動期間累積跑步里程數，以季為單位，設定達成目標山岳里程。

活動目標共分為四階段。

第一階段

105/3/21-5/31(春季)，23,761m (200m 操場 119 圈)

第二階段

105/6/1-8/31(夏季)，26,699m (200m 操場 134 圈)

第三階段

105/9/1-11/13(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)

3. 學期初公佈所需跑登的目標山岳里程，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。任務目標里程為山岳垂直高度。例如：玉山主峰垂直高度為 3,952 公尺，同學需完成目標為 3,952 公尺，以 200 公尺操場計算約為 20 圈。
4. 參與同學依照任務目標，每完成該階段所有任務山岳垂直高度的距離，即可獲得線上抽獎機會一次，並抽限量獎牌。完成四階段所有目標山岳，則可收集到四片系列限量獎牌，並參與抽獎，獎項包括印有臺灣高山美景的實用運動品，以及大獎-運動耳機、登山手錶、運動項圈等(暫列)。

每階段任務目標如下:(暫)

## RUN 遊春季花海

第一階段 105 年 3 月-5 月		
山岳	特色景觀	垂直高度
馬博拉斯山	高山杜鵑	3785
向陽山	高山杜鵑	3603
奇萊主山	高山杜鵑	3560
大霸尖山	高山杜鵑	3492
合歡東峰	高山杜鵑	3421
石門山	高山杜鵑	3237
大塔山	櫻花	2663
總計里程：23,761m (200m 操場 119 圈)		

## RUN 遊夏季草原

第二階段 105 年 6 月-8 月(夏季)		
山岳	特色景觀	垂直高度
玉山北峰	法國菊草原	3858
三叉山	高山草原	3496
奇萊南峰	高山草原	3358
能高南峰	高山草原	3349



八通關山	法國菊草原	3245
南華山	高山草原	3184
審馬陣山	高山草原	3141
安東軍山	高山草原	3068
總計里程：26,699m（200m 操場 134 圈）		

### RUN 遊秋季楓林

第三階段 105 年 9 月-11 月(秋季)		
山岳	特色景觀	垂直高度
品田山	楓葉	3524
桃山	楓葉	3325
池有山	楓葉	3303
能高山	巒大花楸	3262
雪山東峰	巒大花楸	3201
喀拉業山	楓葉	3133
西巒大山	巒大花楸	3081
總計里程：22,829m（200m 操場 115 圈）		

## RUN 遊冬季雪景

第四階段 105 年 11 月-12 月 31 日(冬季)		
山岳	特色景觀	垂直高度
玉山主峰	雪景	3952
雪山主峰	雪景	3886
南湖大山	雪景	3742
合歡山主峰	雪景	3417
總計里程：14,997m (200m 操場 75 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，配合體育署 SH150 方案，設計提供學校參考之「跑步運動模組」活動內容，透過模組的實施，減少學校實施跑步運動的困難。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. 執行校園相見歡活動時，詳實紀錄活動情況，並訪問該校師生，跑步運動相關感想和故事。將其撰寫為新聞稿，提供合作記者發布新聞進行宣傳。
7. 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、推廣說明記者會

- (一)時間：105 年 6 月下旬
- (二)對象：合作學校學生代表
- (三)地點：選定一所合作學校場地

#### (四)執行方法：

以「樂跑四季，RUN 遊臺灣百岳」為主題，舉辦推廣說明記者會，邀請合作學校代表一起參與，並說明上學期參與學生累積跑步里程數狀況，並宣告下學期預定完成之目標任務。

#### (五)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：
  - (1) 四季天氣皆有所不同，而全球天氣逐漸暖化下所造成的效應也不僅反映在環境上，在心理健康也受之影響，為促進心裡散發出快樂因子，呼籲學童在一年四季中接可用最簡單的運動-跑步，讓自己擁有好心情，應變在兒童青少年時期常遇到的壓力及挫折。
  - (2) 推廣目標成果說明-上學期合作學生跑步里程數公布，攀登完成春天適合之山岳，並標示出各山岳最快攻頂之學校。並公布接續夏秋冬之目標山岳，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，可於年底參加抽獎獲得好禮。
  - (3) 介紹教育部體育署與董氏基金會建置的活動官網，提醒學生可留意網站將會不定期更新資訊，並放上各地山岳色介紹，不僅攀登山岳成功，同時也認識臺灣特色。
  - (4) 介紹分別在春夏秋冬不同季節跑步時，所需注意的事項，提醒在跑步前也需多作準備，要跑得健康。
  - (5) 同學分享：邀請上半年完成春季目標里程數的學生，與大家分享跑步的心得。
  - (6) 代言人呼籲：邀請名人代言，除現場出席與來賓進行上半年成果展示外，更藉由代言人的個人運動經驗分享及號召力鼓勵學生踴躍參與，積極養成跑步運動習慣。

