

# 1 ~ 100 歲女子接力大隊

徑振  
子慧  
孟然  
榕萱

組  
共 20 位女性，  
2 隊

0-5y, 6-10y, 11-15y, 16-20y  
21-25y, 26-30y, 31-35y, 36-40y  
41-45y, 46-50y, 51-55y, 56-60y  
61-65y, 66-70y, 71-75y, 76-80y  
81-85y, 86-90y, 91-95y, 96-100y

✧ 女子的一生，依年齡層裝功

✧ 規則：前道活動、選擇代表物

✧ 服裝獎

✧ 隨身攝影

方案需求

3月8日婦女節干集

1-100y 女性年齡運動展覽

具體執行方式

節樂和制 合齡競賽  
搭西研果 混齡競賽

獎品：獎牌 獎盃 獎金

1 ~ 100y 女子大隊接力

目的

各年齡的女子生命歷程  
打破女性運動框架

對象

10y 為單位

合作連結

執行困難  
招生不易  
經費  
空間  
年齡層跨距大

社區  
運動中心  
棒球隊  
體育場  
教育局

# 1 ~ 100 歲女子接力 大隊

共 20 組  
2 隊

0-5y, 6-10y, 11-15y, 16-20y  
21-25y, 26-30y, 31-35y, 36-40y  
41-45y, 46-50y, 51-55y, 56-60y  
61-65y, 66-70y, 71-75y, 76-80y  
81-85y, 86-90y, 91-95y, 96-100y

✧ 女子的一生, 依年齡層裝扮

✧ 規則: 前道活動, 選擇代表物

✧ 服裝獎

✧ 隨身攝影

任根  
子慧  
子盈  
榕音

方案需求

3月8日婦女節市集

運動

展覽

1-100y

女性年齡運動

1~100y 女子大隊接力

目的

各年齡的女子生命歷程  
打破女性運動框架

對象

10y 為單位

具體執行方式

篩選機制 年齡競賽

搭西師集 混齡競賽

女子接力(Ending)

獎品:

