

115 年度臺南市青少年福利服務中心

臺灣女孩日

拳力以赴 | 打出妳的自信節奏

主辦單位：臺南市政府社會局

承辦單位：臺南市青少年福利服務中心

聯絡人：涂菀茜 中心主任

聯絡電話：06-2981200

電子信箱：tnywscservice@gmail.com

一、活動目的

為響應臺灣女孩日重視女孩權益、培力女孩及促進性別平等之精神，本活動規劃以女性為主體之拳擊有氧活動，透過結合音樂節奏、肢體律動與拳擊動作之運動形式，引導青少年在參與過程中覺察自身身體感受與內在狀態，並於律動、移動與出拳之間，以健康且正向的方式釋放壓力、抒發情緒，進而提升自我覺察能力、身體自信與身心健康。藉由具挑戰性且富節奏感之活動設計，鼓勵青少年勇於嘗試、突破自我限制，逐步建立自信心與正向自我形象。

依據高雄市政府社會局補助高雄醫學大學辦理之「未來少年∞參與行動問卷調查研究結果摘要及建議」指出，青少年在社會參與過程中，除時間因素外，「自我能力感不足」與「缺乏信心」亦為主要阻礙因素，且此現象在女孩身上尤為顯著，易因害怕否定或外在壓力而限制自我表現。此外，青少年雖重視興趣與自我認同，但在公共表達與意見展現上仍有不足之情形。因此，本活動透過具身體參與及團體互動之形式，回應青少年在自信建立、自我表達與社會參與上的需求，協助其突破心理限制，培養正向自我認同。

本活動結合賦權理論（Empowerment Theory），強調青少年並非被動參與活動的對象，而是具有能力、潛力與自主性的主體。透過拳擊有氧活動歷程，讓參與者在身體律動、拳擊動作學習、節奏配合與團體互動中，練習勇敢表達、自我展現及突破限制，並在一次次完成動作、跟上節奏與展現力量的過程中，累積「我可以做到」的正向經驗，提升自我掌控感、主體意識與自我價值感。活動不以動作是否標準或表現是否完美為主要目標，而是重視青少年在參與歷程中看見自身力量、肯定自身特質，並培養面對挑戰時的自信與行動力。

活動特別營造安全、尊重且支持性的女性友善空間，讓青少年能自在表達自我、嘗試不同樣貌的展現方式，並在無評價壓力的環境中探索自身能力。透過身體經驗、團體互動與情緒表達之整合歷程，協助青少年突破「女生不適合高強度運動」或「女性身體展現應受限制」等刻板印象，進一步培養健康之自我認同、生活態度與面對未來挑戰的正向力量。

壹、主辦單位：臺南市政府社會局

貳、承辦單位：臺南市青少年福利服務中心

參、協辦單位：力羽健身 ALPHA、紅十字會

肆、活動資訊

一、活動日期：115 年 10 月 04 日(星期日)

二、活動時間：13:30~17:00 (共 3.5 小時)

三、活動地點：臺南市安南區安新五路 106 號 (力羽健身 ALPHA)

四、參與對象：臺南市 12 歲至未滿 19 歲青少年，以青少年為優先，並歡迎認同女孩權益及性別平等理念之青少年共同參與。

五、參加名額：120 人

六、報名方式：報名請至「臺南市青少年福利服務中心 Linktree」網頁 (<https://pse.is/8jzm94>)，點選「活動報名」進行線上報名，報名時間自即日起至額滿為止，恕不接受活動當日現場報名；如報名後不確定是否完成報名，可來電洽詢確認，洽詢電話：06-2981200。

七、課程費用：免費(為避免資源浪費，若報名成功之青少年欲取消報名，務必來電告知，使更多人享有參與福利，感謝您的配合！)

