奧林匹克

拳擊追夢

潘啓誠

自我實現之路

新社高中 2018

潘啓誠-奧林匹克拳擊追夢 講座大綱

Olympic Makes My Dreams Come True-Lecture Outline

職涯規劃

我的未來我做主

我是拳擊手

奧林匹克拳擊、講者自我介紹、拳擊體驗

奧林匹克體育精神

奧林匹克實踐者、第一次出國、CTOA

運動員金牌學習法

自我增能、創造自我價值

找出資源我玩四年

自我追尋的旅程、把資源變大、找到新方向持續前進

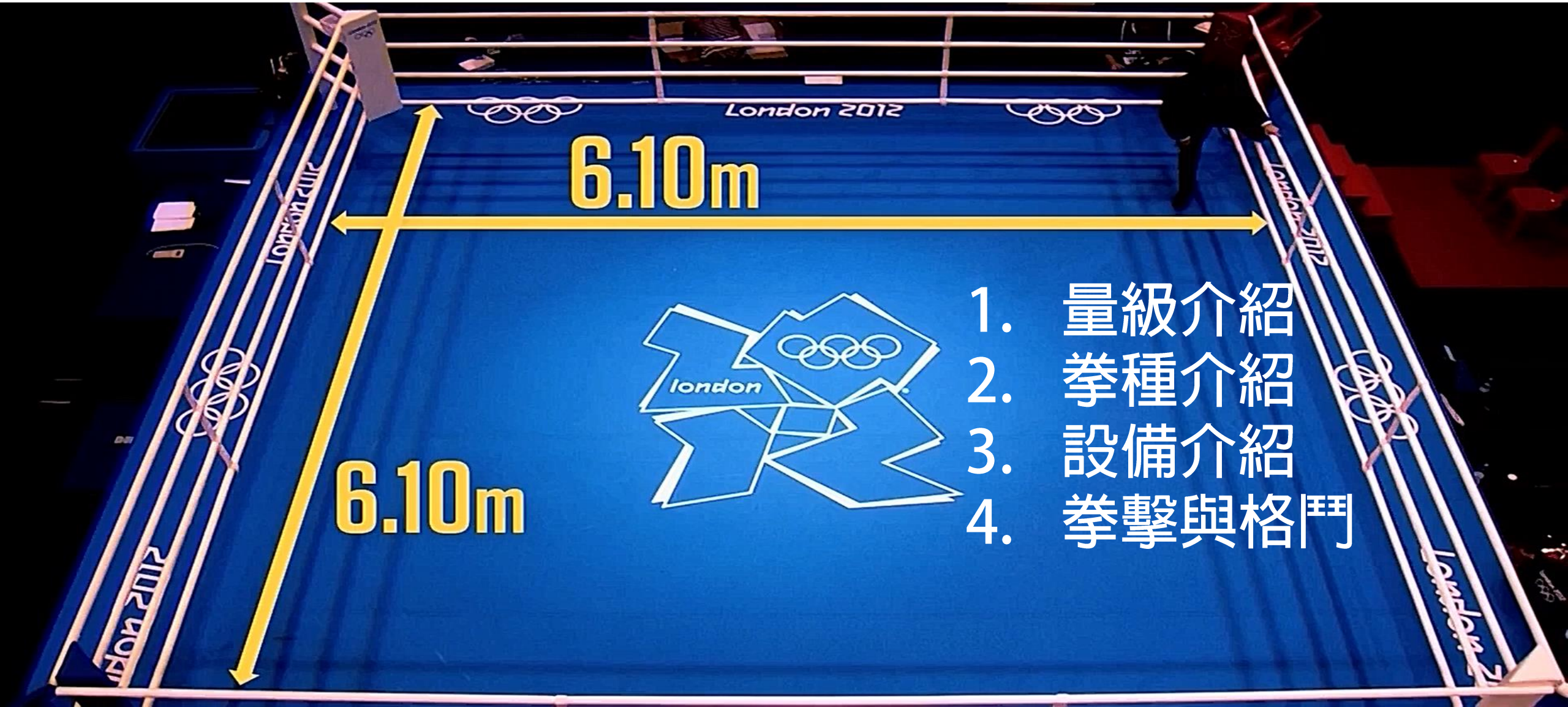
潘啓誠 自我介紹

現職：
國立臺灣體育運動大學技擊系大四生
學歷：
上海體育學院交換生
國立臺灣體育運動大學技擊系
國立內埔農工拳擊隊

經歷：
2016全國大專盃運動會 金牌
2016 National Intercollegiate Athletic Games
Boxing Bantamweight　Gold medal
2016年大專盃拳擊52kg級 金牌
全國運動會 52/56公斤級 第四名/第五名
全國總統盃45公斤級 冠軍
全國中等學校運動會 43公斤級 冠軍
B級國家拳擊教練證
C級國家拳擊裁判證

