

一、團隊介紹

我們是一個關心現代年輕人身心健康的團隊，透過線上社群媒體資訊分享和籌辦線下活動，希望藉由運動來推廣正向健康的能量，以及養成規律的運動習慣，將運動融入日常生活。



二、計畫緣起

現代生活節奏緊湊、步調快速，城市裡的人們習慣了忙碌、焦慮與疏離，再加上數位科技的進步，許多年輕人常在虛擬空間中度過大部分的休息時光，忽略了戶外活動也是休閒的一種，甚至是健康生活的一部份。

在這樣的時代氛圍下，身體感知相對薄弱，虛擬取代了最純粹的實際體驗，因此我們以「運動」為核心，提倡「運動是一種具有魅力的生活態度」，將此精神與運動習慣帶入城市人的日常生活，鼓勵大家正視運動帶來的影響。

三、計畫內容

(一) 社群經營

1. 圖文內容:在ig發布圖文，內容包含運動空間、知識、運動時事。
2. 影片:小劇場、實境體驗以及活動影像紀錄。
3. 文章:深入介紹城市裡的運動空間，分享不一般的運動體驗。
4. 活動照片紀錄:在Facebook建立相簿，和活動參與者分享活動攝影紀錄。



IG 圖文
運動知識 | 運動分享 | 運動時事



YT影片
小劇場、實境體驗



Medium文章
空間、路線深度介紹



FB 粉專
活動消息與紀錄

(二) 活動企劃與執行



1. LINE運動挑戰賽&瑜伽冥想活動

- # 運動養成遊戲化
- # LINE 聊天機器人, 還有小編陪著你!
- # 瑜伽冥想 & 領域分享



2. 山上的桑拿派對

- 「上山吧!來自大自然的桑拿體驗!」
- # 台北第一高峰-七星山
- # 瞭望大台北城
- # 在山上丟飛盤?!



3. 早安! 輕城派對

- 「一座山, 一條河, 一場有山有水、有你有我的城市派對」
- # 劍潭山-老地方觀機平台
- # 基隆河畔-花博公園
- # 單車爬山一次滿足!
- # 即可拍遊戲
- 打開感官進入到城市空間, 探索城之美。



4. 午安! 創作X漫遊派對

- 「一個人可以很自在, 一群人可以很歡樂!」
- # 大稻埕碼頭
- # 關渡自然公園
- # 單車漫遊
- # 植物創作



四、展場介紹



展場分區

- (一) 團隊介紹
- (二) 一起動吃動
- (三) 打開習慣的開關，凡事從簡單的來
- (四) 運動夥伴讓你走得更久！
- (五) 最放鬆的運動時刻
- (六) 裝訂區+商品區+互動區
- (七) 空間(中島)



1 運動計畫天數
展場中的計畫表可以自由
搭配，再依照自己訂定的
運動計畫表，彈性制定屬
於自己的運動排程。

2 主題名稱
根據展場五大類主題做為
運動計畫表分類。

3 SLOGAN
激勵小標語，增加你的運
動小動力。

4 每日小任務
一天一個小任務，養成運動習慣
輕鬆簡單無負擔。

展場論述

展場氣氛設定為「活力」，也是原子荷包彈一直以來帶給大家的形象，因此顏色的運用上使用了有鮮明對比的紅、黃、藍三種顏色，而這次展場中也繼續沿用了這三種顏色，提高了三種顏色的彩度以及明度，希望帶給觀眾更強烈的視覺衝擊，進而對我們加深印象。

在運動計畫表的設計上主要也以這三種顏色和黑色做搭配，以白底為底色，避免雜亂而失了焦點，在人物設計上用簡單的線條配上詼諧的slogan，希望觀眾在搜集這些運動計畫表之餘也能被激勵到，實際開始各自的運動計畫！