伍、活動內容：

時間	活動名稱	執行內容
13:30 — 13:50	參與者報到 女孩力量互動牆 (活動期間皆可參與)	由工作人員依報名名單辦理報到、確認參與者資料，並引導參與者於「女孩力量互動牆」寫下自己欣賞的特質、曾經勇敢完成的事情，或對女孩的祝福與鼓勵，例如「我欣賞自己_____」、「我曾經勇敢做_____」及「我希望每一位女孩都能_____」。完成後將卡片張貼於互動牆上，透過參與者的共同回應呈現女孩多元、自信及勇於展現自我的樣貌，同時作為活動開場前的暖場與主題引導。
13:50 — 14:00	拳力啟動： 活動開場暨臺灣女孩日介紹	由主持人進行活動開場，說明當日活動流程及注意事項，並介紹臺灣女孩日的設立意義，帶出女孩權益、性別平等、自我肯定及多元發展等概念，讓參與者了解本次活動不僅為運動體驗，更希望透過活動看見女孩的自信與力量。
14:00 — 14:20	拳力舞動： (1)舞蹈表演(2)全場舞動-KPOP	由受邀舞蹈團隊帶來兩場主題演出，透過音樂、舞蹈及肢體表達，呈現女孩勇於展現自我、肯定自身特質與突破外界期待的力量。表演不以單一外貌或柔美形象為主，而是展現女孩可以自信、有力量，也能擁有不同風格與樣貌，呼應臺灣女孩日重視女孩權益、自我認同及多元發展之精神。
14:20 — 14:30	長官致詞	
14:30 — 14:35	全體大合照	

14：35 — 15：05	拳力發聲：嘉賓主題分享 (1)方怡文總經理 (2)汪芷綾選手 (預計邀請兩位來賓進行分享，每位分享時間約 15 分鐘，共 30 分鐘。)		邀請嘉賓(方怡文總經理、汪芷綾選手)以個人成長或生命經驗進行分享，內容聚焦於自我認同、面對外界及性別期待、勇於嘗試、自信培養與人生選擇等主題，並分享其如何認識自身需求、建立界線、尋求支持及表達意見。透過真實的經驗與歷程，讓參與者了解女孩可以擁有不同的樣貌、特質、選擇及發展方向，並鼓勵參與者肯定自身能力，勇於走出適合自己的道路。
15：05 — 15：15	中場休息與場地轉換		
15：15 — 15：25	拳擊有氧暖身與安全說明	由專業教練帶領參與者進行肩頸、手臂、腰部及腿部伸展，並介紹拳擊有氧基本動作、活動方式及安全注意事項。活動過程提醒參與者依照個人體能調整動作幅度與速度，如有不適可立即休息或向工作人員反映。	為讓青少年能專心投入拳擊有氧活動，享有完整且自主的體驗空間，活動期間另安排陪同家長參與手作體驗。透過親子分流的活動設計，不僅提升青少年的參與專注度與自主性，也讓家長在陪伴孩子參與活動的同時，能透過輕鬆的手作過程放鬆身心、增進生活體驗與活動參與感。
15：25 — 15：55	拳力出擊： 百人拳擊有氧體驗	百人拳擊有氧體驗 由專業教練搭配音樂節奏，帶領參與者進行直拳、勾拳、閃躲、移動及律動等拳擊有氧動作，透過循序漸進的課程安排，讓參與者在安全且無須對打的情況下體驗拳擊運動。活動過程鼓勵參與者依自己的節奏完成動作，感受身體的活力與力量，並透過團體運動提升參與感及自信。	
15：55 — 16：00	拳力充電	百人拳擊有氧體驗中場休息	
16：00 — 16：30	拳力以赴： 百人拳擊有氧體驗	百人拳擊有氧體驗 由專業教練搭配音樂節奏，帶領參與者進行直拳、勾拳、閃躲、移動及律動等拳擊有氧動作，透	

		過循序漸進的課程安排，讓參與者在安全且無須對打的情況下體驗拳擊運動。活動過程鼓勵參與者依自己的節奏完成動作，感受身體的活力與力量，並透過團體運動提升參與感及自信。	
16:25 — 16:50	活動總結、拍照打卡與禮品兌換	由主持人進行活動總結，回顧女孩日所傳達的自我肯定、多元發展及勇敢嘗試精神。參與者可至活動背板拍照打卡、自由交流，並依活動規定完成禮品兌換及相關回饋。	
16:50 — 17:00	活動結束與賦歸		