46-49 kgs
49-52 kgs
52-56 kgs
56-60 kgs
60-64 kgs
64-69 kgs

拳擊運動介紹



國際拳總技術規則

拳擊得分計算方式比較 AIBA2013
奧運、亞運業餘拳擊賽規則

十分制 & 得分制

絕對勝利方式：擊倒

KO擊倒 &技術擊倒TKO

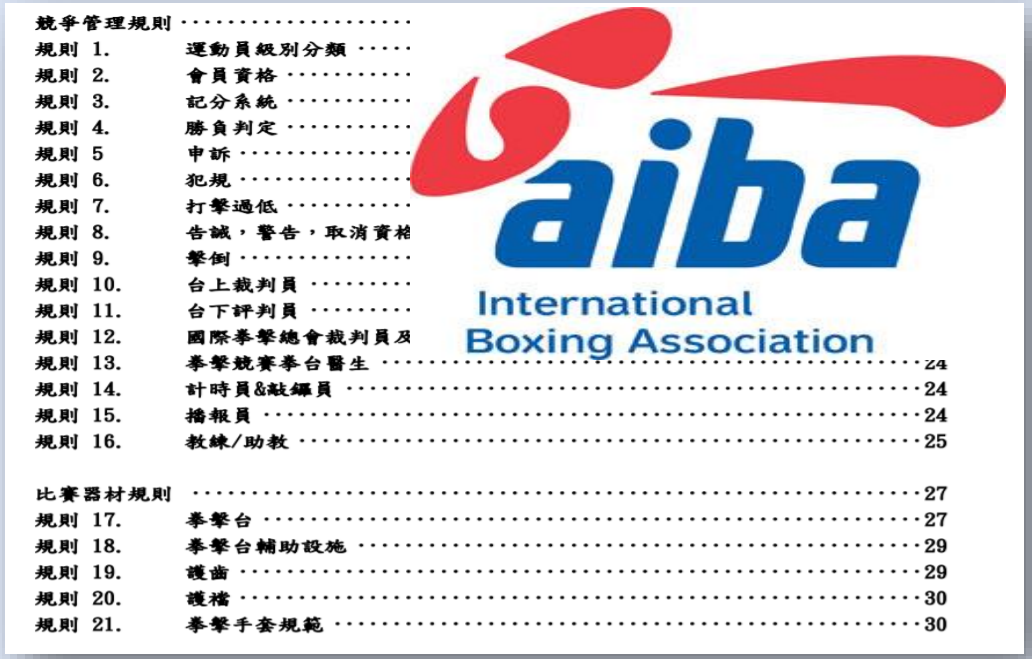
拳擊不像跆拳道打到就有分，想贏必需全力壓制對方

職業拳擊賽

1.商業、賺錢
(量級、排名)
2.高獎金
3.賽事多樣
4.回合數較多
(12回合內)