### 三、製作宣導工具及推廣

#### (一)製作時間：105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，讓學生透過宣導物品的使用，了解活動內容並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. 功能夾鏈袋

(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：每季累積跑步里程及所對應之指定的登山垂直距離目標。(2)提醒學生定期使用「跑步大撲滿」平臺登錄圈數。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. A4 功能夾鏈袋：設計兩款，分別以四季中的春夏、秋冬進行設計，於正面印上活動內容，供學生放置學校生活之事物，像是跑步時可將書本及紙筆放置夾鏈袋內，或將物品收納袋內，也可作提醒學生定時跑步，養成習慣。兩款於上下學期開學期間作發送。

#### 四、活動網站

(一)推廣專區頁面

1. 活動網頁將連動「跑步大撲滿」平臺的資料庫，定期更新學生所累積的里程數。
2. 活動網頁將呈現各階段的目標山岳群，並結合「跑步大撲滿」平臺資料，使用者登入後即可看見自己目前的累積里程數，並標示於該目標山岳對應位置。攻頂一座山岳後，即可繼續挑戰跑登下一座山。完成跑登該階段所有山岳目標後，會出現參加抽獎的畫面，讓使用者留下資料參與抽獎牌活動。

## (二)電子特刊

活動各階段展開前，會先寄發電子特刊至全臺各級學校。

預定寄發時間與內容，如下

### 1. 105 年 4 月初

宣傳「樂跑四季—RUN 遊臺灣百岳」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即將正式展開。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 104 下學期重點合作學校。提供跑步相關資訊和小撇步。

### 2. 105 年 6 月初

公告「樂跑四季—RUN 遊臺灣百岳」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即將正式展開，請學校宣導讓同學持續參與跑步活動。提供跑步相關資訊和小撇步。

### 3. 105 年 9 月初

公告「樂跑四季—RUN 遊臺灣百岳」第二階段活動的成果與花絮，並公告第三階段活動正式展開。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 105 上學期重點合作學校。提供跑步相關資訊和建議。

### 4. 105 年 11 月初

公告「樂跑四季—RUN 遊臺灣百岳」第三階段活動的成果與花絮，並公告第四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。

## (三)網頁推廣活動

1. 活動網頁上設置活動日曆，連動「跑步大撲滿」平臺的資料庫。若當天使用者於「跑步大撲滿」平臺登錄里程數 400m(二圈操場)以上，則活動日曆上該日會有蓋章記號。當完成跑登該階段所有目標山岳後，並集滿 7 個章，即可額外獲得一次抽獎牌的機會。最多能再獲得三次機會。【例：小明完成跑登第一階段所有山岳

後(一次機會)，且日曆上有 21 個章(三次機會)，他共獲得四次抽該階段獎牌的機會。】

2. 活動網頁上，每座目標山岳將呈現其地形特色介紹資訊，讓學童在跑步之餘能更認識家鄉環境。
3. 活動網頁設計人數累積表，累計該階段登錄過「跑步大撲滿」平臺的人數。第 10 萬名登錄的學生，即可獲得一份精美禮物-運動用品。(每階段重新計算一次)
4. 設置活動成果展示區，請合作學校協助學生填寫活動學習單(圖文)或提供跑步活動花絮照片。由基金上傳至網頁。經篩選採用後，將於校園相見歡活動進行頒獎鼓勵。

## 柒、宣傳管道

- 一、全國登錄跑步大撲滿系統的學生(人數約 305, 259 人)
- 二、教育部體育署官網及粉絲團(粉絲 165, 709 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 20, 713 人)
- 五、心理衛生中心電子報(會員人數約 8, 000 人)
- 六、全臺國小、國中、高中 (共 3, 885 所)

## 捌、預期效益

- 一、透過活動推廣，直接影響全臺高中、國中、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、藉由全臺高中、國中、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、藉由跑登百岳活動，更加認識故鄉人文與生態，並促進學生對臺灣高山文化的興趣，進而養成走出戶外親近自然的習慣。