

國立高雄第一科技大學 函

機關地址：82445高雄市燕巢區大學路1號

承辦人：蘇家梅

電話：07-6011000分機1215

傳真：07-6011382

電子信箱：chiamei@nkfust.edu.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國106年4月19日

發文字號：第一科大學課字第1060360288號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明四

主旨：檢送本校學生社團第一拳擊有氧社辦理「百人拳擊有氧Party」活動
規劃，敬邀貴校學生蒞校交流，請查照。

說明：

- 一、為推展校園體育運動風氣，提升全國大專院校相關社團及鄰近社區區民，透過拳擊有氧的節奏動作結合本校群音社現場演奏不同種類的音樂，加強身體的穩定性及肌耐力，強健身心，培養良好的運動習慣，並結合舊鞋救命計畫，募集愛心運動鞋，幫助非洲赤貧孩童遠離致命的沙蚤蟲。
- 二、旨揭活動訂於106年5月6日(星期六)18時至21時30分，假本校東校區學生活動中心二樓室內體育館舉行，惠請轉知所屬踴躍參加。
- 三、歡迎瀏覽本活動專頁《百人拳擊有氧派對》 <https://www.facebook.com/events/1234267136641428/>。
- 四、檢附活動企畫書1份。
- 五、本活動聯絡人：拳擊有氧社黃珮文同學，聯絡電話：0975-792152與

總收文 106/04/19



裝

—
—

106/04/19
13:06:19

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

本活動不僅以全校師生為主要參加對象，亦邀請外校人士一同共襄盛舉。藉由此活動多加推廣運動之重要性，讓全民培養運動習慣，也讓更多人更加認識以及了解拳擊有氧，一同加入拳擊有氧這個大家庭。

首先在專業老師的指導示範下，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教導學習簡單防身技巧、燃燒卡路里另外在中場休息時間提倡良好的運動習慣(運動 333)－每周運動三次、每次三十分鐘且心率要達到 130 下/分。

2. 全新體驗

此活動的協辦單位為本校群音社。群音社是一群是對於音樂充滿熱忱的同學，他們擅長非常多種樂器，社團的發展從起初的鋼琴、小提琴，演變到現在非常多元，包含烏克蘭麗麗、吉他、爵士鼓…

活動當天透過群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，帶給參加者全新感官體驗，休息時間帶來的輕快及抒情音樂也能讓參加者在大汗淋漓過後舒緩身心，在熱血運動後，再由樂手演奏一系列曲目，使眾人可以在大汗淋漓後身心舒爽。。

3. 結合公益

本活動也有本校的舊鞋救命之承辦單位參與配合，在活動現場擺攤，讓參加者不僅能增強體能，也能發揮愛心，將完好但穿不到舊鞋捐贈到肯亞及慈濟基金會，使這些舊鞋能夠物盡其用不浪費，幫助非洲赤貧孩童遠離致命的沙蚤蟲。

貳、活動單位：(1)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 課外活動組

(2)主辦單位：國立高雄第一科技大學 第一拳擊有氧社

(3)協辦單位：國立高雄第一科技大學 群音社

參、活動時間：106 年 05 月 06 日(六)19 時 00 分至 21 時 30 分

晚上 18:00 開放免費入場

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：國立嘉義大學、國立高雄海洋科技大學、文藻外語大學、國立屏東大學 相關社團及全國大專院校學生與民眾

陸、活動專頁：《百人拳擊有氧 Party》

<https://www.facebook.com/events/1234267136641428/>

柒、活動流程：

(1) 百人拳擊有氧

時間	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
19:10	Body Combat(拳擊有氧)
20:00	中場休息/運動 333 宣導
20:10	第一科大群音社表演
21:00	拍攝大合照、領取行李
21:20	活動結束~快樂賦歸

(2) 舊鞋救命

時間	內容
18:00-21:30	活動期間皆可受理舊鞋捐贈 (簽到→檢查鞋況→致贈感謝卡)

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

東向：由國道 10-燕巢交流道(12.4km)出口



拾、活動海報：



2017 / 5 / 6

百人 拳擊有氧 PARTY

18:00-19:00入場



主辦：
國立高雄第一科技大學
拳擊有氧社



邀請學校：
高雄海洋科技大學 有氧舞蹈社
嘉義大學 有氧舞蹈社
屏東大學健身社
文藻大學瑜珈社



協辦：
國立高雄第一科技大學
群音社



地點：
國立高雄第一科技大學
活動中心體育館

本活動結合舊鞋活動
歡迎同學民眾帶來做愛心捐贈
請參加民眾自備毛巾
穿著運動服
穿著運動鞋
免費參加

活動流程QRcode



聯絡資訊 黃婉文 0975792152



拾壹、捐舊鞋注意事項

一、 募集物資：**平底包鞋、運動鞋、布鞋、皮鞋、童鞋、短筒雨鞋、涼鞋。**

【**恕不收**高跟鞋、靴款、夾腳拖、拖鞋的鞋款】。

(一)捐贈之鞋子以**可正常穿著**為基本原則，請先將鞋子折一折、扭一扭仔細檢查，**恕不收**丟棄鞋及鞋況不佳(鞋底破洞或是開口、發霉等)。

(二)鞋子清潔後再送出。

(三)請一雙綁一起(現場提供尼龍繩使用)，不需裝袋，鞋子若有鞋帶，請將兩隻鞋綁在一起，以方便歸納及找尋。

二、「舊鞋救命組織」臉書連結：<https://www.facebook.com/step30.org/>

感謝您的捐贈，請您配合

您捐贈的鞋，需經過志工們挑選裝袋，放在貨櫃經過兩個月一萬公里的運輸，到非洲赤貧地區成為許多朋友的祝福。鞋子是關懷，更成為醫療的幫助。請您適度的清潔再送出，讓這祝福走得更遠。

不要捐

高跟鞋
(環境不適合)
鞋底開口

不要捐

雪靴、馬靴
(氣候不適合)
氧化

不要捐

室內拖鞋
太舊

不要捐

鞋底穿孔
拉桿書包
不織布袋

我們收的鞋子

清潔後仔細捆綁，使同雙兩支不分離

✓

童鞋

布希鞋

涼鞋

女用包鞋

布鞋

運動鞋

皮鞋

短筒雨鞋

現在已不收