

臺北市立士林國中 114 年度『拳擊體適能』

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.向下扎根，發展中小學拳擊體適能運動，挖掘新秀人才。
- 2.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。
- 3.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。
- 4.培養少年、青少年協調性、思考能力及拳擊基本知識，鍛鍊極進取之精神。
- 5.透過課程設計讓學生了解拳擊基本規則並增進拳擊專業技能，從活動中學習並培養團隊合作的精神與態度。

三、依據：臺北市政府教育局 114 學年度行事曆續辦暑期營隊活動

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：

➤ 樂活體能營

114 年 7 月 7 日 至 7 月 11 日，上午 09:00-11:00 共計 5 天

➤ 拳擊育樂營

114 年 7 月 7 日 至 7 月 11 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：(如附件一)

十、參加對象：公私立高中、國中、小學生，歡迎有興趣及無經驗之學生皆可參加。

十一、參加名額：

- 樂活體能營：20 人。名額有限依報名先後順序錄取，額滿為止。
- 拳擊育樂營：20 人。名額有限依報名先後順序錄取，額滿為止。
- 活力全天營：20 人。名額有限依報名先後順序錄取，額滿為止。

十二、活動費用：

- 樂活體能營報名費：500 元 (包含保險、耗材、教練及業務費用)。
- 拳擊育樂營報名費：500 元 (包含保險、耗材、教練及業務費用)。
- 報名整天班(樂活+拳擊)優惠價 800 元。(送紀念短 T 乙件及手綁帶乙副、含保險、手綁帶、教練及業務費用)

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/Gqwyf2DXCoMn1Bur5>

★夏令營報名系統 QR-Code



■網路報名完成後可來電確認報名，連絡電話:0989921558 邱教練

★報名時間：114 年 4 月 01 日起 114 年 6 月 24 日 18:00 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、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。

➤ 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。

2、營隊時間、地點：

➤ 樂活體能營 114.7/7 - 7/11 (一 ~ 五)上午 08：50 前於本校拳擊教室 A 集合。

➤ 拳擊育樂營 114.7/7 - 7/11 (一 ~ 五)下午 13：50 前於本校拳擊教室 B 集合。

3、攜帶物品：依照個人習慣可自備

➤ 樂活體能營：輕便更換運動服、穿著運動鞋、擦汗用毛巾、水壺、雨具、量口罩、個人須備物品等。

➤ 拳擊育樂營：輕便更換運動服、穿著運動鞋、擦汗用毛巾、水壺、雨具、量口罩、個人須備物品等。(下午拳擊體驗營須自備手綁帶，或現場可提供購買)

➤ 活力全天營：輕便更換運動服、穿著運動鞋、擦汗用毛巾、水壺、雨具、量口罩、個人須備物品等、拳套(本活動贈送手綁帶、夏令營運動衫、提供午餐。有準備備用拳擊手套，每日使用前及使用後皆會酒精消毒用具)。

➤ 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。