

114 年「呼吸之間」育樂活動

活動計畫

- 一、**辦理目的：**本活動邀請專業老師指導青少年皮拉提斯，從而提升核心肌群、改善體態、增加肌力，並有助於減輕因坐姿不對所引起的背痛、肩頸痠痛等問題，也能提升運動表現、促進心智健康；皮拉提斯是一種低衝擊運動，適合青少年發展期，能幫助建立健康的身體基礎，通過專注呼吸的訓練，使身體建立起正面放鬆的應對機制，引導青少年正向舒緩壓力、提升專注力、創造學習及活動力。
- 二、**主辦單位：**臺南市政府社會局、臺南市青少年福利服務中心
- 三、**承辦單位：**社團法人中國青年救國團
- 四、**辦理時間：**114 年 6 月 29 日（日）上午 10:00-12:00
- 五、**辦理地點：**臺南市社會福利綜合大樓 7 樓韻律教室
(708 台南市安平區中華西路二段 315 號 7 樓)
- 六、**實施對象與人數：**設籍或實際居住本市年滿 12 歲以上至 18 歲之青少年，預計 30 人。

七、流程表：

時間	流程
09:30-10:00	報到
10:00-10:15	介紹皮拉提斯、暖身
10:15-11:50	正式開始(下犬式、橋式、捲腹)
11:50-12:00	收操、場地收拾
12:00-	解散

- 八、**經費來源：**由「臺南市青少年福利服務中心」中經費支應。
- 九、**承辦人：**張小姐(06)298-1200。
- 十、**本計畫如有未盡事宜，得適時修訂之。**