

# 基隆少年動起來計畫

## 一、活動宗旨：

為了保有青少年的廣闊視野與保持創意的能力，因此本次將透過「彈跳反地心引力」與「律動街舞」為核心，將運動與舞蹈融入青少年日常生活中。利用課中的動作串聯，訓練青少年藉由舞步編排學習組織性的思維運用，並藉此訓練肌耐力、心肺耐力、彈跳力、核心肌群，提升青少年專注力與對身心的掌控能力，盼能提升青年視野與行動執行能力，並藉由運動與舞蹈增進青年對國際事務及永續發展目標之認識與理解，基隆有愛城市包羅萬象，期望透過青少年活動，創造出青春洋溢的活力基隆形象。

二、辦理時程：113年11月23日起至113年12月15日止。

三、活動對象：本市12-18歲青少年。

四、活動地點：基隆市。

五、主辦單位：基隆市政府兒童及少年事務處

六、承辦單位：戰神健康興業有限公司

## 七、活動內容：

本計畫預計透過社區、學校與市府管道招募224位基隆在地青少年（年齡範圍12-18歲），透過Bungee Fly(反地心引力的課程運動)和融合街舞有氧等元素，為青少年帶來充滿趣味的運動體驗，同時有助於五感發展、身體協調及心理素質的提升。

本計畫開設三項體驗課程，讓每位青少年都能依自己喜好參與並親自體驗：

### 1. KPOP 舞蹈

這門課程結合了韓流風靡的 KPOP 舞蹈元素，通過有趣的舞步與節奏，提升青少年的舞蹈技巧、身體協調能力，並增進心肺功能。

### 2. Breaking（霹靂舞）

作為街舞的一種形式，霹靂舞不僅注重身體力量與靈活性，還強調創意和個人風格，這將激發青少年的舞蹈創造力並培養團隊合作精神。

### 3. Bungee Fly（蹦極運動）

用「借力」彈跳吊索，做出旋轉、跳躍、離心拉伸等動作，是一種全身性的運動包含氧和阻力訓練，此次融合舞蹈、雜耍動作，使致更能在運動上添加趣味。

為了保有青少年的廣闊視野與保持創意的能力，本次將透過「彈跳反地心引力」與「律動街舞」為核心，將這些生活中一般人不太可能做得到動作融合在這些課程裡，利用課中的動作串聯，將有組織性的思維運用在生活的細節中，除了能夠藉此訓練肌耐力、心肺耐力、彈跳力、核心肌群，藉此增加青少年專注力，也培育對身心的掌控能力。

## 八、預期成果與效益：

預計培育 224 位基隆青少年成為執行力提升者，在工作坊的過程中青少年能夠充分表達自己的意見與經驗，並將自身感受體驗結合所學轉化為後續進入學校與職場的適應力與應變力。