

臺東縣社區大學—「性別平等」系列講座

壹、活動名稱：拳力挺妳：別讓性別限制愛運動的妳

貳、講座時間：114 年 12 月 7 日（星期日）早上 9 時 30 分至 11 時 30 分

參、講座地點：熊都蘭文創園區 展覽廳（臺東縣東河鄉 458-1 號）

肆、預期參與人數：15-20 人；對象包含一般民眾、關心性別議題者、教育與運動推廣人員

伍、講座目標：

一、理解運動場域中的性別不平等現象

了解社會文化如何透過性別角色分工與媒體再現，形塑出「男性擅長運動、女性應該文靜」的觀念。

二、反思身體與力量的社會意象

從講師的教學經驗出發，探討運動領域的性別偏見如何影響自我認同與身體表現。

三、建立友善、平權的運動觀念

鼓勵學員看見運動背後的多元價值，重新理解運動不只是競技，而是通往健康、自信與平等的途徑。

陸、講座規劃

運動不僅是競技活動，更是反映社會結構的一面鏡子。從 1896 年第一屆奧運女性被排除，到 2020 東京奧運女性選手比例達 48.8%，這段歷程象徵著女性在運動領域的堅持與進步。運動原本是人類最自然的表達，卻長期受性別框架所限，像是女性被認為不適合太劇烈的運動，男性則被期待展現力量。

本講座邀請拳擊與體適能教練吳宜霏理事長，分享她對運動中性別刻板印象的觀察與反思，並以簡單的身體感知活動，帶領學員重新理解力量與性別的關係，共同思考如何打造友善、平權的運動環境。

114 年 12 月 7 日(星期日)

講座標題：性別與運動：打破刻板印象的身體練習

09:20-09:30 報到

09:30-11:20 講座分享與運動體驗

11:20-11:30 回饋與討論