業餘拳擊賽

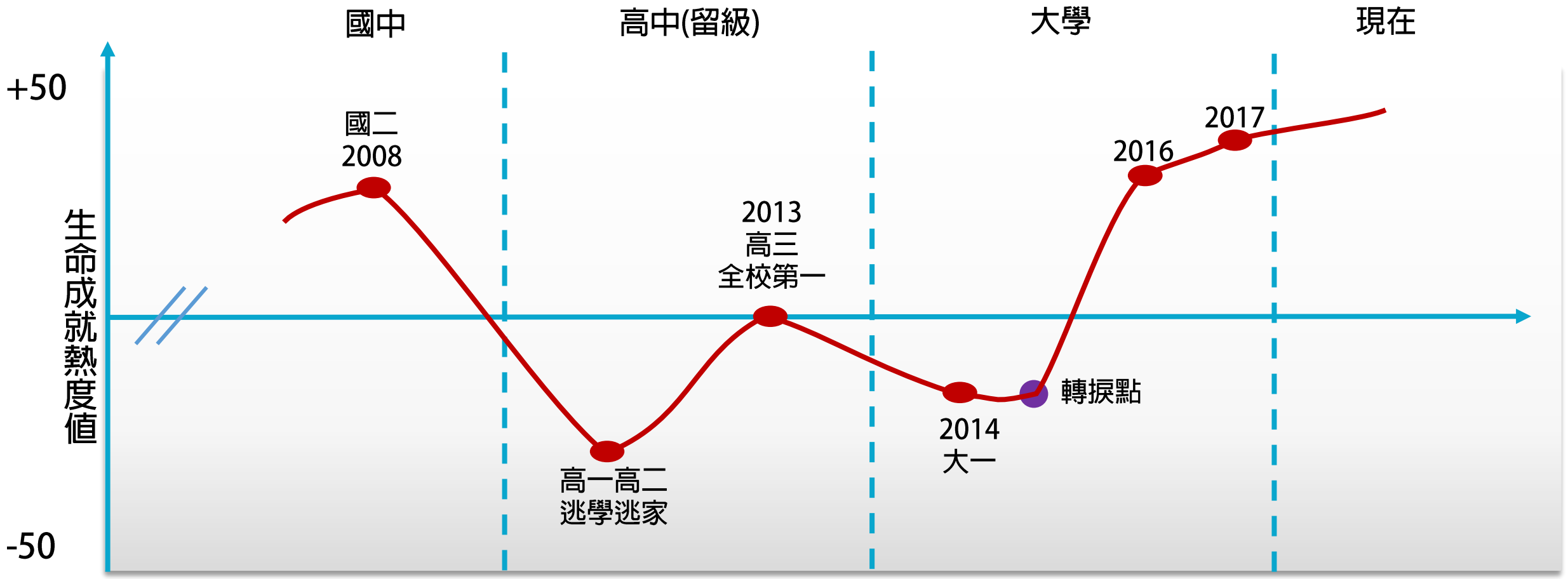
1.娛樂友誼
2.政府獎金
3.奧亞運
4.3分3回 (男女皆同)



競爭管理規則 ·····
規則 1. 運動員級別分類 ·····
規則 2. 會員資格 ·····
規則 3. 記分系統 ·····
規則 4. 勝負判定 ·····
規則 5 申訴 ·····
規則 6. 犯規 ·····
規則 7. 打擊過低 ·····
規則 8. 告誡，警告，取消資格
規則 9. 擊倒 ·····
規則 10. 台上裁判員 ·····
規則 11. 台下評判員 ·····
規則 12. 國際拳擊總會裁判員及
規則 13. 拳擊競賽拳台醫生 ·····24
規則 14. 計時員&敲鑼員 ·····24
規則 15. 播報員 ·····24
規則 16. 教練/助教 ·····25

比賽器材規則 ·····27
規則 17. 拳擊台 ·····27
規則 18. 拳擊台輔助設施 ·····29
規則 19. 護齒 ·····29
規則 20. 護襠 ·····30
規則 21. 拳擊手套規範 ·····30

奧林匹克拳擊追夢-潘啓誠的生命溫度計



放牛班的孩子
只專注訓練
(不上課、不交朋友)
成績亮眼，冠軍隊長

貴人教練傅老師不離不棄
逃家、逃學、留級生
兩大過10小過10警告
家庭會議➔浪子回頭

夜店喝酒、想休學不練
明明會贏卻放棄比賽
2016亞洲盃滑雪比賽經驗
社團當幹部2017交換學生

關鍵不是有沒有機會，而是機會來的時候你是否有把握
我要讓別人改觀

態度

反思

貴人

態度

反思

貴人

潘啟誠
6/21/2013, 12:12

高二最後一次週記心得
要放暑假了!!
:-) 因該是要畢業的人了!!
卻還是高二升高三!!
今天會留下來也是因為自己一年級時無知不懂事 做了很多傻事!!
生活作息的不正常 上課不認真的態度 一個學生弄得很複雜 連學生都做不好導致今天還沒畢業!!
兄弟們很抱歉 沒能跟你/妳們一起畢業!!
過了一年 想了很多 老天給了我一個小小的懲罰 》》留級《《
我以前的朋友不知道我被留級!!
她/他們問我 你畢業後要做什麼？
我的回答... 我被留級!! :'(
她/他們都很驚訝為什麼會被留級？
我的回答 我以前太混了!!
所以被留級!! :-(

