

# 台南市立延平國民中學 114 學年寒假體育育樂營--實施計畫

一、主旨：充實學生假期生活、接受知能、情意、技能的培養、啟發學生多元能力。

二、內容：

(一)推廣拳擊運動：讓孩子了解拳擊是一項講求技術與禮儀的運動，而非暴力。

(二)培養運動習慣：提升心肺耐力、協調性、反應與自信。

(三)強化團隊精神：透過分組練習與比賽，培養合作與尊重對手的態度。

(四)建立正確觀念：重視安全、禮儀與紀律，了解拳擊的文化與規範。

三、參加對象：延平國中鄰近國小之五六年級學生免費報名本校拳擊隊課程。

四、活動日期、時間：1 月 26 日至 2 月 13 日，不含六、日共 15 天，每天一節，共 15 節，運動時間為下午 14:00-16:00

| 節次  | 一           | 三           | 四           | 五           |
|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 第一節 | 14:00-14:45 | 14:00-14:45 | 14:00-14:45 | 14:00-14:45 |
| 第二節 | 15:00-15:45 | 15:00-15:45 | 15:00-15:45 | 15:00-15:45 |

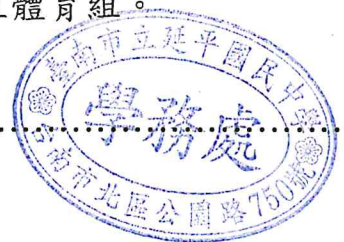
五、活動費用：材料費每位共 200 元，包含牙套 100 元、手綁帶 100 元

六、繳費日期：於上課日第一天將錢交給楊育庭教練。

七、本計畫經校長核定後實施之，修正時亦同。

八、本同意書於 1 月 23 日中午 12 點以前由導師收齊，並繳至體育組。

九、聯絡方式：楊教練，0988202712。



同 意 書

茲 ☐ 同 意  
☐ 不 同 意

敝子弟 年 班 座號： 學生：

參加寒假育樂營之學生無身體痼疾且能參與中高強度之運動，並遵守本校一切規定。

學生家長簽名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

中 華 民 國 年 月 日