

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。