

臺北市 106 年度性別平等宣導系列-親子健走活動實施計畫

壹、緣起

「104 年運動城市調查」指出，我國女性在各階段的運動參與比率及規律運動比率相較男性為低，如青少年在進入青春期之後，受到生理發展、運動環境及性別刻板印象的影響而逐漸退出運動的行列；成年女性因受到教育經驗及社會整體氛圍影響，導致運動能力發展不均，進而影響其規律運動習慣的培養，特別是進入婚姻或育兒階段的女性，可能因擔負家中幼兒或長輩的照護工作而難有充裕的運動時間；及至中高齡階段，才有機會擺脫這些束縛，轉往運動或規律運動的參與。以「運動 i 臺灣—105 至 110 年全民運動推展中程計畫」為例，我國各性別規律運動人口比率近六年來雖有明顯成長，然而，男性及女性間尚有 11.1% 之落差，因此，如何促進不同階段女性養成休閒運動習慣，乃是推展全民運動必須重視的一環。

兒童和青少年時期所累積的成長發展經驗，往往會影響到其成年後的發展結果，對其日後人格的發展上佔有極關鍵的地位，而家庭和父母往往是影響孩子未來發展最長期、深遠和重要的因素。研究報告亦指出，母親運動形象，對於孩童運動興趣培養及自我認同均會產生重要影響。再者，現代生活忙碌，父母與孩子之間的互動日益減少，很多父母在忙完一天工作回到家，都已身心俱疲，還得處理大小家務，加上許多學童下課後還安排其他課外活動，父母和孩子之間相聚的時間越來越少，連一起坐下來吃一頓飯都成了奢求。因此，如果父母親在忙碌的生活中，若能抽出時間與孩子進行情感的互動，對孩子的成長絕對是有好處的。

配合 106 年度本市「性別與運動」之主軸，國小性別平等教育宣導月主題，即訂定為親子健走活動，鼓勵媽媽和孩子一起身體實踐，一起出發運動，在健走過程中我們也設計多項性平意識活動關卡，包含親子共同做家事、性別處境體驗、性別意識大考驗及預防性騷擾性霸凌等相關主題，希望寓教於樂，在一整天假日活動中，讓親子一起活出健康、發起省思、延續行動。

貳、目的

- 一、增進性別平等概念，充實性別平等意識。
- 二、增進親子互動關係、培養親子運動習慣。
- 三、促進女性參與運動、建立全民運動習慣。

參、 辦理單位

- 一、 主辦單位：臺北市政府教育局
- 二、 承辦單位：臺北市內湖國民小學

肆、 活動資訊

- 一、 活動名稱：親子有愛 性別無礙 親子攜手行 讓愛永隨行
- 二、 活動時間：106 年 10 月 28 日（星期六）上午 8：20 至 12:30。
- 三、 參加對象：臺北市各公私立國民小學（含附設幼兒園）、公私立幼兒園學生及家長，約計 800 人。
- 四、 參加費用：免費參加。
- 五、 報到時間：當日上午 8：20 至 8：50 前完成報到手續。
- 六、 集合地點：花博公園流行館
- 七、 健走路線：花博公園流行館（起點/終點）→美術公園→新生公園→林安泰古厝（折返點）

八、 活動流程：(如下表)

時間	活動名稱	負責人員	備註
08：20 08：50	報到	全體工作人員	參加人員至花博公園流行館廣場報到處完成報到後，每人可領取活動手冊 1 本及紀念毛巾 1 條。
9：00 9：20	來賓致詞	全體工作人員	教育局長官
9：20 9：30	暖身活動	全體工作人員	活動主持人及工作人員
9：30 9：40	宣示/鳴槍起走	教育局長官	請參加人員跟隨工作人員指引動線前進
9：40 12：30	1. 親子健走 2. 闖關活動	全體工作人員	1. 闖關活動共計 4 關，分布於健走路線上，完成每一活動關卡之親子，各可獲得精美小禮物 1 份。 2. 活動手冊須加蓋折返點證明章，走完全程之家庭可獲得「完走紀念證明書」1 張及西式餐盒 1 份。
12：30	活動結束	全體工作人員	場地清潔及復原

伍、 報名作業

- 一、報名時間：自即日起至 106 年 10 月 20 日（星期五）18：00 止。
- 二、報名方式：採網路報名或電話報名方式，並依報名先後順序錄取親子 800 人，額滿為止。
- 三、報名網址：請上網輸入 <http://goo.gl/NYmAEv>，或以手機掃描活動海報上的 QR Cord（圖碼），或可於上網後，進入 facebook 網站後，輸入「親子健走活動」，填寫完報名表單即可。
- 四、報名電話：03-3792129 或 0980392639（京采活動工程股份有限公司）
- 五、參加人員基本資料務必填寫完整、正確，填寫不完整且未即時更正者，將取消其參加資格。
- 陸、其他注意事項：
 - （一）參加人員每人贈送紀念毛巾 1 條及西式餐盒 1 份，並可參與現場闖關活動。完成健走路線之家庭，核發「完走紀念證明書」1 張。（西式餐盒於活動結束後領取）
 - （二）請穿著輕便服裝、運動鞋參與健走活動。
 - （三）請自備遮陽帽、遮陽傘、雨具、乾糧或飲水。
- 柒、預期效益：臺北市各公私立國民小學、幼兒園學生及家長，約計 800 人。
- 捌、經費來源：由臺北市政府教育局專款項下支應。
- 玖、本計畫經教育局核定後實施，修正時亦同。