

國立高雄第一科技大學 第一拳擊有氧社

百人拳擊有氧 Party

壹、活動主旨：

1. 推廣拳擊有氧、提倡運動習慣

不僅邀請全校師生，此活動也邀請全國大專院校對本活動有興趣之師生及附近居民共襄盛舉。讓更多人了解拳擊有氧，並熱愛運動。首先認識正確身體體線定位與姿勢教起，預防運動傷害。在踢擊技巧與拳擊動作中學習簡單防身技巧、燃燒卡路里，讓男性能強健體魄，女性能雕塑身材。在中場休息時間提倡良好的運動習慣(運動333)。

2. 全新體驗

透過熱音社現場演奏不同種類的音樂，不僅有別於一般拳擊有氧課程的電子音樂，以嶄新的合作形式，帶給參加者全新感官體驗，透過出拳、踢腿等動作加強身體的穩定性以及節奏性，不只是運動，也能夠強健身心、增加個人自信，休息時間帶來的輕快音樂也能讓參加者在大汗淋漓過後舒緩身心。

3. 跨校合作

藉由此活動，特別邀請國立雲林科技大學 有氧舞蹈社、國立嘉義大學 有氧舞蹈社、國立高雄海洋科技大學 爵士有氧社、國立高雄應用科技大學 爵士有氧社 J&A club 參與合作，促進各校社團間的交流。

4. 結合公益

結合舊鞋救命計畫，在活動現場擺攤，募集愛心運動鞋，讓參加者不僅能強健體魄，也能參與發揮愛心，將舊衣舊鞋捐贈到肯亞，幫助非洲赤貧孩童遠離致命的沙蚤蟲。

貳、活動單位：

(一) 指導單位：中華民國大專院校體育總會

國立高雄第一科技大學

(二) 主辦單位：國立高雄第一科技大學 第一拳擊有氧社

(三) 協辦單位：國立高雄第一科技大學 熱門音樂社

參、活動時間：

- (一) 活動時間：105 年 05 月 28 日 18 時 00 分至 21 時 30 分。
(二) 進場方式：105 年 05 月 28 日 18 時 00 至 19 時 00 免費入場。

肆、活動地點：國立高雄第一科技大學 學生活動中心 2F 體育館

伍、活動對象：全國大專院校拳擊有氧相關社團及對本活動有興趣之師生、社區民眾，預估來校 600 人。

陸、活動專頁：《百人拳擊有氧派對》
<https://www.facebook.com/taeboparty/>

柒、活動流程：

時間	項目	活動內容
18:00	開放進場	寄放行李及領取飲用水
19:00	開場/貴賓致詞	1. 宣導安全事項、活動流程 2. 介紹拳擊有氧活動 3. 貴賓致詞 4. 介紹健身房教練跟熱音社演奏夥伴
19:25	Body Combat (拳擊有氧)	1. 拳擊有氧運動結合本校熱音社現場音樂演奏。 2. 教導參加者認識正確身體體線定位與姿勢，預防運動傷害。在踢擊技巧與拳擊動作中學習簡單防身技巧、燃燒卡路里，讓男性能強健體魄，女性能雕塑身材
20:25	中場休息/ 運動 333 宣導	運動 333 宣導(每周運動三次、每次三十分鐘且心率要達到 130 下/分)
20:35	本校熱音社表演	透過音樂緩和參加者們的身心
21:05	舊衣鞋·救一命 公益捐贈	配合舊衣鞋救一命的公益捐贈活動，在體育館後方(行李放置處)擺攤受理捐贈
21:20	拍攝大合照	合影留念
21:30	活動結束~快樂賦歸	回饋單填寫、領取行李

捌、交通資訊：



高鐵：搭乘至左營站可轉搭捷運或是火車

捷運：搭乘至「都會公園站」，可轉搭紅 58 公車(約 20 分鐘路程)

或是搭至「青埔站」轉搭 98 高雄學園專車(約 10 分鐘車程)

火車：搭乘至「楠梓火車站」轉搭紅 58 或是 97 公車

開車或遊覽車：

西校區：

南下:由國道 1-旗山楠梓交流道(355km)出口

北上:由國道1-楠梓旗山交流道(358km)出口

東校區：

南下：由國道1-岡山交流道(349km)出口

北上：由國道1-燕巢岡山交流道(348km)出口

西向：由國道 10-燕巢交流道（13.5km）出口

東向：由國道 10-燕巢交流道(12.4km)出口

玖、校園路線配置圖：



壹拾、活動海報：



百人拳擊有氧 Party

國立高雄第一科技大學第一拳擊有氧社 x 熱音社聯合成發

邀請對象：雲科大有氧舞蹈社、高應大爵士有氧、
海科大爵士有氧社、嘉義大學 有氧舞蹈社、全國民眾

活動時間：105.05.28 晚上 18:30 開放入場 19:00 開始活動
活動地點：高雄第一科技大學活動中心二樓室內體育館

本活動結合舊衣舊鞋活動 歡迎同學民眾帶來做愛心捐贈
請參加民眾自備毛巾以及穿著運動服裝跟運動鞋免費前來參與

主辦單位：高雄第一科大 第一拳擊有氧社
協辦單位：高雄第一科大 熱音社