# 教育部體育署

# Women 愛運動-「營造女性動態生活論壇」報名簡章

**壹、辦理緣起**：

教育部於2013年公布體育運動政策白皮書，以「健康國民、卓越競技、活力臺灣」為主軸，其中在推展全民運動策略之普及國人運動參與部分，將推動婦女參與休閒運動列為未來必須執行之行動方案之一，強調未來政府須加強宣導運動的好處與必要性，鼓勵婦女參與運動。

政府已開始正視婦女參與運動的限制並試圖以政策的推動，保障女性族群運動權益、喚起女性運動的意識。雖然針對婦女的活動辦理雖已較過去為多，但仍有許多婦女在活動辦理後才從新聞中獲得相關訊息。同時，我國未婚女性主動參與戶外運動的比例不高，已婚婦女又將更多的時間投入在工作、家庭與子女身上，參與運動休閒人口依然不多。因此，本論壇希望從過去婦女運動參與的基礎資料與強化參與動機的活動設計，研議提升女性參與運動、營造動態生活之104年與105年行動方案辦理方向，例如：確認標的女性類型、辦理方式(活動內容)等，並期望能藉此提升我國女性參與運動風潮，營造女性動態生活。

**貳、辦理單位：**

一、主辦單位：教育部體育署

二、承辦單位：國立臺灣師範大學

三、協辦單位：中華奧會婦女與運動委員會、臺北市大同運動中心、國立臺東大學、國立臺灣大學、董氏基金會、TVBS、遠見雜誌、30雜誌、救國團運動處、中華民國體育學會、臺灣體育運動管理學會

**參、論壇內容**

一、 時間：中華民國104年5月29日(星期五)

二、 地點：臺北市大同運動中心（臺北市大同區大龍街51號）電話：02-2592-0055

三、 座談

**(一) 產業/達人實務分享**

1. 新北市議員　洪佳君小姐：推動運動產業發展聚落、關注女性運動健康
2. 大漢整合行銷總監　楊欣樺小姐：啟動妳的美力新生活！
3. Curves 可爾姿執行長　林宏遠先生：想跟上時下最夯女力風潮？女性專屬環狀運動，有趣省時又安全!--Curves 可爾姿女性 30 分鐘環狀運動
4. 民視體育記者兼主播　林柏妤小姐：Exercise for Fun!

**(二) 專業知識與課程設計分享**

1. 國立臺灣師範大學體育室主任　溫良財教授
2. 國立臺灣大學　蔡秀華教授：邁向女性健康運動的新里程~ 3M for you
3. 國立臺東大學　劉美珠教授：認識身體，瞭解自我
4. 國立臺灣大學　曾郁嫻教授：動起來！臺灣女性運動參與的未來發展方向

**(三) 實作示範演練：**

透過不同分組的活動實務設計課程，專業講師針對青少女、孕婦、職業婦女或全職媽媽設計不同運動內容示範，提供參與者未來規畫女性運動課程或活動的參考。

1. 課程一：國立臺東大學 劉美珠教授 - 傾聽身體放輕鬆 (身體活動，60 名)
2. 課程二：萬華運動中心 鄭愉穎教練 - 美麗，從運動開始 (戶外活動，35 名)
3. 課程三：大同運動中心 郭力嘉老師 - 姊姊妹妹動起來 (親子活動，45 名)
4. 課程四：大同運動中心 周麗雯教練、林東穎教練 - 女性健身風，妳開始了嗎? (女性雕塑訓練-健身房活動，10 名)

**肆、參加對象：**

一、邀請中華奧會婦女與運動委員會、教育部性別平等教育委員會、行政院青年顧問團及內政部外配發展基金委員會之委員。

二、直轄市、縣(市)政府及其新移民學習中心、家庭教育中心相關人員。

三、財政部、經濟部所屬事業機構、科技部科學工業園區及企業機關之人力資源單位及福委會相關人員。

四、全國性單項運動協會。

五、運動業者、實務工作者、運動指導員、學生、一般民眾(女性)。

六、預計開放150位名額，採取先報名先錄取方式，額滿為止。

**伍、「Women愛運動～青春健康馬上來!」女性運動方案創意募集活動**

你有任何針對女性運動方案的創意新想法嗎？只要將你的運動方案，包含適用族群、時間、運動內容、器材需求及預期效益等，填入附件三表單內，論壇當日將表單交予現場工作人員，即可換取抽獎券參加論壇當日總價值二萬元【運動商品提貨券】之**抽獎活動**，現場將抽出20名幸運兒，每名可獲得1,000元之運動商品提貨券！詳細活動辦法請詳見附件三。