陸、預期效益

- 一、提升青少年對臺灣女孩日意義之認識，強化其對女孩權益、性別平等及自我價值之理解，鼓勵青少年肯定自身特質與能力，培養尊重多元、突破性別框架與自我接納之態度。
- 二、本活動符合聯合國永續發展目標 SDGs 之精神，呼應 SDG 3「健康與福祉」、SDG 5「性別平等」及 SDG 10「減少不平等」，透過促進青少年身心健康、提升女孩自信與參與機會、營造性別友善支持環境，落實對女孩權益、平等參與及多元發展之重視。
- 三、透過拳擊有氧之身體活動參與，促進青少年對自身身體感受與情緒狀態之覺察，協助其以健康且正向的方式釋放壓力、抒發情緒，進而提升身心健康與自我照顧能力。
- 四、藉由活動過程中的肢體律動、拳擊動作學習及團體互動經驗，協助青少年累積成功經驗，增強自我肯定與自信心，培養其自我掌控感與主體意識，落實賦權理論之核心精神。
- 五、透過女性友善且支持性的活動空間，鼓勵青少年勇於嘗試不同類型之身體活動，突破「女生不適合高強度運動」或「女性身體展現應受限制」等刻板印象，拓展其運動參與及自我展現之可能性。

柒、來賓介紹

來賓	經歷及專長	邀請緣由及與活動主題的連結
汪芷綾	教學經歷： 台中教育大學附設實驗小學代理教師 台中市南屯區惠文國民小學現任體育科任老師 專長： 帆船（風浪板） 競賽成績： 104 年全運會 RS:ONE 型風浪板女子組第二名 106 年全運會 RS:X 型風浪板女子組第一名 2017 年風浪板亞洲錦標賽女子青少年組 RS:ONE 型風浪板第二名 2017 年風浪板亞洲錦標賽女子 T293 型風浪板第二名 2018 年布宜諾斯艾利斯青年奧運會女子 T293 型風浪板第十名 110 年全運會 RS:X 型風浪板女子組第一名 114 年全運會 RS:X 型風浪板女子組第一名	汪芷綾是來自臺南的女孩，長期投入帆船運動，曾披上中華隊戰袍，代表臺灣參加阿根廷布宜諾斯艾利斯青年奧運。帆船運動需要在風向與海象不斷變化時保持判斷、調整方向並迎風前進，其經歷呼應臺灣女孩日所傳達的勇於挑戰、相信自己及掌握人生方向等精神。 在青少年階段，汪芷綾同時面對學業與高強度訓練的壓力，仍持續朝目標前進，展現面對逆境的韌性與熱情。透過一位臺南女孩從追逐夢想到站上國際舞臺的生命經驗，讓參與者看見夢想並非遙不可及，也鼓勵女孩突破外界期待，在未知的風浪中找到自己的方向，勇敢作出選擇並實踐理想。 活動當日亦規劃由汪芷綾與健身房教練共同帶領拳擊有氧體驗，將分享中所傳達的勇氣、韌性與自信，轉化為參與者能夠實際感受的身體經驗，進一步呼應「拳力以赴，打出自己的自信節奏」之活動主題。

方怡文	學歷： 東海大學日文系第一名畢業；日本京都立命館大學日本語及文化研習結業。 現職： 力羽運動科技有限公司負責人、上順開發有限公司負責人、彩鴻實業有限公司總經理、利宇實業股份有限公司總經理。 專業經歷： 曾任台中展企貿易公司基層業務至部門主任，具跨國業務、危機處理及跨部門統籌經驗。 專業證照及培訓： ISCA 國際運動教練協會 C 級教練、急救人員證照、甲種勞工安全衛生業務主管證照，並具生成式 AI、數位行銷、企業永續及低碳轉型等跨領域培訓經驗。 社團及領導經驗： 曾任東海大學心韻手語社社長、學生副會長執行秘書及幼幼社顧問，具大型活動統籌、公益服務及團隊領導經驗。	現為力羽運動科技有限公司負責人，本身具備運動教練專業及企業經營、團隊領導等多元跨域經歷，並長期致力於將運動融入日常生活，打造溫暖、無壓力的運動環境，透過身體活動陪伴參與者建立自信與自我肯定。 本次「臺灣女孩日—拳力以赴」以運動體驗作為女孩自我探索與力量展現的媒介，透過拳擊有氧活動，鼓勵女孩勇於挑戰自我、認識自己的身體與能力，並從運動過程中感受力量、建立自信。 方怡文兼具女性企業領導者及運動專業背景，其從不同領域持續學習、突破與實踐的歷程，與本次活動所倡議之女孩自信、勇於挑戰、展現多元能力及自主力量之理念高度契合，故邀請其參與本次活動，藉由專業帶領及自身經驗，傳遞勇敢實踐、自我肯定及多元發展的正向價值。
-----	---	---

