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)。

十一、活動內容：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。

士林國中107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

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) | 葷/素 |
|  |  |  |  | 🗆葷  🗆素 |
| 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107年 月 日