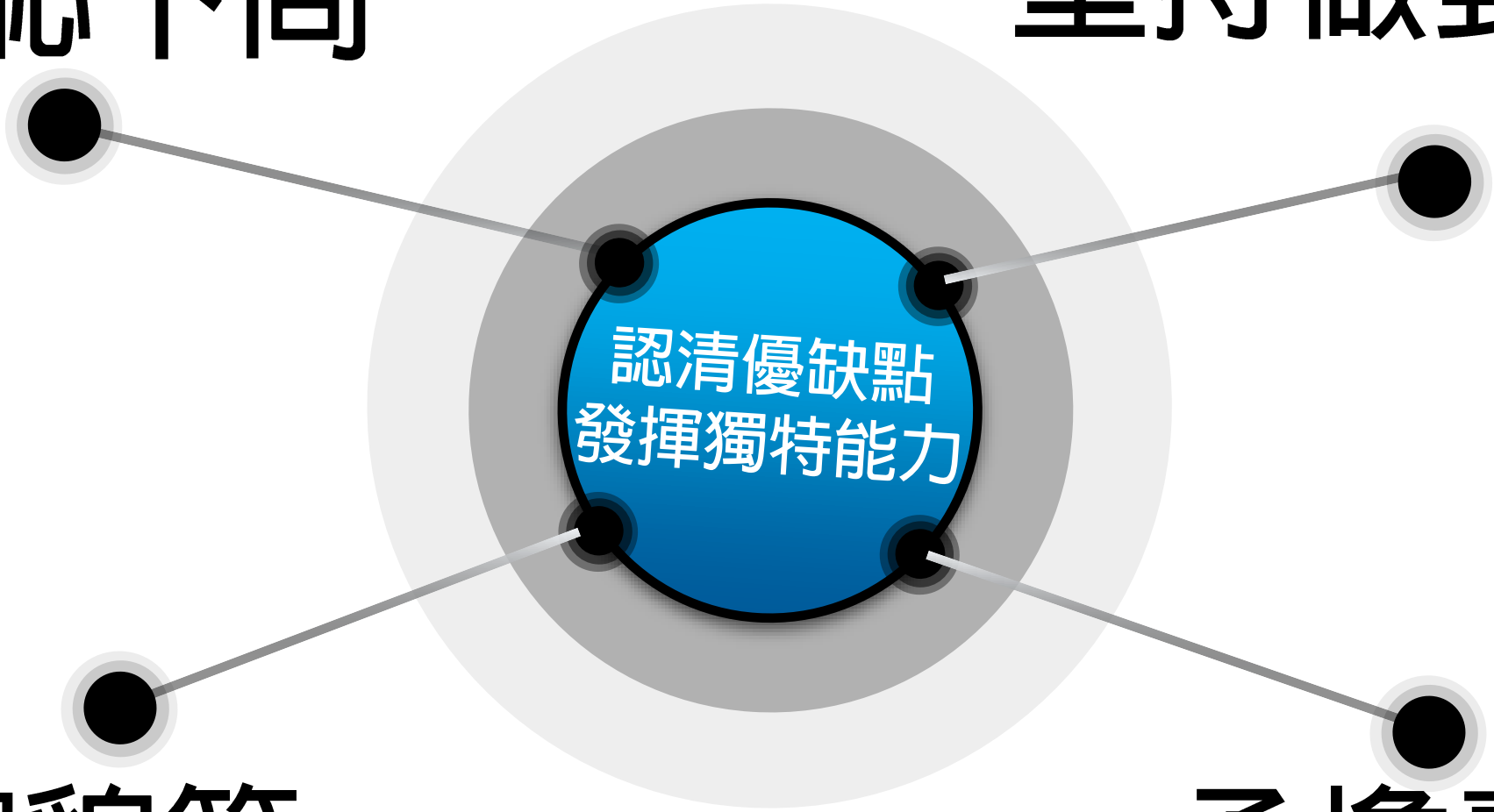
今天的我 知道 祂不是給我懲罰!!
祂是給我機會 從新來過 彌補以前的過錯!!
我會努力做好!!
對我來說真的邁向高中的最後一年了!!
我會努力做好!!
對我來說真的邁向高中的最後一年了!!
比別人多了一年的學習時間也要懂得比人多一點!!
給自己一個目標
最後一年拼拼看 拿冠軍

要升上體三了大家
海綺 淑如 禾森 致原 柯雍 主恩 家榮
金豪 陳宗 我
我們的最後一年大家好好的讀完最後一年!!
加油各位!!
努力做給那些覺得我們做不到的人看!!
v
v
v
拳擊是我最愛的運動
最後的一年
希望我能與拳擊隊的所有人一起努力完成我們的夢想!!
我們會堅持 為了我們的夢想
》》團體冠軍《《
我們會讓它不只是夢想的!!
我們會證明我們可以的 大家加油!!
努力 堅持 是我們需要學習的!!

