

臺北市 107 年度拳擊暑期體育運動訓練營實施計畫

一、目的：培訓臺北市中等學校優秀拳擊選手，透過合訓機制強化專項體能、技術及磨練比賽技巧激發選手潛能，以奠定儲備本市拳擊優秀選手參加 108 年全國運動會、108 年全國中等學校運動會奪牌競爭力。

二、主辦單位：臺北市政府教育局

三、承辦單位：臺北市立百齡高級中學

四、訓練日期：7 月 21 日(星期六) 至 8 月 18 日(星期六)。(共 25 天)

五、訓練時間：每週一至週六上午 08:00~10:00；下午 14:00~17:00。

六、訓練地點：臺北市立百齡高級中學（臺北市士林區承德路四段 177 號）

七、訓練內容：精神訓練及心理輔導、專項體能訓練、專項技術訓練及戰術。

八、參加對象：

(一)、本市拳擊重點學校學生或拳擊運動有興趣者。(曾獲全國錦標賽前 6 名或臺北市中等學校教育盃前 3 名者，優先錄取。)

(二)、預估總參加名額為 25 人。

九、任務編組：

(一)、設營長一人，由曾局燦金擔任，副營長一人由邱校長淑娟擔任。

(二)、設總教練一人由教練林世華擔任，負責規劃訓練課程。

(三)、設外籍專項教練協助專項訓練及外聘專項體能教練。

十、報名日期：即日起至 7 月 6 日(星期五)下午 17:00 止。

十一、報名方式：

- (一)、身體狀況不佳者，請勿報名參加。
- (二)、本合訓不收取任何費用，惟參加學生須自理交通費。
- (三)、請填寫報名表格(如附件報名表)，將報名表傳真至『臺北市立百齡高級中學體育組』。
- (四)、地址：台北市士林區承德路四段177號。
- (五)、聯絡電話：02-28831568*206，傳真電話：02-28835051。
- (六)、聯絡人：林世華教練。

十二、報到時間：

- (一)、7月21日(星期六)上午07:30
- (二)、臺北市立百齡高級中學B1拳擊館集合。

十三、經費預算：

- (一)、教練費以每天1名外聘教練，每日最多以5小時計算。
- (二)、總經費(詳如附件經費明細表)。

十四、預估成效：透過本合訓課程，預期達到下列效益成果。

- (一)、培植本市各級學校優秀選手，代表本市參加國內外賽會，爭取最優績效。
- (二)、透過本訓練課程，奠定本市各級學校拳擊選手之紮實技能基礎，發掘具潛能選手。

(三)、幫助選手瞭解個人技術之優缺點，學習修正缺點及提升技術表現方法之自我認知。

(四)、發掘極具潛力發展性的選手，輔導及協助接受更高水準的訓練。

(五)、配合臺北市參加 2018 年臺北城市盃拳擊邀請賽選手共同訓練、磨練比賽臨場經驗。

十五、注意事項：

(一)、報名參加本合訓學生，請自備訓練裝備毛巾及水壺。

(二)、本活動相關人員准予公假登記。

十六、本計畫奉核可後實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈。

