

金門縣立體育場辦理運動i臺灣計畫

〔推廣女性參與運動計畫〕

〔2021 年女性健身舞蹈研習活動〕

壹、計畫目的：透過健身舞蹈研習活動，促使全民運動推展政策得融合女性族群領域政策推動作為，以成功提升目標族群運動參與情形，並達政策加值與效益加乘之效果。

貳、預期效益：

- 一、鼓勵全縣從未運動的女性族群走出戶外參與活動，預計全縣三鎮二鄉參加人數 150 人以上。
- 二、藉由富有韻律的舞蹈，活絡筋骨，強健體魄。
- 三、利用共舞時間，相互激勵，促進人際關係，增進社會和諧。
- 四、提高身體素質，遠離疾病的痛苦，減少國家醫療資源的支出。
- 五、舞蹈是通過音樂、動作、姿態表現內心世界，潛移默化地培養審美情感。

參、指導單位：教育部體育署。

肆、主辦單位：金門縣政府。

伍、承辦單位：金門縣立體育場。

陸、協辦單位：金門體育會。

柒、贊助單位：金門縣社區大學、金城體育會。

捌、活動期程：自 110 年 3 月 1 日起至 10 月 31 日止。

玖、辦理方式：

一、政策結合情形：

- (一) 依計畫期能促進「潛在性運動人口」成為「自發性運動人口」，讓「個別型運動人口」成為「團體型運動人口」。
- (二) 全民運動的推廣及落實，具有「個人發展」、「健康促進與疾病預防」、「促進性別平等」、「預防衝突、建立和平」及「傳播和社會動員」等益處。
- (三) 符合我國下一期中程計畫之推動願景——「自發、樂活、愛運動」。

二、資源結合情形：

- (一) 「金門縣社區大學」、「金城體育會」提供教練教學。
- (二) 「中華民國世界土風舞總會」提供講師訓練種子教師。
- (三) 金門縣各機關或學校配合提供場地。
- (四) 金門縣政府配合經費。
- (五) 金門縣運動地圖資訊網、金門日報配合行銷。

三、計畫特色：

- (一) 為避免計畫之推動過度集中部分鄉(鎮)，全縣三鎮二鄉(含離島中之離島-烈嶼鄉)均有健身舞蹈的研習地點，藉以擴大計畫受眾範圍及辦理效益。
- (二) 計畫以女性族群為主要對象，推動女性戶外運動活動。
- (三) 推動社區運動課程。

(四) 輔導女性運動社團辦理運動課程。

(五) 促使成為規律運動習慣為計畫之主軸。

(六) 融入性別平等之概念，彈性開放及宣導男性參加。

四、計畫內容：

(一) 加值模式：

1. 鄉土舞蹈。
2. 民族舞蹈。
3. 國際性舞蹈。
4. 特徵性的舞蹈。
5. 有氧舞蹈。

(二) 優惠模式：

1. 免繳研習費用。
2. 免費使用研習場地。

(三) 辦理模式：

1. 金城體育館，每天早上(07：30~09：30)；金城富康一村社區，每周六、日晚間(19：30~21：30)。金湖國小運動場，每周一、三晚間(19：30~21：30)。金沙國小複合式運動場，每周三晚間(19：30~21：30)。金寧鄉古寧村公所，每周三晚間(19：30~21：30)；安岐分班，每周二晚間(19：30~21：30)。烈嶼東林複合式運動場，每周四晚間(19：00~21：00)。每次各研習 2 小時，由教練帶領學員施行。

拾、

活動聯絡人：翁志雄 連絡電話(082)372361