

臺北市立士林國中 111 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少年、青少年認識及體驗拳擊運動。
- 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 110 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：臺北市政府教育局

六、活動時間：

- 第一梯次 111 年 8 月 1 日至 8 月 5 日，下午 14:00-16:00，共計 5 天。
- 第二梯次 111 年 8 月 8 日至 8 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 A、B(臺北市士林區中正路 345 號)、操場。

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。

活動獎勵:即日起至 7 月 15 日前，任一梯報名前十位贈送精美小禮品喲!

連續報名兩梯次課程加送限量版運動 T 乙件!

十、活動費用：500 元(包含學生保險、每日提供運動飲料、結業式餐盒及小小拳王證書)，費用於第一天報到時繳交。

十一、報名方式：

1. 網路報名：點選以下網址或掃描 QR-Code，進入士林國中夏令營報名系統進行報名。

★夏令營報名系統網址 <https://forms.gle/pjaZY5MTU5EPxhRG6>

★夏令營報名系統 QR-Code

2. 親自報名：至本校警衛室或學務處親自索取報名表與家長同意書，或先至士林國中網站(<http://www.sljh.tp.edu.tw>)下載報名表及家長同意書，最晚於 7 月 22 日 16:00 前繳交至本校警衛室或學務處。



3. 傳真報名：傳真(02-2882-8424)至本校學務處，署名張組長收。

十二、活動內容：

日期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
活動內容 14:00- 16:00	1.報到 2.夏令營開幕 3.拳擊常識介紹 4.拳擊步伐教學 5.拳擊動作教學 6.收操	1.熱身運動 2.協調訓練 3.小遊戲 3.拳擊閃躲教學 4.手靶專注力教學 5.沙帶打擊教學 6.輔助運動 7.收操	1.熱身運動 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.做操 2.複習步伐協調訓練 3.小遊戲 4.基本動作複習 5.設定考試組合拳練習 6.綁繃帶 戴拳套 7.手靶、沙袋(考試組合拳練習)	個別考試 跳繩 30 秒 30 下 以上 指定組合拳 30 秒內完成 衝沙袋 10 秒 30 下以上 (個別錄影、拍照)

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、311 (訓育組張宏嘉組長、吳瑪莉小姐)

十五、注意事項

1. 營隊時間、地點：

營隊時間:第一梯次 8 月 1 日 至 8 月 5 日，每日下午 14:00。

集合地點:士林國中拳擊室 B 集合。

營隊時間:第二梯次 8 月 8 日 至 8 月 12 日，每日下午 14:00。

集合地點:士林國中拳擊室 B 集合。

2. 攜帶物品：依照個人習慣可自備手綁帶、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、數量充足的口罩等。(本活動也有準備備用手套，每日使用前及使用後皆會酒精消毒用具)。

3. 如沒有手綁帶者現場可進行購買，一副 300 元。

4. 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 111 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

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
梯次選擇	<input type="checkbox"/> 第一梯次 <input type="checkbox"/> 第二梯次 <input type="checkbox"/> 兩梯次都報名 兩梯次都報名者請勾選衣服尺寸： <input type="checkbox"/> XS <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL		
緊急聯絡人電話	緊急聯絡人(家長)姓名： (O)： (H)： 手機：		
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！		

家長簽章：

中華民國 111 年 月 日