


第 1 組 



第 2 組



第 2 組

原因

依數據顯示
30~50Y
運動量最不足

職業婦女

目的

健康 / 自我照顧
紓壓 / 喘息
增加人際網絡

內容

MV 舞
拳擊
瑜珈
肌力
核心
彈力帶

將屬大

可近性(地點)

托 + 托

內容 / 時間 辛理

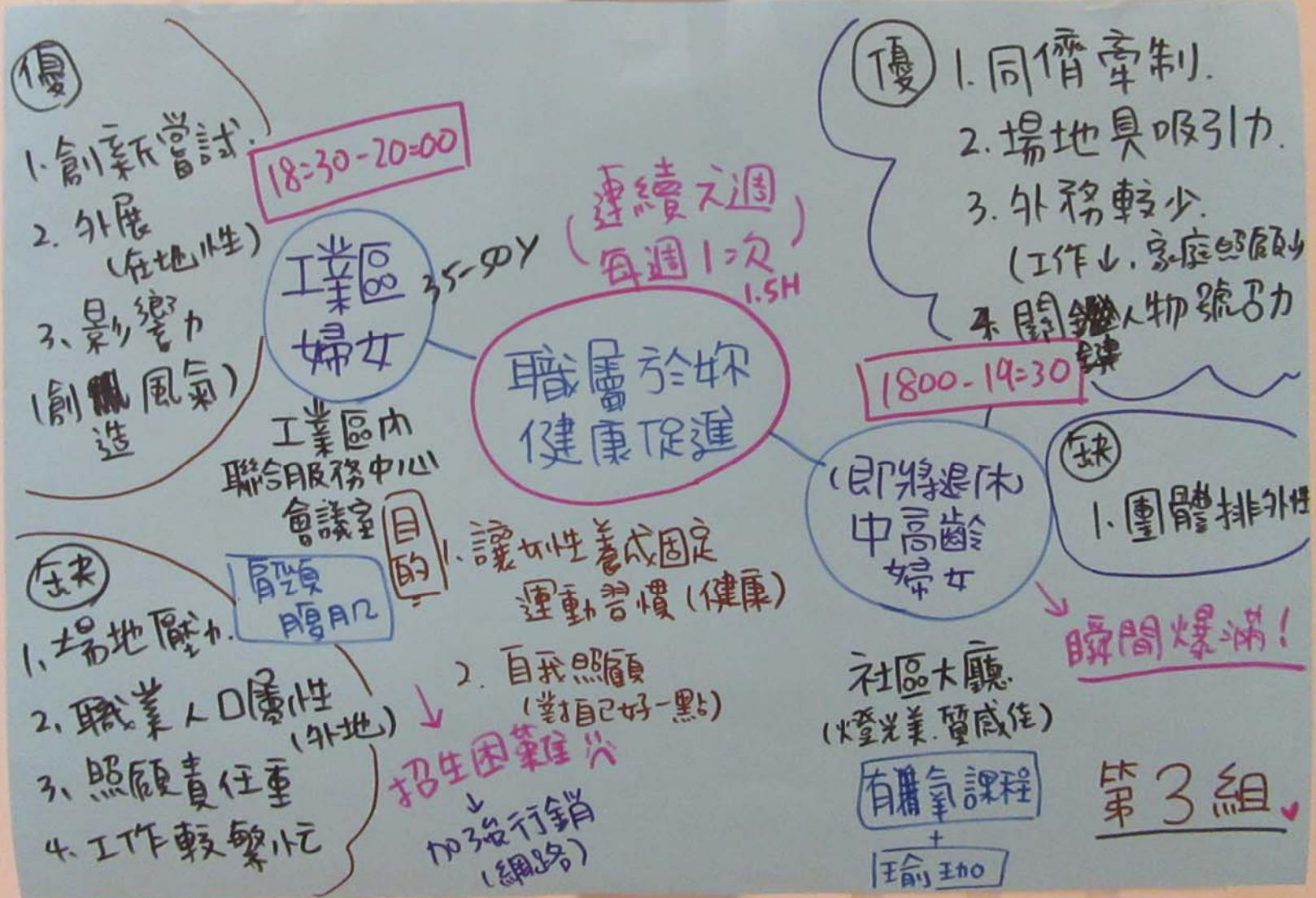
<專業度>

社區 / 工業區
偏鄉

1次 / 週 (晚飯後)
1.5HR / 次

頻率

第 3 組 



第 4 組 

因應不同對象設計

平日上午, 晚間
4. When 1.5h
1week
共8次

公平(機會平等)

報名方式+年齡限制+取業+托育

6. HOW

女子活力健康 GO

3. where
堂
木地板, 大禮堂
場地需求, 人數

1. what 5. who

- 瑜珈(50歲以上)
- 拳擊有氧(職業婦女)
- 哈達瑜珈(" 靜態)
- 皮拉提斯(40歲以下)


2. why
達身, 心靈平衡
抒壓, 健康

困難 維持24年不
人車馬聚派,
活動, 多, 7月定期

[原因]

需求調查(問卷結果)

特定對象

第 5 組 

第五組

What 主題/why 目的

現狀
原因
改善
新的設計

Who 掌握 / How 方法

現狀
原因
改善
新的設計

Where 地點 / when 時間

現狀
原因
改善
新的設計

改善: 依對象區分運動內容

授課師資評核
時間期限太長

who: ① 不設限年齡 (學生)
* ② 培力 → 老師
改善: 提昇師資的力

How: ① 婦女展能
② 提供 \$ place
what: ③ 自備學生
① 有氣舞蹈

when:

第 6 組

① 每W五、晚
19-21 點
② 配合老師及
時間 學生

where:

① 婦女中心
② 場館活化

why: ① 培力師資
② 場館活化

藝 術 師 資
培 力 方 案