如何尋找/善用身邊資源？

不恥下問

堅持做對的事



禮貌第一

被罵也要說謝謝

承擔責任

被教練指派做到非我做不可

第一個
幼兒拳擊教學

拳擊運動

課程計畫-潘啓誠(全國大專運動會拳擊運動金牌教練)

拳擊≠暴力 用運動改造孩子的大腦

大多數家長對於孩子學習技擊類運動的疑問大多是：

「這個運動會不會容易受傷？」

「拳擊是在打架嗎？練拳的孩子以後會不會變得比較暴力？」

「不確定孩子會不會喜歡還是只是當鮮而已？」

「女生也可以學拳擊或是技擊運動嗎？」

通常站在專業的教學角度回應，我會說：其實拳擊運動是在**一定規則制度**

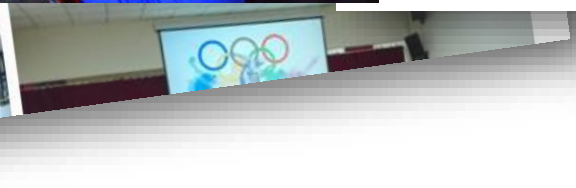
強度、專業技術運動，因此除了有非常安全的保護措施外，也會依照各年齡層

者有不同的訓練調配，跟大多數人了解的「職業拳擊」有很大的不同。同時

類拳

平衡

採步驟化、漸進式的學習



課程綱要：此為課程框架範本，依照年齡不同，課程操作將會有所調整。

單元主題	單元大綱	教學方式	單元效益
Day 1	☆ 熱身遊戲： 繩梯遊戲、體覺遊戲 ☆ 技擊運動-體適能活動： 身體協調力訓練 ☆ **技術訓練：** **拳擊基本動作訓練** ☆ 個別指導操作： 基本動作修正 ☆ 緩和運動：拉筋收操	講授分析 個人演練 互動對練 示範修正	第一堂課程： 讓學生認識拳擊運動，願意在老師教學下操作拳擊基本動作訓練，透過遊戲的方式完成指定任務。
Day 2	☆ 熱身遊戲： 跳繩、跳躍繩梯 ☆ 技擊運動-體適能活動： 身體平衡控制訓練 ☆ **技術訓練：拳擊基本動作** **步伐前後移動** ☆ 個別指導操作： 基本動作修正 ☆ 緩和運動：拉筋收操	講授分析 個人演練 互動對練 示範修正	讓學生漸漸的喜歡上拳擊運動，透過綜合性身體平衡控制訓練，讓學員獲得成就感與自信心，並再次修正拳擊基本動作技巧。