獎牌  
獎盃  
獎金

執行困難

招生不易

經費

空間

人力

年齡層間差異性

合作連結

社區

運動中心

棒球場

體育場

教育局

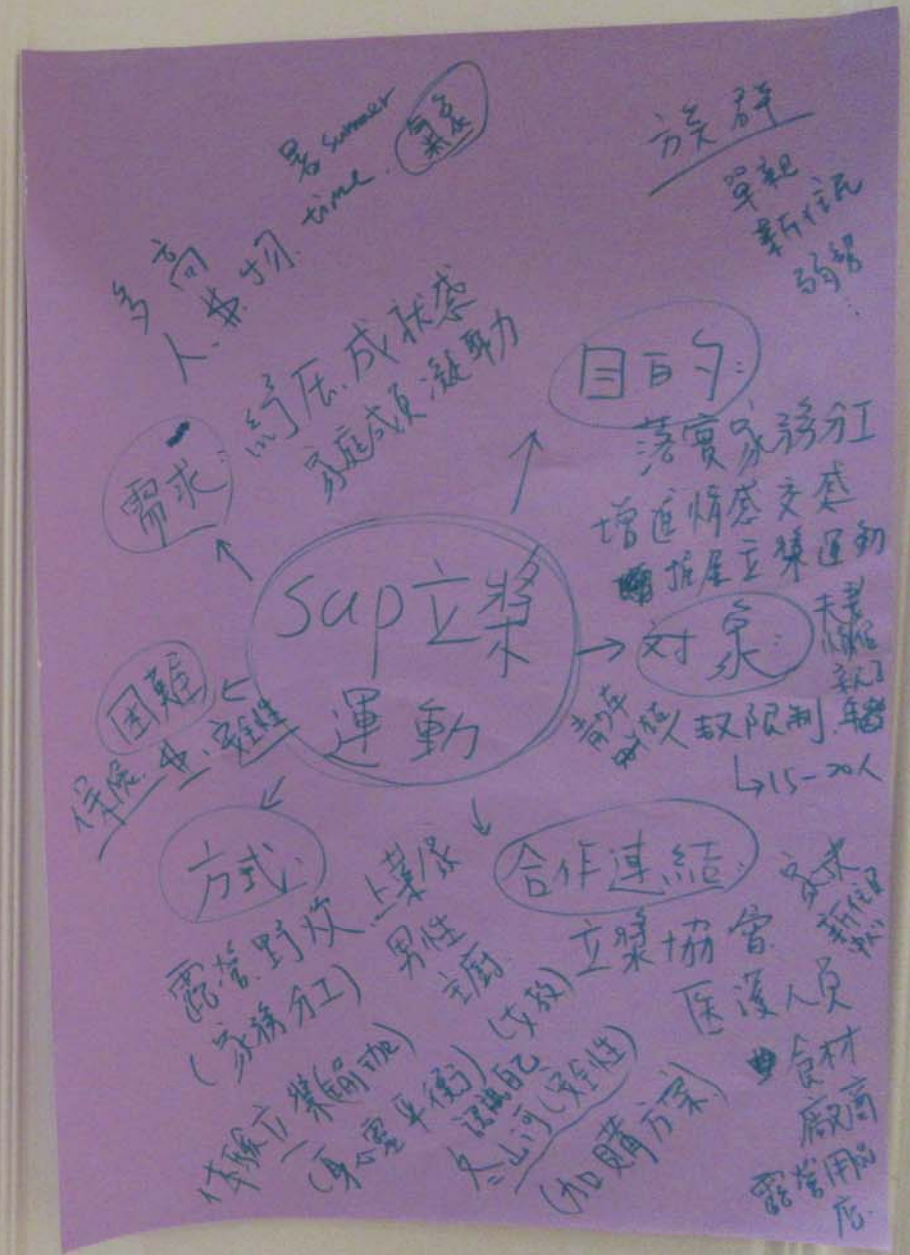
# SUP 立槳 運動

對象：家庭成員 < 夫妻情侶 親子 同儕 閨密

地點：山島牛奶湖

行程：三天一夜 每隊出一隊 搭帳篷 備釘 艾草

1. ~~BBQ~~ 露營 家務分工
2. 日出 SUP 團體活動 (情侶、親子) 艾草雞 小 game
3. 早餐野炊 家務分工
4. 賦歸 ~



# SUP 立身水 運動

對象：家庭成員 < 夫妻情侶 親子 同婚 親朋

地點：山島牛奶湖

行程：二天一夜 每隊出一道賽題 (艾恩)

① ~~BB~~ 搭帳篷、備器材、露營、家務分工

② 日出 SUP、團體活動 (情侶、親子) 艾恩難  
小 game

③ 早餐野炊、單程 家務分工

④ 賦歸 ~

多高物 time. 需求

族群  
資訊新聞的...

時壓成狀態  
疲弱及疲勞

需求

目的

落實家務分工  
增進情感交流  
增進自主參與

Sap 立裝  
運動

對象

以限制  
↳ 15-20人

困難

發展困難

方式

露營野炊 (家務分工)  
團隊 (身體平衡)  
火鍋 (女性)

合作連結

立裝協會  
醫護人員  
食材廠商  
露營用品店

# 「段鬼」段怪·系列活動

· **時間**: 國曆7月整月份。

· **地點**: 各中心擇定。

**目的**: 從宗教  
禮俗中看見性別

「**代言人**  
**黃鴻升**」



· **項目內容**:

- (一) 百鬼夜行 —— 串連主合婦女中心, 破除各縣市女鬼迷思。
- (二) 百鬼運動舞 —— 百鬼大會舞 (結合各社區據點), 糖果!!
- (三) 小鬼當家 —— 各縣市女鬼迷思 → 小朋友闖關獲獎品。
- (四) 百鬼接力賽 —— 定向越野, 融入各縣市女鬼迷思牌卡。

「**全場** 不乎筆!

贈送一套牌卡

BoBi

鬼舞步 + BoBi 舞

女性

全場

## 執行困難:

政府經費

宗教團體

社團贊助

1. 經費來源:

2. 宣傳:

價值、可看性、首長曝光

準備期

3. 宗教問題: 宗教單位的屈性

4. 辦理時間:

夜間 → 危險 (X版)

可否在萬聖節

5. 新記里活動的彈性

萬世中心

# 假鬼假怪·系列活動

• **時間** 國曆7月整月份。

• **地點** 各中心擇定。• **目的** 從宗教

禮俗中看見性別

不平等!

“ 代言人  
黃鴻升 ”



• **項目內容**

贈送一套牌卡

BoBi

(一) 百鬼夜行 —— 串連全台灣婦女中心，破除各縣市女鬼迷思。

(二) 百鬼運動舞 —— 百鬼大會舞 (結合各社區據點) 糖果!!

