

臺北市立士林國中 107 年度拳擊夏令營活動實施要點

一、活動名稱：拳力出擊-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 107 年 1 月 4 日北市教中字第 10730377100 號函。

四、主辦單位：臺北市立士林國民中學

協辦單位：臺北市立百齡高級中學

五、指導單位：臺北市政府教育局

六、活動時間：107 年 7 月 24 日 至 7 月 27 日，上午 9:00-12:00，共計 4 天。

七、活動地點：士林國中拳擊室(臺北市士林區中正路 345 號)

八、參加對象：對拳擊有興趣之國小、國中生。

九、參加名額：總計 20 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(每日午餐 / 拳擊手綁帶 /排汗 T-shirt 乙件)。

日期 時間	7/24	7/25	7/26	7/27
9:00-12:00	認識拳擊運動 拳擊手綁帶教學 跳繩學習 六組拳法教學	熱身活動(小遊戲) 身體反應及協調練習 手靶練習 肌耐力練習	拳擊體能練習 拳擊親子測驗賽 拳擊防守技巧教學 拳擊沙袋練習	拳擊基本動作複習 單拳攻擊準度練習 閃躲反擊練習 小小拳王爭霸賽
訓練內容	1. 報到 2. 始業式 3. 拳擊介紹 3. 熱身運動 4. 繃帶、跳繩教學 5. 學習拳擊基本動作 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. 拳擊測驗比賽 (獲勝者可獲得神秘小禮物) 2. 拳擊出拳阻力訓練 3. 結業式

十一、活動內容：

十二、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。或郵寄、傳真至本校學務處，傳真電話 28828424。
2. 報名時間：即日起至 7 月 3 日 16:00 止。

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 300 或 310 (學務處郭主任，訓育組張組長)

十五、注意事項

1. 營隊時間、地點：107.07.24 ~07.27(星期二 ~ 五) 每日上午 9：00 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。