捌、 緊急救護與安全配置

為維護參與者活動期間之安全，現場將配置具急救訓練及緊急應變能力之紅十字會志工，相關人員具備心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作，以及止血、包紮等基本急救技能，並備置 AED 設備及相關急救用品。

活動期間如有參與者發生身體不適或意外受傷情形，將由現場急救人員依實際狀況進行初步評估及必要處置；如評估有進一步就醫需求，將立即通報 119 協助救護送醫，並同步通知家長或緊急聯絡人，以確保參與者獲得妥適照護。

玖、 場地交通

一、活動場地：力羽健身 ALPHA

二、活動地址：臺南市安南區新吉一路 38 號

三、自行開車／騎車前往：

可使用導航搜尋「力羽健身 ALPHA」或輸入「臺南市安南區新吉一路 38 號」。若由國道 8 號方向前往，可於鄰近安南區之交流道路駛離後，依導航指示轉往新吉一路，即可抵達活動場館。實際行車路線建議依當日導航資訊為準。

四、大眾運輸搭乘方式：

若以「臺南火車站」為起點，可搭乘公車前往場館鄰近站點，公車車程約 41 分鐘，下車後再步行約 5 至 7 分鐘抵達力羽健身 ALPHA。考量候車、步行及轉乘時間，建議參與者最晚於 13:15 前自臺南火車站搭車，並預留充足交通時間。

五、交通路線圖說明：

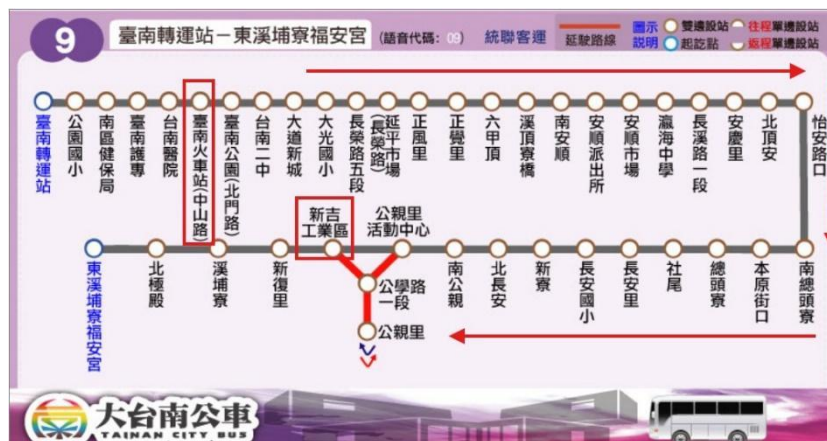
下方提供場館位置、國道 8 號周邊道路及大眾運輸路線示意圖，參與者可依自身交通方式搭配導航使用；實際公車班次及行車時間仍請以活動當日之即時交通資訊為準。



【場館地理位置】



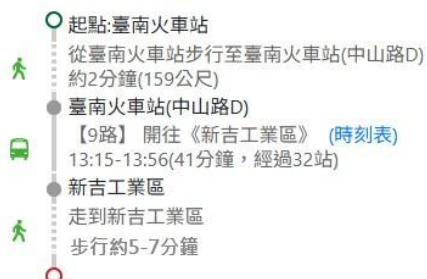
【場館地理位置】



【公車搭乘路線】

到達時間 大約 43 分鐘

總價:現金 18 元



【公車站一場館步行路線】