

中華民國拳擊協會

108年暑期少年暨青少年夢想拳擊探索夏令營課程表

日期	上課時間	講習科目	講師	備註
第一天 8月17日 (星期六)	08:00-09:00	學員報到	行政組	中華民國拳擊協會
	09:10-09:50	始業式	李武男	中華民國拳擊協會 理事長
	10:00-12:00	拳擊運動探索	張韋仁等 5名	中華民國拳擊協會 教練
	12:00-13:00	午餐午休時間		
	13:30-15:00	拳擊運動基礎動作學習	張韋仁 等5名	中華民國拳擊協會 教練
	15:00-15:30	快樂點心時間	林美秀 陳里奧	中華民國拳擊協會
	15:30-17:30	團隊合作-趣味體能探索活動	徐孝志 簡輝銘 郭孟鑫	冒險島與探索教育 中心
第二天 8月18日 (星期日)	09:00-10:40	拳擊運動組合拳動作-初階探索	張韋仁 等5名	中華民國拳擊協會 教練
	10:50-12:30	性別友善的學習空間-認識(妳)我	待聘	龍華科技大學 教授
	12:30-13:30	午休時間		
	13:30-15:00	拳擊運動進階技術-實務探索	張韋仁 等5名	中華民國拳擊協會 教練
	15:00-15:30	快樂點心補給站	林美秀 陳里奧	中華民國拳擊協會
	15:30-17:30	拳擊組合拳+音樂有氧運動	張韋仁 等5名	中華民國拳擊協會 教練

第三天 8月19日 (星期一)	09:00-10:40	拳擊運動-手靶打擊遊戲	張韋仁 等5名	中華民國拳擊協會 教練
	10:50-12:30	拳擊競賽對打訓練	張韋仁 等5名	中華民國拳擊協會 教練
	12:30-13:30	午休時間		
	13:30-15:10	戶外體能探索活動	徐孝志 簡輝銘 郭孟鑫	冒險島與探索教育 中心
	15:00-15:30	快樂點心補給站	林美秀 陳里奧	中華民國拳擊協會
	15:30-17:30	戶外體能探索活動	徐孝志 簡輝銘 郭孟鑫	冒險島與探索教育 中心
第四天 8月20日 (星期二)	09:00-10:40	拳擊競賽規則講解 拳擊競賽影片欣賞	蔡金順	中華民國拳擊協會 裁判長
	10:50-12:30	拳擊專項技術綜合練習	張韋仁 等5名	中華民國拳擊協會 教練
	12:30-13:30	午休時間-下午欲晉級考試者請著運動服裝		
	13:30-15:10	拳擊運動綜合成果表演	李武男 行政組	中華拳協理事長
	15:20-17:00	結訓-授證典禮		
	17:10	快樂點心補給-賦歸	林美秀 陳里奧	中華民國拳擊協會