Day 3

☆ 熱身遊戲：
繩梯遊戲、跳繩
☆ 技擊運動-體適能活動：
反應與敏捷能力訓練
☆ **技術訓練：拳擊**

講授分析

進入第三堂課程，透過老師教學示範，開始拳

雙手的直拳攻

反應與敏捷能

同時結合遊戲

孩子體驗到拳

樂趣。

一半，結合不

具，透過拳擊

教學，讓孩子

興奮的拳擊

子透過**力量**

拳攻擊。

過一半，讓

過去所學

確性，同時

練習，配

與基本動

完成一組

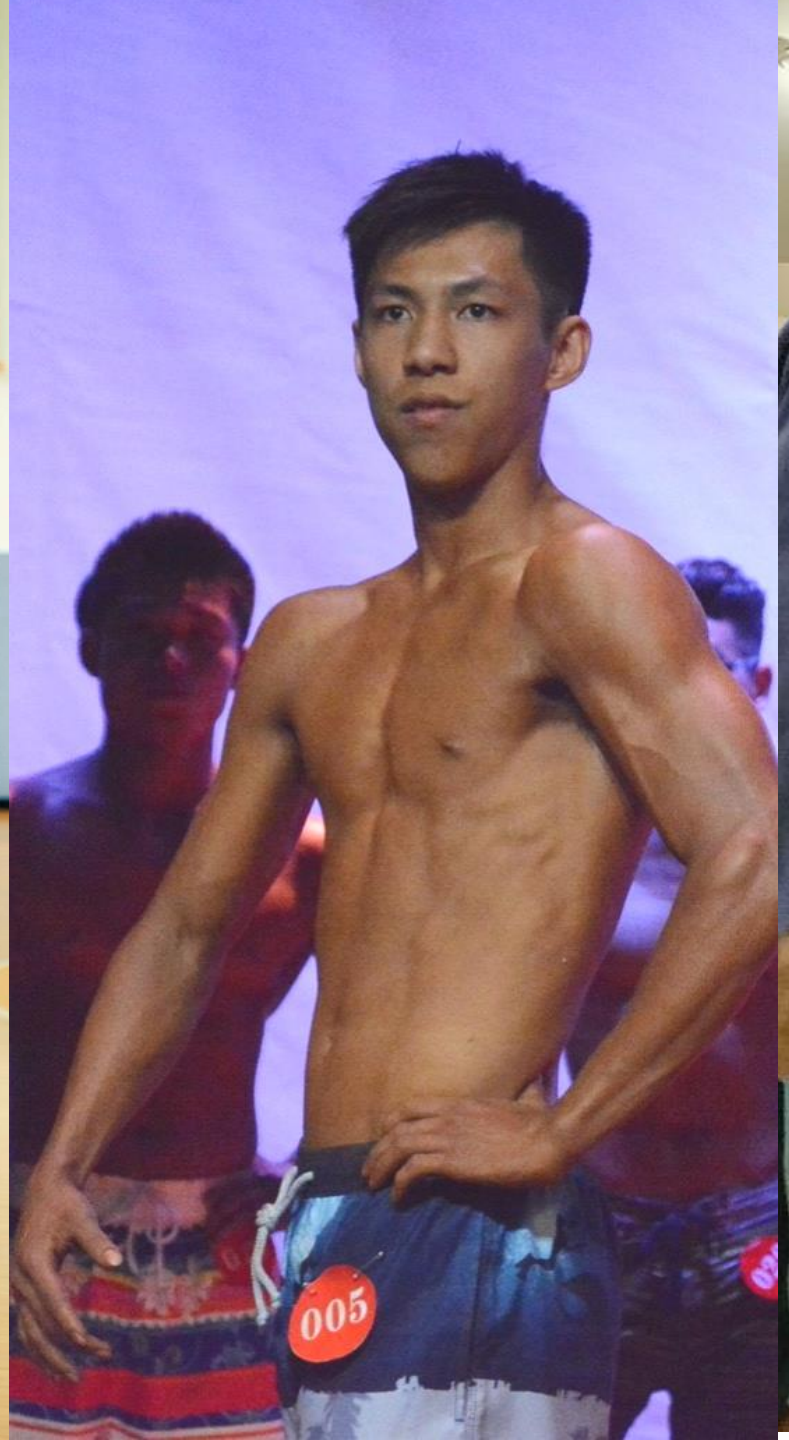
獲得相當

繩梯遊戲、跳繩
☆ 技擊運動-體適能活動：

第六周課程學習第二

S C
南拳
A

HOYT
AVICS


005

VICTOR
12

10
30

全心投入拳擊教學
把會的與人分享
是件快樂的事

106年全國運動會獎勵金

屏東之光

縣長 潘孟安 賀

在通往成功的道路上
你會不只一次的跌倒
但你一定要自己站起來

潘啓誠

2016年全大運52kg金牌拳擊手

忍痛

未來

突破

夢想挑戰

矛盾

背負壓力

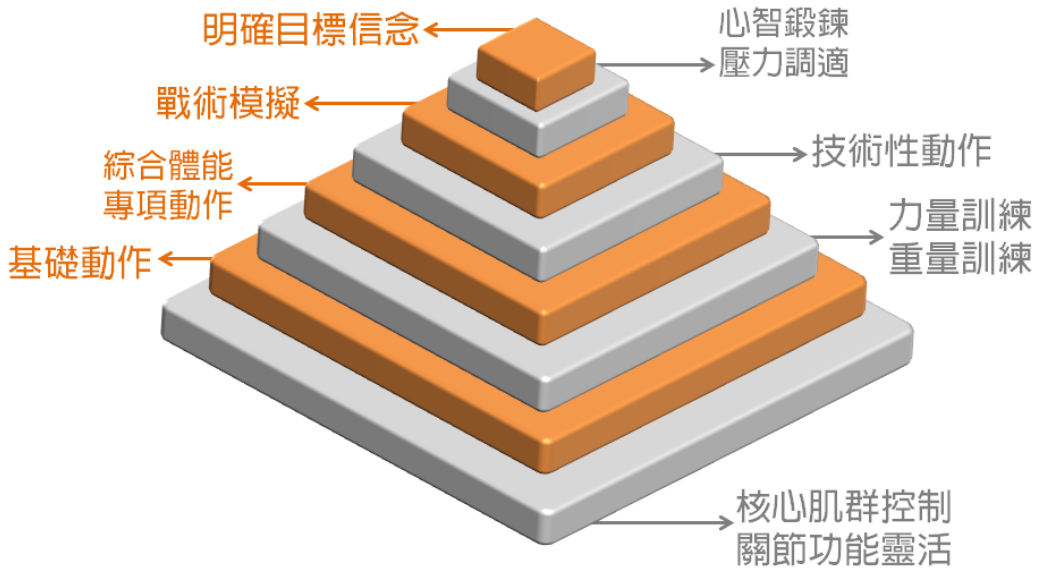
榮耀

舊傷

心傷

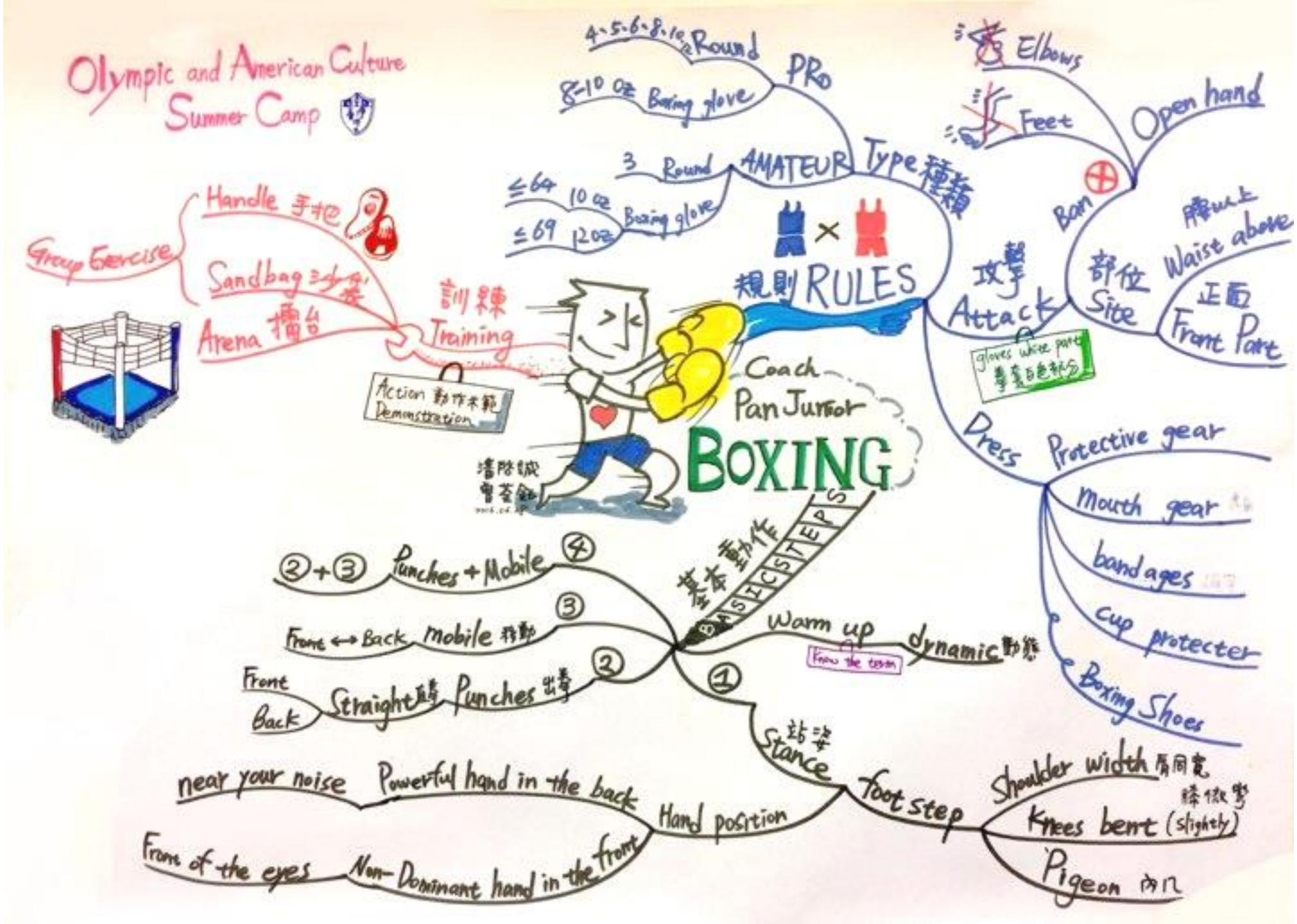
I ❤
OXING

金字塔訓練法


明確目標信念
心智鍛鍊
壓力調適
戰術模擬
技術性動作
綜合體能
專項動作
力量訓練
重量訓練
基礎動作
核心肌群控制
關節功能靈活

不一樣的生日
人生是不斷修正選擇的過程

2016 NTUS
Olympic and American Culture
Summer Camp
Group Exercise
Handle 手把
Sandbag 沙袋
Arena 擂台
訓練
Training