(三) 小鬼當家 —— 各縣市女鬼迷思 → 小朋友闖關獲獎品。

(四) 百鬼接力賽 —— 定向越野，融入各縣市女鬼迷思牌卡。



# 執行困難:

- 政府經費  
宗教團體  
社團贊助
1. 經費來源:
  2. 宣傳: 價值、可看性、首長曝光  
準備期
  3. 宗教問題: 宗教單位的屬性
  4. 辦理時間: 夜間 → 危險 (Q片版)  
可否在萬聖節
  5. 新紀里活動的彈性

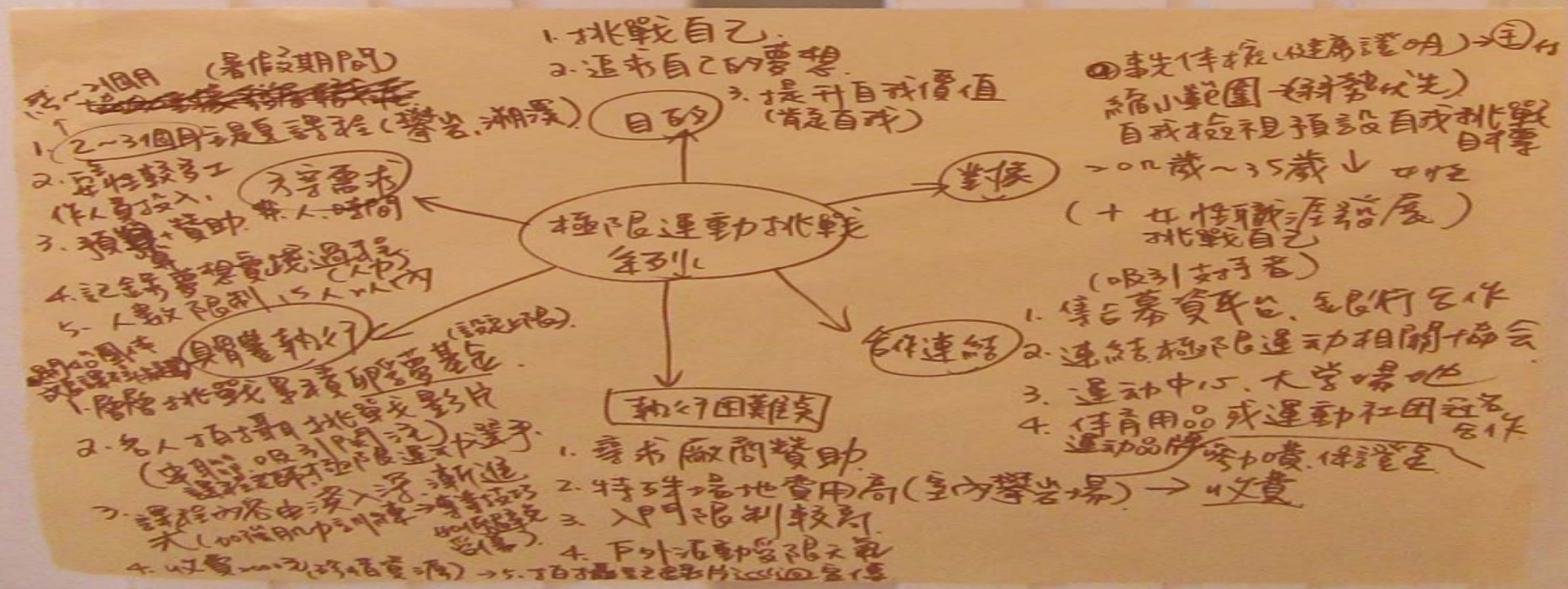
極限運動(系列活動 溯溪、攀岩...)

還在遲疑? 勇於挑戰自我

瘋

20歲~35歲 ↓ (轉職 or 迷茫的年輕女性)

1. 唯一標準就是自己
2. 由淺入深 (門檻低) 連續性活動
3. 獎勵: 解封後 組團挑戰 <sup>國外</sup> 著名景點
4. 設計遊戲關卡吸引參加
5. 跟知名品牌設計完成紀念禮 (ex. Tiffany 項鍊)
6. 冒險體驗



極限運動(系列活動溯溪. 攀岩...)

還在遲疑? 勇於挑戰自我

瘋.

