107年花蓮縣體育會辦理『運動i臺灣計畫』-

「推廣女性參與運動」實施計畫

1. 計畫依據：體育運動政策白皮書暨『運動i臺灣』105至110年全民運動推展中程計畫辦理。
2. 計畫目的：透過通路結合、資源整合與專案串聯等策略，促使全民運動推展政策得融合女性/性平領域政策推動作為，以成功提升女性族群運動參與，並促進養成規律運動習慣，達政策加值與效益加乘之效果。
3. 指導單位：教育部體育署
4. 主辦單位：花蓮縣政府
5. 承辦單位：花蓮縣體育會
6. 協辦單位：花蓮縣體育會運動舞蹈委員會、教育處家庭教育中心

花蓮縣體育會瑜珈委員會、花蓮縣體育會中東舞蹈委員會

1. 活動對象：歡迎縣內25歲~55歲女性民眾報名參加。
2. 報名日期：第一梯次即日起至107年03月28日止
3. 報名地點：花蓮縣體育會 聯絡人：黃寶珠

電 話：(03)8560972 傳 真：(03)8560925

地 址：花蓮市達固湖灣大路1號

1. 活動時間及地點：

（一）活動期程：自107年03月30日起至4月27日止。(每週2 天，

每次至少50分鐘)。

（二）活動地點：花蓮市花崗山中正體育館。

（三）規定事項：參加學員需為25-55歲女性，全程參與課程。

（四）辦理場次：第一梯次辦理7天，每場100人。

1. 保險安全：大會提供場地公共責任意外險。
2. 辦理方式
3. 政策結合情形：本縣總人口數約34萬人，女性人口數約16萬人，而25-55歲人口數約10萬人，其中具備規律運動習慣人口約25%，規律運動比例偏低，亟需提昇女性人口規律運動習慣，為達成此項目標，本府補助並結合各民間婦女及體育團體辦理各項女性休閒體育活動，鼓勵其走出辦公室及廚房，建立運動333健身觀念，進而影響整個家庭，養成規律運動習慣。
4. 資源結合情形：目前本縣欠缺女性專屬運動空間，為鼓勵女性朋友樂於運動，特於花蓮市花崗山中正體育館開闢女性運動時段，由政府提供部分經費補助，請其設計專為適合25-55歲女性運動課程，提升女性運動意願。
5. 競爭型計畫特色：女性不運動的主因不外乎沒時間，怕無聊，找不到伴，擔心不會操作,擔心運動傷害, 本計畫設計主題活動,聘請女性專業教練運動指導，提供適合全年齡女性運動課程。
6. 計畫內容：

**持續運動加值模式：**

1.每週2天運動，每次50分鐘, 每月累積4次運動，即可獲得主辦

單位贈送T恤乙件。

2.每月連續累積6次運動，即可獲得主辦單位贈送運動毛巾乙條。

**創新模式：**

1. 有氧運動：燃燒全身體脂肪，控制血糖.血壓.膽固醇。
2. 肌力訓練：提升身體燃脂功率，不易復胖，改善更年期症狀，預

防骨質疏鬆。

1. 伸展運動：增加柔軟度，身心靈舒壓放鬆。

**PS.另外特別安排肚皮舞老師教導授課。**

**推廣女性參與運動」實施計畫課程時間預訂表**

**03月30日，04月11、13、18、20、25、27日**

**04月04、06日因連假暫停辦理。**

|  |  |
| --- | --- |
| **週三** | **週五** |
| **19:00**  **|**  **20:00** | **19:00**  **|**  **20:00** |

**活動時間視狀況隨機調整，原則上一周2天每次1小時，**

**每堂課程約50分鐘。**

**107年花蓮縣體育會辦理『運動i臺灣計畫』-**

**「推廣女性參與運動」報名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** |  | **衣服尺寸** |  |
| **出生年月日** |  | **參加組別** | **○星期三 ○星期五** |
| **聯絡地址** |  | | |
| **緊急聯絡電話** | **電話： 手機：** | | |
| **備 註** | **團體報名請寫在同一張報名表內，俾利大會統計。** | | |
| **本人 自願聲明身體健康，同意參加107年花蓮縣體育會執行運動愛台灣--「推廣女性參與運動」、並遵守活動一切規章。**  **此致**  **花蓮縣體育會**  **請以正楷填寫。**  **＊本人簽章：**  **活動地點：花崗山中正體育館，如場地有變動依花蓮縣體育會網站公告** | | | |

**花蓮縣體育會 電話03-8560972 傳真03-8560925**

**e-mail hlc.sport@msa.hinet.net**