

臺北市立士林國中115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：

- (一) 推廣拳擊體適能運動，培養學生規律運動習慣，提升身體素質與健康體能。
- (二) 充實學生暑假生活，讓孩子在安全、專業且有趣的課程中培養健康作息。
- (三) 透過體能訓練與拳擊基礎課程，增進學生心肺耐力、身體協調性、反應力與專注力。
- (四) 培養孩子自信心、抗壓能力與自我挑戰精神，建立積極進取的人格特質。
- (五) 透過團隊互動與課程活動，學習尊重、合作與運動家精神，促進正向人際關係發展。
- (六) 發掘具潛力學生，提供後續運動發展與專業培訓機會。

三、依據：臺北市政府教育局114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：115年7月20日至7月24日，上午 08:00-10:00；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、參加對象：公私立高中、國中及國小學生皆可報名。

十、參加名額：

- 拳擊全方位成長營：20名。名額有限依報名先後順序錄取，額滿為止。

十二、活動費用：

- 100元(支付營隊雜支，其餘視學員個人所需護具與手綁帶、拳套等，可於現場購買)。

十三、報名方式：

- 網路報名：進入士林國中拳擊夏令營報名網頁進行報名。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdhyq4OtUqAmo5qiDqsGesJTEAdw3h3LN-xHS4Wqmjk646fHg/closedform>



- 網路報名完成後請加入官方 Line：@unz8123i，確認是否報名完成。

★報名時間：115年5月20日(五)起115年6月20日(五)中午12:00止。

十四、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：115.7/20- 7/24 (一~五)上午07：50前於本校二樓教室集合。

3、攜帶物品：依照個人習慣可自備

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。(參加整日活動贈送手綁帶、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。

十五、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。