20歲~35歲↓ (轉職 or 迷茫的年輕女性)

1. 唯一標準就是自己

2. 由淺入深 (門檻低) 連續性活動

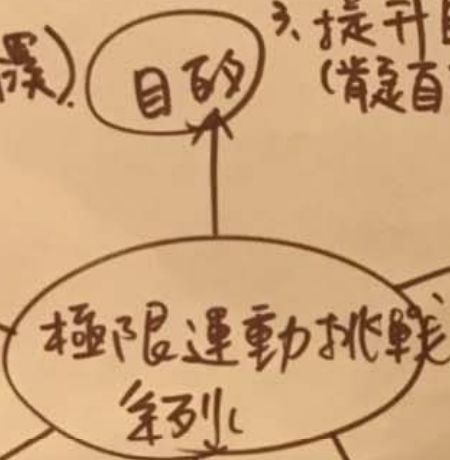
3. 獎勵: 解封後組團挑戰 <sup>國外</sup> ~~是~~ 著名景點

4. 設計遊戲關卡吸引參加

5. 跟知名品牌設計完成紀念禮.  
(ex. Tiffany 項鍊)

6. 冒險體驗

1. 挑戰自己.
2. 追求自己的夢想.
3. 提升自我價值 (肯定自我)



目的

對象

合作連結

執行困難點

④ 事先作檢 (健康證明) → ⑤ 的  
縮小範圍 (科藝伏先)  
自我檢視預設自我挑戰目標

20歲 ~ 35歲 ↓ 女性  
(+ 女性職業生涯發展)  
挑戰自己

(吸引對手者)

1. 集結幕資平台, 銀行合作
2. 連結極限運動相關協會
3. 運動中心, 大學場地
4. 体育用品或運動社團冠名合作

1. 2~3個月 (暑假期間)  
~~2. 4~6個月 (暑假期間)~~

1. 2~3個月 課程 (攀岩, 溯溪)