**陸、參與福利及注意事項：**

一、供應午餐、茶點，不收任何報名費用、全程免費。

二、全程參與本論壇者，可獲得公務人員終身學習時數認證7小時。

三、參加論壇當日現場活動就有機會獲得【時尚精品環保購物袋】春捲包一只。

四、論壇下午將進行實作示範演練課程，建議著輕便服裝、休閒鞋參加。

**柒、報名方式：**

一、報名日期：即日起至104年5月25日 (一) 止。

二、報名方式（兩者擇一即可）

1. 網路報名，網址 http://goo.gl/forms/WdWPrZCalT
2. 傳真報名，敬請填寫報名表單；傳真電話：02-3393-8647，註明：鄭小姐收。

三、承辦單位收到報名資料後，將以電子郵件或電話聯絡方式，確認資料已收取，若未接到確認通知，敬請來電查詢。

四、參加人員請務必填寫E-mail及連絡電話，以便進行後續聯繫事宜。

五、本報名資料僅限於本次論壇使用，承辦單位將妥善保管個人資料。

六、聯絡人：鄭小姐　聯絡電話：（02）7734-5409、E-mail：mindy632@gmail.com

**捌、論壇地點交通資訊**

●自用車開車路線(運動中心附有停車場)

→從火車站的方向：沿承德路直行至民權西路左轉直行，大龍街右轉即可到達。

→從高速公路的方向：下重慶北路交流道，沿重慶北路往南開，經昌吉街時左轉直行，至大龍街時右轉即可到達。

●公車路線

→【大同國小】21 26 266 280 290 304 306 616 618 636 639 811 松江幹線

→【民權大龍街口】41 111 211 225 226 227 261 292 306 520 539 616 617 618 636 638 639 801 803

→【昌吉重慶路口】2 9 21 41 215 223 250 255 274 288 302 304 306 601 636 639 641 704 重慶幹線

→【蘭州國中】2 9 21 215 246 306 636 639

●捷運路線

→淡水線「民權西路站」，出車站後沿民權西路朝西，往承德路方向前進，於大龍街口右轉，約五百公尺，步行約七分鐘即可到達。



附件一

# 論壇日程表

**5 月 29 日(五)**
**大同運動中心**

| 時間 | 主　　題 | | 主持人、與談人 | 場 地 |
|---|---|---|---|---|
| **08：30<br>｜<br>09：00** | **報到及領取資料** | | | 國際會議廳 |
| **09：00<br>｜<br>09：30** | **開幕典禮<br>貴賓致詞** | | | 國際會議廳 |
| **09：30<br>｜<br>10：50** | **座談<br>(一)** | **產業/達人實務分享** | | 國際會議廳 |
| | | 主持人 | 新北市議員 洪佳君 小姐 | |
| | | 啟動妳的美力新生活！ | 大漢整合行銷總監　楊欣樺 小姐 | |
| | | Curves 女性 30 分鐘環狀運動 | Curves 執行長 林宏遠 先生 | |
| | | Exercise for Fun! | 民視體育主播　林柏妤 小姐 | |
| **11：00<br>｜<br>12：20** | **座談<br>(二)** | **專業知識與課程設計分享** | | 國際會議廳 |
| | | 主持人 | 國立臺灣師範大學　溫良財 教授 | |
| | | 邁向女性健康運動的新里程~<br>3M for you | 國立臺灣大學　蔡秀華 教授 | |
| | | 認識身體，瞭解自我 | 國立臺東大學　劉美珠 教授 | |
| | | 動起來！臺灣女性運動參與的<br>未來發展方向 | 國立臺灣大學　曾郁嫻 教授 | |
| **12：20<br>｜<br>13：30** | **午　　餐** | | | 休息教室<br>國際會議廳 |
| **13：30<br>｜<br>15：30** | **實作示範演練** | 【課程一】傾聽身體放輕鬆 | 國立臺東大學 劉美珠 教授 | 國際會議廳 |
| | | 【課程二】美麗，從運動開始 | 萬華運動中心 鄭愉穎 教練 | 有氧舞蹈<br>教室 401 |
| | | 【課程三】姊姊妹妹動起來 | 大同運動中心 郭力嘉 老師 | 有氧舞蹈<br>教室 402 |
| | | 【課程四】女性健身風，你開始了嗎? | 大同運動中心<br>周麗雯教練、林東穎教練 | 健身房 |
| **15：30<br>｜<br>16：00** | **茶　　敘** | | | 國際會議廳 |
| **16：00<br>｜<br>17：00** | **綜合座談<br>閉幕典禮** | | | 國際會議廳 |

