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。**