2. 女性員工  
作人員投入, 兼人. 時間

需要  
兼人. 時間

3. 預算 + 贊助  
4. 記錄夢想實踐過程 (人物)  
5. 人數限制 15人以內

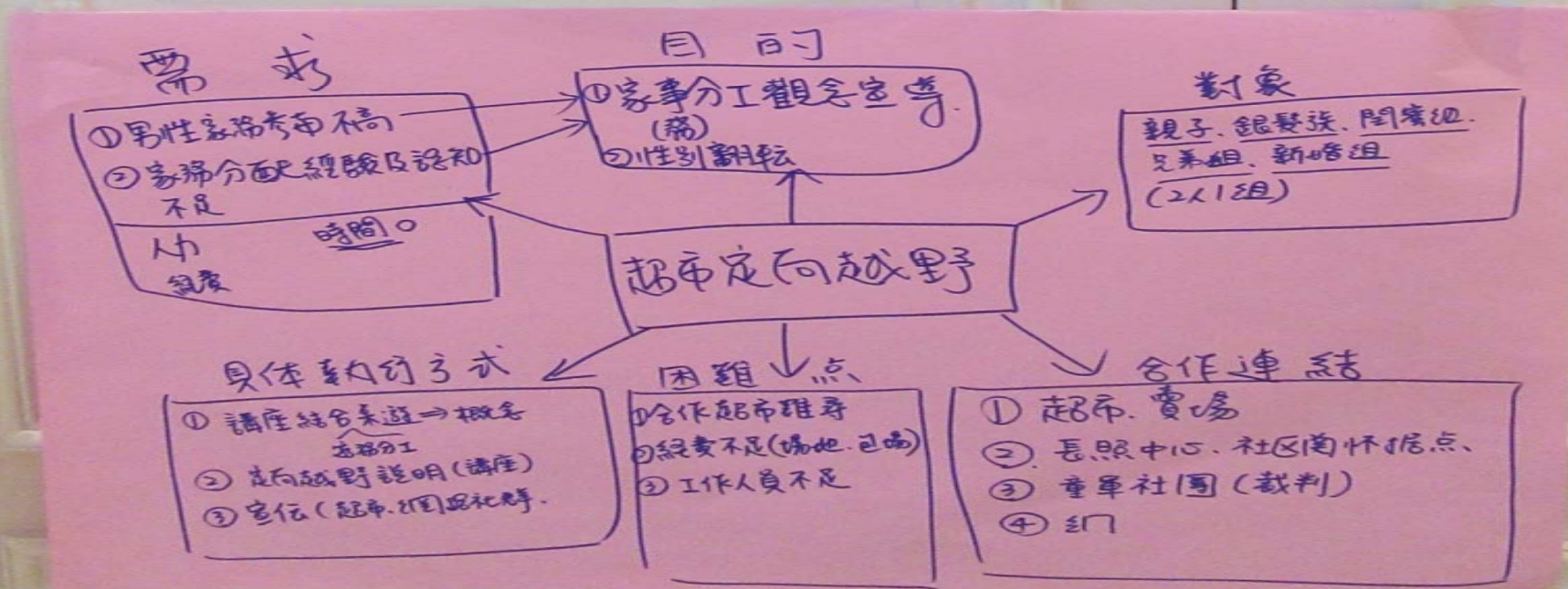
具體執行

1. 層層挑戰 專業攝影 (記錄過程)  
2. 名人拍攝挑戰影片  
(吸引關注)

3. 課程內容由淺入深 漸進  
式 (加強肌肉訓練 → 專業技巧  
如 保護  
裝備)

4. 收費 200元 (政府資源) → 5. 拍攝紀錄影片 巡回宣傳

1. 尋求廠商贊助
2. 特殊場地費用高 (室內攀岩場) → 收費
3. 入門限制較高
4. 戶外運動受天氣



# 超市定向越野

打卡點

① 食物區

② 器材區 (佳)

③ 娛樂區

④ 工具 (好煮)

⑤ 防護區 (藥品、藥水)

親子組、新婚組、兄弟組、  
銀髮組、陸廣組、自由組。  
(2人1組)

限額 5000元 ↓ (最接近)  
(超過失敗) 15分鐘內  
不能帶手機、計算機

主題：明天要去露營囉！

終點

說明：計價 → Win 帶回家  
觀念指導、家務分工

# 需求

# 目的

# 對象

- ① 男性家務參與不高
- ② 家務分配經驗及認知不足
- 時間
- 中級

- ① 家事分工觀念宣導 (務)
- ② 性別翻轉

- 親子、銀髮族、閩粵組、
- 兄弟組、新婚組
- (2x1組)

# 超市定向越野

## 具體執行方式

- ① 講座結合桌遊 → 概念 家務分工
- ② 定向越野說明 (講座)
- ③ 宣傳 (超市、社團、社群)

## 困難↓點

- ① 合作超市難尋
- ② 經費不足 (場地、包場)
- ③ 工作人員不足

## 合作連結

- ① 超市、賣場
- ② 長照中心、社區關懷據點
- ③ 童軍社團 (裁判)
- ④ 紅網

# Running Sister

「奔跑、搗斤、尖叫」

- 1. 任務關卡
- 2. 角色扮演 (間碟遊戲) ① 蛇打板 ⑧ 密室逃脫
- 3. 合作闖關 ② 榫手 ⑨ 棒球
- 4. 運動體驗 ③ 瑜珈 ⑩ 足球
- 5. 攻守交換 ④ 生平考試
- 6. 策略討論 ⑤ 快問快答
- 7. 鼓勵機制 (送黃金) ⑥ 健康小學堂

- 1. 空間: 校園、公園、辦公大樓、社區、Cosco
- 2. 人力: 工作人員 (間主)、救護人員
- 3. 財: 系列活動費用、獎勵金
- 4. 宣傳: 不同管道 (公司行號、學校、社區、親鄰、人事室)
- 5. 方案內容:

- 1. 性別空間檢視
- 2. 翻轉性別刻板印象 (運動)
- 3. 自我照顧及抒壓
- 4. 性平意識宣導
- 5. 促進社會參與

- ① 翻轉運動體驗 (棒球、足球)
- ② 尋寶 (找性別標語) (15分鐘找到最多)
- ③ 性平小學堂 (開始)
- ④ 破除 ~~刻板印象~~ (撕名牌、密室逃脫)
- ⑤ 快問快答 (對於運動刻板印象)
- ⑥ 性別 ~~討論~~ (女性運動迷思)



- 1. 對於運動設計專業性
- 2. 安全性 (場地、操作過程)
- 3. 營造很難獨立參與 (托音)
- 4. 具施政高亮點 (拍照、宣示)
- 5. 延續性

社會參與



Runnig Sister ✖

「大奔跑. 撕. 尖叫」

1. 任務關卡

✖ 辦公室. 社區.

