**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08月25日止**
3. **報名地點：教育處家庭教育中心 聯絡人：洪碩績**

 **電 話：(03)8569692 傳 真：(03)8461741**

 **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09月05日起至10月22日止。**

 **（二）活動地點：花蓮市花崗山中正體育館或國民黨花蓮縣黨部。**

 **（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：第四梯次辦理13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.每次運動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。**

 **推廣女性參與運動實施計畫課程時間預訂表**

 **09月05、07、11、14、19、21日〈29日上午09點展演〉**

 **10月03、11、12、17、21、22日**

|  |  |
| --- | --- |
| **週一~週六** | **週日** |
| **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」第四梯報名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** |  |  |  |
| **出生年月日** |  | **衣服尺寸** |  |
| **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i運動 臉書公告** |

**教育處家庭教育中心 電 話：(03)8569692 傳 真：(03)8461741**

**e-mail h0953309382@gmail.com**