

# 【新北市立三多國中 2026 年三好品格拳王養成班】簡章

## 一、活動目標：

- (一) 提供學生正當休閒運動，建立學生正確運動觀念。
- (二) 增益學生運動基本常識，培養學生終生運動習慣。
- (三) 藉由拳擊運動，參加學員體驗健康、愉悅之休閒經驗。
- (四) 融入三好校園精神（做好事、說好話、存好心），透過拳擊修習「武德」，培養學員尊重互助、堅毅自信的品格。

## 二、辦理單位：新北市立三多國民中學 學生事務處體育組

## 三、活動時間：

- (一) 日期：115 年 2 月 10 日至 2 月 11 日（星期二、三）。
- (二) 時間：每天上午 09：00—12：00。

## 四、活動地點：

- (一) 活動地點：新北市立三多國民中學拳擊教室（人文樓 3 樓）。
- (二) 活動地址：新北市樹林區三多路 101 號。
- (三) 活動網址：報名表可逕至本校網站「<https://www.sdjh.ntpc.edu.tw/>」下載。
- (四) 查詢電話：(02)86881501 分機 110 張雅婷組長。

## 五、參加對象：

- (一) 招生對象：國小五、六年級本校七年級對運動有興趣的學生，依程度分組授課。
- (二) 招生人數：10 人。若報名人數過多，由主辦單位自行錄取參加人員。

## 六、活動內容：拳擊冬令營課程表（如附件一）。

## 七、報名方式：

- (一) 現場報名：請將報名表（如附件二），健康聲明書（如附件三）填妥後，送至新北市三多國民中學體育組。
- (二) 網路報名：請將報名表 e-mail 至 ghoss68@gmail.com。
- (三) 傳真報名：請將報名表傳真至本校（FAX：02-86881514），註明體育組收。
- (四) 截止日期：即日起至 115 年 1 月 20 日（星期二）12：00 止，並請於報名截止日前完成報名，否則視同未完成報名，名額不予保留。

## 八、活動費用：完全免費。

## 九、預期效益：

- (一) 提供青少年寒假體育休閒活動參與機會，體驗運動並增進身心健康。
- (二) 培養青少年拳擊運動技能並提升體適能，啟發其對拳擊運動之興趣。
- (三) 實踐三好精神，透過高強度的拳擊訓練磨練心性，讓學員在互動中學會情緒控管與團隊合作。

## 十、注意事項：

- (一) 學員需穿著球鞋及運動服裝，嚴禁攜帶貴重物品，自備個人毛巾、水壺、替換衣物與藥物。
- (二) 務必衡量自身身心狀況是否適合激烈運動。
- (三) 活動期間請恪守「說好話、做好事、存好心」原則，展現運動員風範。

## 十一、師資簡介：三多國中具備專業拳擊背景及體能訓練之授課團隊。

## 十二、備註：錄取名單及相關注意事項於 1 月 21 日（三）17：00 公布於本校校網。

## 十三、本計畫所需經費由三多國中相關科目項下支應。

## 十四、本計畫奉校長核定後實施，修正時亦同。

(附件一) 新北市立三多國中 2026 年三好品格拳王養成班課程表

日期	時間	課程內容	三好實踐任務 (存好心)	備註
115 年 2 月 10 日 星期二	09:00 - 09:15	1. 相見歡 2. 認識環境 與安全宣 導 3. 拳擊禮儀	<b>【知禮節】</b> 學習向教練、場地及隊友行禮，培養尊重的態度。	1. 點名與約法三章 (安全第一) 2. 學習禮儀
	09:15 - 09:40	熱身：動物園	<b>【練定性】</b>	螃蟹走、袋鼠跳、熊爬、 反應遊戲
	09:40 - 10:20	戰鬥姿勢 & 刺拳	學習拳擊需心無旁騖， 培養專注力，不因動作 重複而心浮氣躁。	1. 腳步前後移動 (紅綠 燈遊戲) 2. 刺拳 (轉腰送肩) 3. 抓絲巾/擊掌練習
	10:20 - 10:30	中場休息	<b>【守秩序】</b> 排隊裝水不推擠，展現 禮讓美德。	喝水、擦汗、洗手間
	11:20 - 12:00	體能遊戲 & 收操	<b>【懂感恩】</b> 感謝身體的付出，感謝 教練的指導。	1. 肩膀鬼抓人 (練步法) 2. 靜態伸展與總結

日期	時間	課程內容	三好實踐任務 (說好話/做好事)	備註
115 年 2 月 11 日 星期三	09:00 - 09:20	熱身 & 複習	<b>【說好話 - 有朝氣】</b> 見到師長、隊友大聲問 早，練習時喊聲宏亮展 現自信。	1. 動態熱身 2. 複習步伐及 1-2 直拳 3. 反應力小遊戲
	09:20 - 10:10	防禦 & 閃躲	<b>【做好事 - 互助】</b> 雙人練習時，點到為 止，保護夥伴的安全就 是做好事。	1. Rolling 閃躲 2. 拍擊防禦 3. 雙人互動防禦練習
	10:10 - 10:20	中場休息	<b>【說好話 - 多鼓勵】</b> 看到隊友累了，說一聲 「加油」、「你可以的」。	喝水、擦汗、洗手間
	10:20 - 11:10	組合拳闖關 (循環訓練)	<b>【說好話 - 展風度】</b> 贏了不驕傲，輸了不氣 餒；練習結束後互相擊 掌致意。	四關卡輪轉： 1. 繩梯步法 2. 藥球/深蹲 3. 1-2-閃-2 (打靶/紙) 4. 金雞獨立
	11:10 - 11:45	最終挑戰：教 練大魔王		30 秒對抗： 小朋友後退打拳 vs 教練
	11:45 - 12:00	結業式	<b>【做好事 - 惜物】</b> 協助教練將拳套歸位、 垃圾帶走，落實「場地 復原」的好習慣。	1. 頒發證書 2. 帥氣大合照

(附件二) 新北市立三多國中 2026 年三好品格拳王養成班  
報名表

學校 名稱		姓名		性別	
班級		生日		血型	
身分證 字號		家長或監護人姓名			
聯絡 地址					
連絡 電話		學生 手機		家長 手機	
家長同意簽章					

※ 報名方式：

- (一) 現場報名：請將報名表(如附件二)與健康聲明書(如附件三)填妥後，送至新北市三多國民中學體育組。
- (二) 網路報名：請將報名表 e-mail 至 ghoss68@gmail.com。
- (三) 傳真報名：請將報名表傳真至本校 (FAX：02-86881514)，註明體育組收。
- (四) 截止日期：即日起至 115 年 1 月 20 日（星期二）12：00 止，並請於報名截止日前完成報名，否則視同未完成報名，名額不予保留。

※ 注意事項：

- (一) 學員需穿著運動鞋及運動服裝，嚴禁攜帶貴重物品，自備個人、毛巾、水壺、替換衣物、藥物等。
- (二) 請務必衡量身體是否適合激烈運動，患有心臟病或相關不適合參與運動之疾病者請勿報名。

(附件一) 新北市立三多國中 2026 年三好品格拳王養成班

## 健康聲明切結書

敝子弟 \_\_\_\_\_，參加【新北市立三多國民中學】2026 年三好品格拳王養成班，確定無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適運動訓練之情形。倘患有痼疾不適宜訓練時，願意依學校之決定，暫停課程，絕無異議。

謹此

學生簽名：\_\_\_\_\_

父母（或監護人）簽章：\_\_\_\_\_

：\_\_\_\_\_

中華民國

年

月

日