2. 角色扮演 (間 <sup>↑</sup> 幕 <sup>↑</sup> 幕)

① 蛇板 ⑧ 密室逃脫

3. 合作闖關

⑪ 力量專擊手 ② 森林山石 ⑨ 棒球

4. 運動體驗

⑫ 射憤怒 bird ⑩ 足球

5. 攻守交換 <sup>新到</sup> <sup>大</sup> <sup>機</sup>

⑬ 撕名牌 ③ 瑜珈 ④ 生平考試

6. 策略討論

⑭ 以物換物 ⑤ 快問快答

7. 鼓勵機制 (送黃金)

(~~MVP~~) ⑮ 大地 ⑥ 健康小學堂  
⑦ 九宮格

1. 空間: <sup>ex</sup> 校園、公園、辦公大樓、社區、Cosco

2. 人力: <sup>ex</sup> 工作人員(關注)、救護人員

3. 財: 系列活動費用、獎勵金

4. 宣傳: 不同管道(公司行號、學校、社區、親鄰、<sup>社區、親鄰、人事室</sup>)

5. 方案內容:

① 翻轉運動體驗 <sup>(棒球、足球)</sup> 具體執行式

② 尋寶(找性別標語) 還有陷阱題。  
15分找到最多

③ 性平小學堂(一開始)

④ 破除 ~~刻板~~ 前夜浪 刻板印象。  
(撕名牌、密室逃脫)

⑤ ~~性平~~ 對於運動刻板印象。  
1. 女性運動迷思  
2. 生活空間對於性別友善  
(需重新整點)

6. 性別空間 <sup>性別空間</sup> 找我看

1. 性別空間檢視

2. 翻轉性別刻板印象(運動)

