

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