

臺北市立士林國中 112 年度『拳擊』夏令營活動實施要點

一、活動名稱：士林國中拳擊暑期夏令營

二、活動宗旨：

1.推展拳擊運動，充實國中小學生假期生活，鍛鍊意志及強健體魄。

2.提倡正當休閒活動，體驗與分享團隊合作，挑戰自我增進自信。

三、依據：臺北市政府教育局 112 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拳擊隊

五、協辦單位：臺北市立士林國中學務處

六、指導單位：臺北市政府教育局

七、活動時間：112 年 8 月 1 日至 8 月 5 日，下午 14:00-16:00，共計 5 天

八、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。

九、活動內容：

日期 時間	8 月 1 日 星期一	8 月 2 日 星期二	8 月 3 日 星期三	8 月 4 日 星期四	8 月 5 日 星期五
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.複習步伐協調 訓練 2.小遊戲 3.基本動作複習 4.設定考試組合 拳練習 5.綁繃帶戴拳套 6.手靶、沙袋(考 試組合拳練習)	1.個別考試 2.跳繩 30 秒 30 下以上 3.指定組合拳 30 秒內完成 4.衝沙袋 10 秒 30 下以上 (個別錄影、拍照)

十、參加對象：111 學年度**四到九年級**之公私立國中、小學生，歡迎有校隊基礎之學生。

十一、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。

十二、活動費用：酌收 500 元報名費(包含耗材、教練及雜支費用)。

十三、報名方式：

■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/YUkC2MHjdSm8Fit8A>



★夏令營報名系統 QR-Code

■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，填畢後繳交至本校警衛室或學務處。

■傳真報名：傳真(02-2882-8424)至本校學務處，署名張組長收。

★報名時間：即日起至 112 年 7 月 20 日 16:00 止。

十四、凡活動期間表現優異者，結訓時將頒發獎品以資鼓勵。

十五、查詢電話：8861-3411 轉 310，311 (學務處張宏嘉組長、吳怡青幹事)

十六、注意事項

1. 報名錄取後，第一天報到因故無法參加者，請提前告知。若無故缺席，將不得參加後續之活動。另外本校得列備取名額，由備取名額遞補之。
2. 本次夏令營活動期間請假、遲到或缺課者不予補課，亦不退費，敬請見諒。
3. 營隊時間、地點：112.8/1～8/5(一～五)下午 14：00 前於本校拳擊教室 B 集合。
4. 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、雨具、帽子、適量口罩、隨身小背包(放貴重用品)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)。
5. 如沒有手綁帶者現場可進行購買，一副 300 元。
6. 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。

十七、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 112 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(請填寫 111 學年度的年級班別)：

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：		
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！		

家長簽章：

中華民國 112 年 月 日