3. 自我照顧及抒壓

4. 性平意識宣導

5. 促進社會參與

# Running Sister ♡

目的

對象

- 1. 職業婦女
- 2. 青少女
- 3. 中高齡婦女
- 4. 全職婦女
- 5. 員工

合作連結

- 1. 場地 → 傳藝中心(在地)
- 2. 居托中心、保姆系統
- 3. 贊助、獎金、禮物
- 4. 志願單位

執行困難

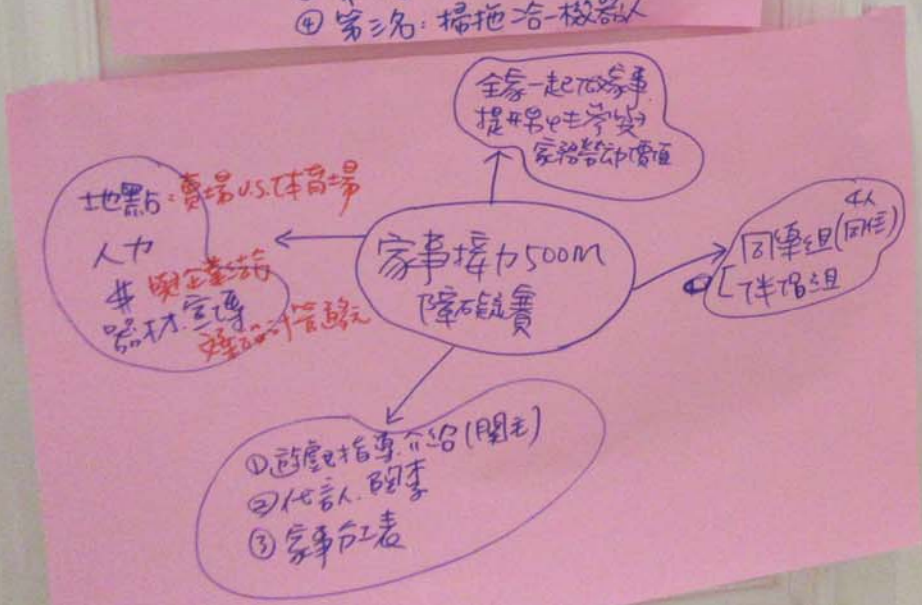
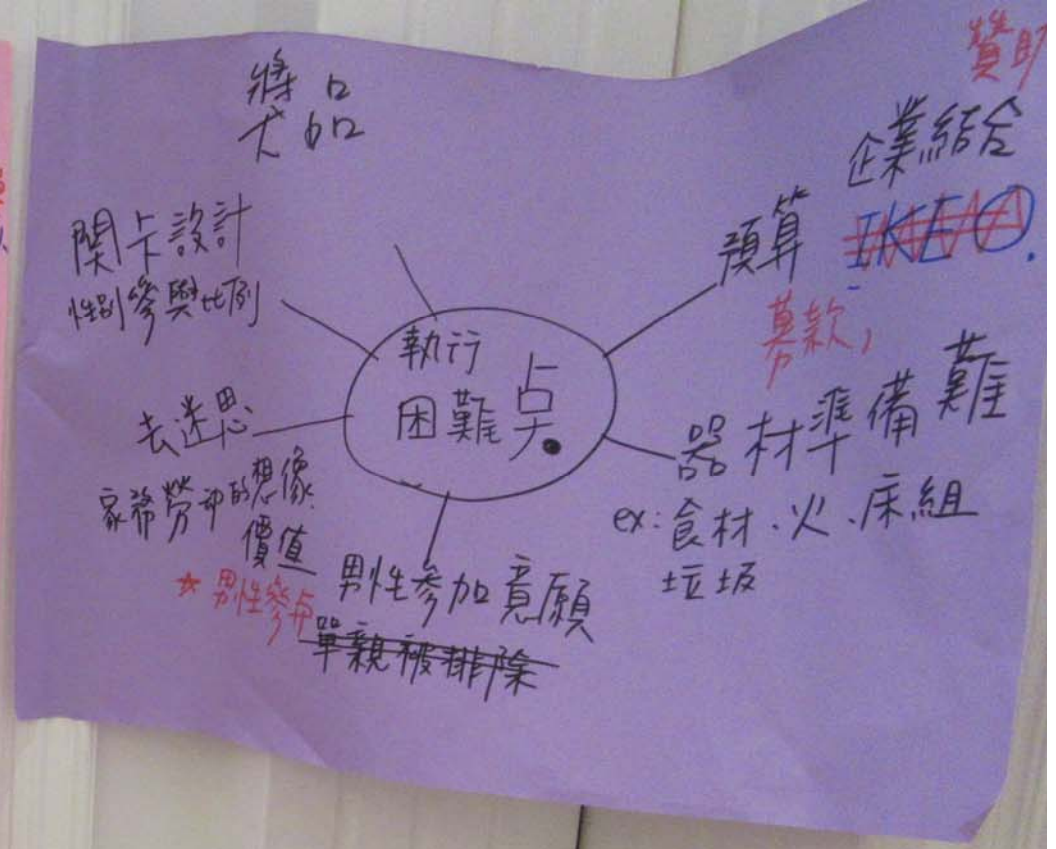
- 1. 對於運動設計專業性
- 2. 安全性(場地、操作過程)
- 3. 環境很難獨立參與(托育)
- 4. 施政亮點(拍照、宣示)
- 5. 延續性

社會影響力

# 家事接力障礙賽

Date-時間 上午假自 500m

1. 團隊:
  - ① 同樂 (住在一起) 4人
  - ② 親子組 (6歲以下子女) 2人
  - ③ 夫妻組 (多元婚配) 伴侶
2. 關卡:
  - ① 資源回收 (丟回回收桶)
  - ② 折摺曬衣服 (立遊戲)
  - ③ 做一份早餐 (開主)
  - ④ 套床套組 (枕頭、棉被、床已)
  - ⑤ 所有人完裝並合照 (分工表)
3. 規則: 完成所有關卡, 花費時間最少組獲勝。
4. 獎勵:
  - ① 參加獎: 全聯禮券一組 500元 (及合照)
  - ② 第一名: 洗碗機
  - ③ 第二名: Dyson 吸塵器
  - ④ 第三名: 掃地吸塵器



# 家事接力障礙賽

Date 時間 上午 假有

500m

1. 對象: ~~共10組~~
- ① 同樂 (住在一起) 4人家庭
  - ② 親子組 (6歲以下子女) 2人
  - ③ 夫妻組 (有多元婚配) 伴侶

2. 關卡:
- ① 資源回收 (丟回收桶)
  - ② 揮一揮曬衣服 立遊戲
  - ③ 做一份早餐 關主
  - ④ 套床套組 (枕頭、棉被、床已)
  - ⑤ 所有人完裝並合照 + 籌