註：示範主題由講師提供；以上規劃內容及時間，主辦單位得根據實際狀況進行調整

**附件二**

# 「營造女性動態生活論壇」報名表

*為必填

| | | | |
|---|---|---|---|
| 姓　　名* | | 性　　別* | □男　　□女 |
| 出生日期*<br>（保險用） | 西元　　年　　月　　日 | 身分證字號*<br>（保險用） | |
| 服務單位/學校* | | 職稱/科系* | |
| E-mail* | | 聯絡電話*<br>（手機） | |
| 實作示範*<br>參與組別<br>（限勾選一組） | □課程一：傾聽身體放輕鬆 （身體活動，60 個名額）<br>□課程二：美麗，從運動開始（戶外活動，35 個名額）<br>□課程三：姊姊妹妹動起來（親子活動，45 個名額）<br>□課程四：女性健身風，你開始了嗎?(健身房活動，10 個名額) | | |
| 膳食習慣* | □葷　□素　□其他:_____(ex.不吃牛或豬) | | |
| 公務人員*<br>學習時數認證 | □需要　□不需要 | | |
| 論壇活動*<br>訊息來源<br>（可複選） | □海報紙本文宣　□EMAIL.宣傳　□友人介紹<br>□網路平台-網站　□網路平台-臉書　□公文發函<br>□其他：_____ | | |

備註：

一、報名日期：即日起至 104 年 5 月 25 日 (一) 止。

二、報名方式（兩者擇一即可）

1. 網路報名，網址 http://goo.gl/forms/WdWPrZCalT
2. 傳真報名，敬請填寫報名表單；傳真電話：02-3393-8647，註明：鄭小姐收。

三、承辦單位收到報名資料後，將以電子郵件或電話聯絡方式，確認資料已收取，若未接到確認通知，敬請來電查詢。

四、參加人員請務必填寫 E-mail 及聯絡電話，以便進行後續聯繫事宜。

五、論壇下午將進行實作示範演練課程，建議著輕便服裝、休閒鞋參加。

六、本報名資料僅限於本次論壇使用，承辦單位將妥善保管個人資料。

七、聯絡人：鄭小姐，聯絡電話：(02) 7734-5409，E-mail：mindy632@gmail.com

**附件三**

# 「Women 愛運動～青春健康馬上來!」

## 女性運動方案創意募集活動

你有任何針對女性運動方案的創意新想法嗎？只要將你的運動方案，包含適用族群、時間、運動內容、器材需求及預期效益等，寫在附件表單內，論壇當日將表單交予現場工作人員，即可換取抽獎券參加論壇總價值達二萬元【運動商品提貨券】之**抽獎活動**！

**一、抽獎名額**

1. 獎品：總價值兩萬元之【運動商品提貨券】。
2. 名額：20 名 (每名獲獎幸運兒可獲得 1,000 元運動商品提貨券)。

**二、參加抽獎資格**：

1. 凡報名參加論壇者，須於當天完成報到，並完整填寫附件三運動方案之表單，包含適用族群(針對女性類型，包括青少女、學生、孕婦、全職媽媽等，適合女性之運動建議方案)、時間、運動內容、器材需求及預期效益等，須在一百字以上，於論壇當日將表單交予現場工作人員，即可換取抽獎券參加抽獎。
2. 運動方案表單可於活動前事先填寫完成，也可於論壇當日向現場工作人員領取表單現場填寫。
3. 每人限投兩件。

**三、抽獎活動說明：**

1. 抽獎活動將於論壇當日 **5/29 下午綜合座談後舉行**，參加抽獎者須於當天完成報到並於 **5/29 下午 13:30 前**將表單交予會場工作人員，方可換取抽獎券參加抽獎。
2. 抽獎活動開始後，若經過主持人唱名後，無上台領獎者，將重新另外再抽出得獎人。
3. 獲獎人於領取獎項同時，將視同同意獲獎拍照錄影之肖像權授權於活動主辦方(教育部體育署)得無限期、無償使用此獲獎畫面於活動主辦方的官方網站、電視牆、部落格、FaceBook、平面廣告等平台之露出。
4. 參加抽獎者在將自己的運動方案交予現場工作人員時，將視同同意投稿文件之內容授權於活動主辦方(教育部體育署)得無限期、無償使用此內容於未來相關政策或行動方案規劃之研擬。

本活動辦法若有未盡詳細事宜，主辦單位得隨時修訂並保留修改活動內容細節之權利且不另行通知。

# Women 愛運動～青春健康馬上來！

## 女性運動方案創意募集活動

| | | | |
|---|---|---|---|
| 姓名 | | 聯絡電話 | |
| 運動方案 | | | |
| 適用族群<br>（可複選） | □青少女 □親子 □孕婦<br>□全職媽媽 □職業婦女 □其他＿＿＿＿＿＿＿＿ | | |
| 活動時間 | | | |
| 活動內容 | | | |
| 器材需求 | | | |
| 注意事項 | | | |
| 預估效益 | | | |

*字數須超過一百字以上