

臺北市立士林國中 109 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：臺北市政府教育局 108 學年度行事曆廣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：臺北市政府教育局

六、活動時間：109 年 8 月 5 日 至 8 月 9 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 30 名，名額有限依報名先後順序錄取，額滿為止。

十、活動費用：350 元(含限量版小拳王排汗衫乙件)，於開訓時繳交。

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。或傳真至本校學務處(2882-8424)。
2. 報名地點：臺北市士林區中正路 345 號，士林國中學務處。
3. 報名時間：即日起至 7 月 14 日 16:00 止。

十二、活動內容：

日期 時間	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
14:00- 16:00	認識拳擊運動 趣味躲避飛盤 拳擊腳步踏踏追 拳擊六種拳法教學	熱身活動大球來襲 大家一起來注意 拳擊防身術 互動式拳擊訓練	大家來捕魚 拳擊親子測驗賽 單拳攻擊準度練習 拳擊沙袋練習	親子熱身活動-(團 結力量大) 誰是跳跳虎 拳擊基本動作複習	平衡霸主對抗賽 (歡迎各位家長與 小朋友一起同樂)
訓練內容	1. 報到 2. 始業式 3. 拳擊介紹 3. 熱身運動 4. 拳擊腳步訓練 5. 拳擊出拳動作教學 6. 小遊戲 7. 收操	1. 熱身運動-瑜珈球 2. 拳擊步伐協調訓練 3. 拳擊撥打訓練 4. 拳擊閃躲訓練 5. 手靶專注力練習 6. 輔助運動 7. 收操	1. 熱身運動-補漁網 2. 複習步伐協調訓練 3. 基本動作複習 4. 防守技巧複習 5. 分組練習 6. 輔助運動 7. 收操	1. 熱身運動 2. 體能遊戲-需要家長一起融入 3. 訓練彈跳能力 4. 手靶訓練 5. 輔助運動 6. 收操	比賽規則及目的: 依照學生參加數進行配對, 兩人一組在平衡球上以長支拳擊棒進行攻擊, 優先把對手擊落的一方為獲勝者, 獲勝者可往上晉級, 本比賽考驗孩子這週學習成效, 及孩子平衡感、膽量及控制能力、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。

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：109.08.05 ~08.09(星期三 ~ 日) 每日下午 14：00 於士林國中拳擊室集合。
2. 攜帶物品：自備手綁帶、拳套、輕便運動服、運動鞋、健保卡、個人藥品、水壺、運動毛巾、雨具等。(本活動有準備備用手套、拳擊手套)
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 109 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 109.06

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	☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ 2XL		
聯絡住址			
身體特殊狀況	☐ 無 ☐ 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 9 年 月 日