活動代言人

桃李家庭

3. 規則: 完成所有關卡, 花費時間最少組獲勝。

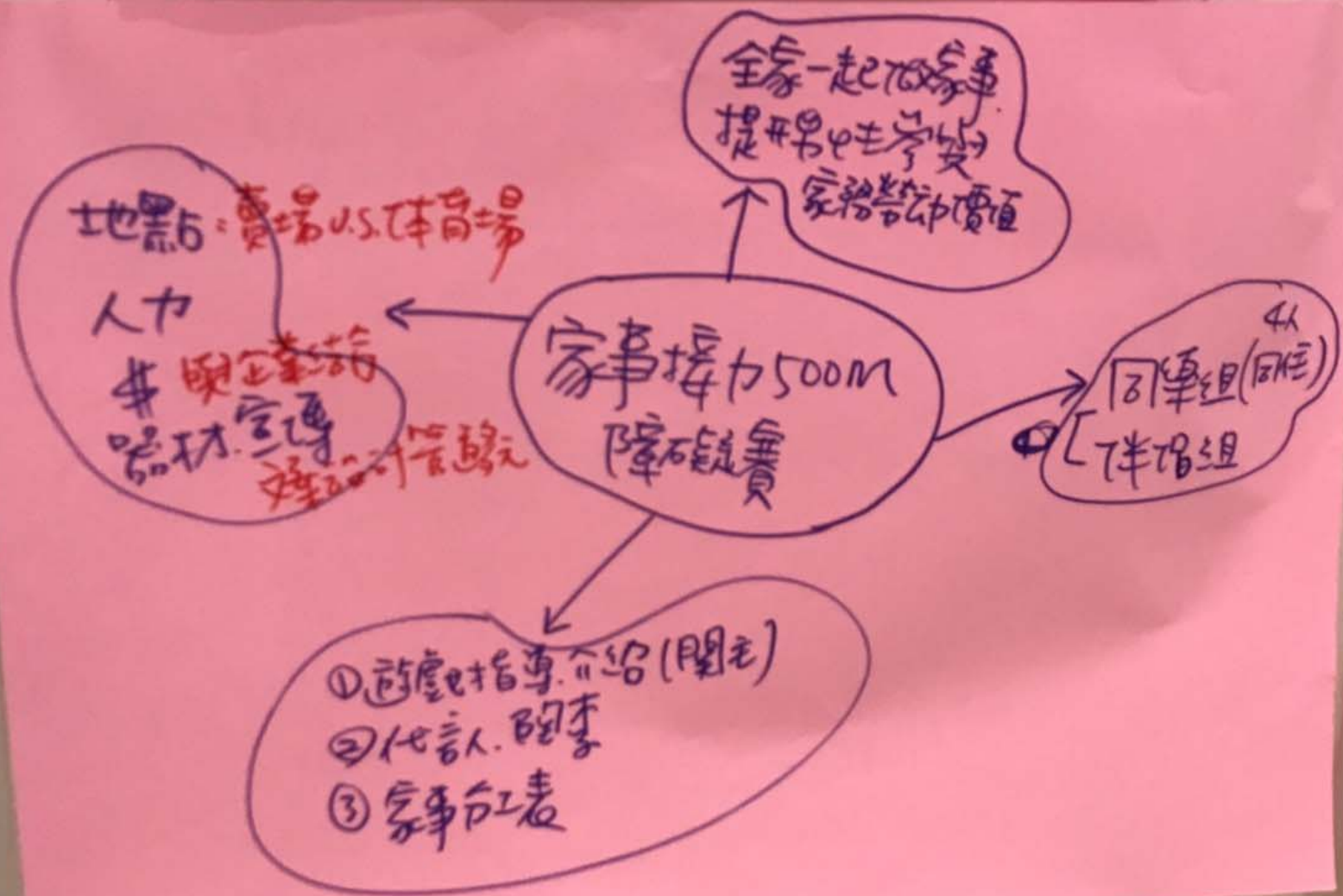
4. 獎勵:
- ① 參加獎: 全聯禮券一組 500元 (及合照)
  - ② 第一名: 洗碗機
  - ③ 第二名: Dyson 吸塵器
  - ④ 第三名: 掃拖合一機器人

陳  
性  
別

家

全家一起做事

- ③ 第二名: Dyson 吸塵器
- ④ 第三名: 掃拖合一機器人



特 如

閣下設計  
性別參與比例

去迷思

家務勞動的想像  
價值

★ 男性參與

執行  
困難占大。

男性參與意願

~~單親被排除~~

預算

募款,

器材準備難

ex: 食材、火、床組  
垃圾

贊助  
企業結合

~~IKKFAA~~