

臺北市立士林國中 108 年度拳擊夏令營活動實施要點

- 一、活動名稱：士林國中拳擊夏令營
- 二、活動宗旨：
 - 1、發展學生多元智能讓更多青少年認識及接觸拳擊運動。
 - 2、培養青少年專注學習能力、身體反應及協調能力。
 - 3、培養自我信心及遇到困難解決事情的應變能力。
 - 4、培養青少年正面積極之休閒育樂觀。
- 三、依據：臺北市府教育局 107 學年度行事曆賡續辦理暑期營隊活動。
- 四、主辦單位：臺北市立士林國民中學
- 五、指導單位：臺北市府教育局
- 六、活動時間：108 年 7 月 8 日 至 7 月 12 日，下午 14:00-16:00，共計 5 天。
- 七、活動地點：士林國中拳擊室(臺北市士林區中正路 345 號)、士林國中游泳池
- 八、參加對象：對拳擊有興趣之國小(限四、五、六年級)、國中七、八年級學生。
- 九、參加名額：總計 25 名，名額有限依報名先後順序錄取，額滿為止。
- 十、活動費用：200 元(拳擊手綁帶 /排汗 T-shirt 乙件)。
- 十一、報名方式：
 1. 可至本校學務處親自索取，或士林國中網站(<http://www.sljh.tp.edu.tw>)下載報名表及家長同意書，於上述報名時間內填妥報名表，經家長或監護人同意後簽章，親自繳交至本校學務處訓育組。或郵寄至本校學務處。
 2. 報名地點：臺北市士林區中正路 345 號，士林國中體育組。
 3. 報名時間：即日起至 7 月 3 日 16:00 止。
- 十二、活動內容：

日期 時間	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
14:00 -16:00	認識拳擊運動 拳擊手綁帶教學 拳擊基本動作教學 拳擊腳步學習	熱身活動(小遊戲) 身體反應及協調練習 拳擊防守練習 閃躲技巧訓練 腳步控制訓練	拳擊體能練習 拳擊親子測驗賽 單拳攻擊準度練習 拳擊沙袋練習	拳擊基本動作複習 組合拳攻擊準度練習 閃躲反擊練習 拳王體能測驗賽	108 年暑期拳擊測驗賽 比賽規則及目的: 依照人參加數進行配對，兩人一組，肩膀、腰部、膝蓋、腳踝兩側黏上保麗龍球，誰先取得最多球，可獲勝晉級，本比賽考驗孩子這週學習成效，及孩子控制身體能力及反應程度，比賽為單淘汰制，最後獲勝前三名頒發證書及精美獎品乙份。
訓練內容	1.報到 2.始業式 3.拳擊介紹 3.熱身運動 4.綁繃帶教學 5.拳擊基本動作與腳步訓練 6.收操	1.熱身運動-小遊戲 2.拳擊步伐協調訓練 3.拳擊閃躲訓練 4.學習防守技巧 5.分組練習 6.輔助運動 7.收操	1.熱身運動-小遊戲 2.複習步伐協調訓練 3.基本動作複習 4.學習防守技巧 5.分組練習 6.輔助運動 7.收操	1.體能測驗競賽(獲勝者可獲得神秘小禮物) 2.複習拳擊出拳訓練 3.輔助運動 4.收操	

十三、凡活動期間表現優異者，結訓時將頒發獎品以資鼓勵。

十四、查詢電話：88613411 轉 310、323 (訓育組張宏嘉組長、周愛玲小姐)

十五、注意事項

1. 營隊時間、地點：108.07.08 ~07.12(星期一 ~ 五) 每日下午 13：55 於士林國中拳擊室集合。
2. 攜帶物品：輕便運動服、運動鞋、健保卡、個人藥品、水壺、雨具、隨身小背包(放貴重用品)等。
3. 備註：活動進行請隨時保管好自己的背包與相關物品。請勿攜帶貴重 3C 物品，如攜帶者需自行妥善保管，遺失者請自行負責。請勿攜帶危險物品、違禁品、不良刊物...等。

十六、本計畫奉校長核可、呈報臺北市政府教育局核備後實施，修正時亦同。

士林國中 108 年度拳擊夏令營

報名表及家長同意書

茲同意敝子弟 _____ 參加臺北市政府教育局主辦之士林國中拳擊夏令營活動，能督促貴子弟確實遵守營隊規範，並注意自身安全，有不符合營隊要求規範者，願接受退訓處分，通知家長接回。

此致

士林國中 學務處 108.06.01

參加學生基本資料：

學校名稱 年、班	姓名	身份證字號	出生年月日(民國)
學校校名： 班級：			年 月 日
緊急聯絡人電話	緊急聯絡人(家長)姓名： (O)： (H)： 手機：		
衣服尺寸	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL		
聯絡住址			
身體特殊狀況	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，請詳細寫明，以俾營隊工作人員注意，謝謝！		

學生簽章：_____

家長簽章：_____

中 華 民 國 1 0 8 年 月 日