拳擊

組員: 陳昱辰、黃少祺
指導老師:李胤

學習動機

我之所以會開始接觸拳擊是因剛上高一時太沒有目標，且看到身邊很多人都有在接觸這個運動，因此才想說嘗試看看。

預計目標與達成說明

1. 拳擊基本體能、肌力、技術之學習
2. 增加實戰經驗、對打練習、手靶練習
3. 參加111年全中運比賽(延期到7月底)

學習方法與資源

1. 李胤老師經驗指導
2. 跟學長練習
3. YOUTUBE職業比賽或是國際賽的影片

計畫的目標內容與過程描述

週次	目標	是否達成
1-2週	訂定題目	V
3-4週	確定各週完成進度	V
5-6週	基本技巧的學習	V
7-8週	基本技巧的練習	V
9-10週	肌力、體能	V
11-12週	實戰練習	V
13-14週	實戰練習	V
15-16週	製作PPT	V
17-18週	口頭報告練習	V
19-20週	報告	V

成果說明(實際產出)

1. 基本技巧體能之學習
2. 體重控制的技巧
3. 從不會到會的成就感
4. 等待七月比賽驗證成果

遭遇到的困難

1. 一開始不會的時候常常受傷，眼睛瘀青
2. 因為比賽要控制體重，我報名比賽是52公斤，我一開始58公斤，要到比賽前控制到了，但是後來比賽延期，現在都在55公斤左右
3. 因為疫情體能狀況不佳

計畫修正與具體建議

1. 有時候會想吃東西需要克制
2. 時間分配(讀書跟練習取得平衡)
3. 克服線上教學的困難

THE END

謝謝大家