Action 動作未範
Demonstration
Round
PRO
Boxing glove
3 Round
AMATEUR
Type 種類
≤64 10oz
≤69 12oz
Boxing glove
規則 RULES
Coach
Pan Junior
BOXING
Elbows
Feet
Open hand
Ban
攻擊
Attack
部位
Site
腰以上
Waist above
正面
Front Part
Dress
Protective gear
mouth gear
bandages
cup protecter
Boxing Shoes
基本動作
BASIC STEPS
Warm up
dynamic 動態
Punches + Mobile
Front ↔ Back
mobile 移動
Front
Back
Straight 直拳
Punches 出拳
Stance
foot step
Shoulder width 肩同寬
Knees bent (slightly)
Pigeon 內八
near your noise
Powerful hand in the back
Hand position
Front of the eyes
Non-Dominant hand in the front



Olympic and American Culture
Summer Camp
Group Exercise
Handle 手把
Sandbag 沙袋
Arena 擂台
訓練
Training
Action 動作示範
Demonstration
Coach
Pan Junior
BOXING
規則 RULES
Type 種類
AMATEUR
3 Round
≤64 10 oz
≤69 12 oz
Boxing glove
PRo
4、5、6、8、10 Round
8-10 oz Boxing glove
攻擊
Attack
gloves white part
拳套白色部分
Dress
Protective gear
mouth gear
bandages
cup protecter
Boxing Shoes
部位
Site
Ban
Elbows
Feet
Open hand
腰以上
Waist above
正面
Front Part
基本動作
BASIC STEPS
Warm up
Know the term
dynamic 動態
①
Stance 站姿
foot step
Shoulder width 肩同寬
Knees bent (slightly) 膝微彎
Pigeon 內八
Hand position
near your noise
Powerful hand in the back
Front of the eyes
Non-Dominant hand in the front
②
Front
Back
Straight 直拳
Punches 出拳
③
Front ↔ Back
mobile 移動
④
②+③
Punches + Mobile

消防栓

心中恐懼
國際交流
澳洲選手
亞錦冠軍

不要在最能吃苦的年紀選擇安逸

ELTA HD
王中原
Wednesday16:49 ·
本隊潘啓誠同學利用課餘時間練習雪橇
初登板就拿了亞洲錦標賽第六名＠０＠
大學期間，能充分運用時間與學校資源
到國外參賽或是移地訓練
將是人生中寶貴的回憶與經驗
2016日本長野亞洲盃錦標賽
台灣隊！加油！
亞錦賽》台灣奇蹟！雪橇隊勇奪2金3銀1銅史上最佳 - 自由體育
sports.ltn.com.tw
體壇最前線
雪橇亞錦賽 中華健兒出征日本長野
卩黃建都是連續三年入選 而孫嘉宏則是第四次通過考驗 女子組則

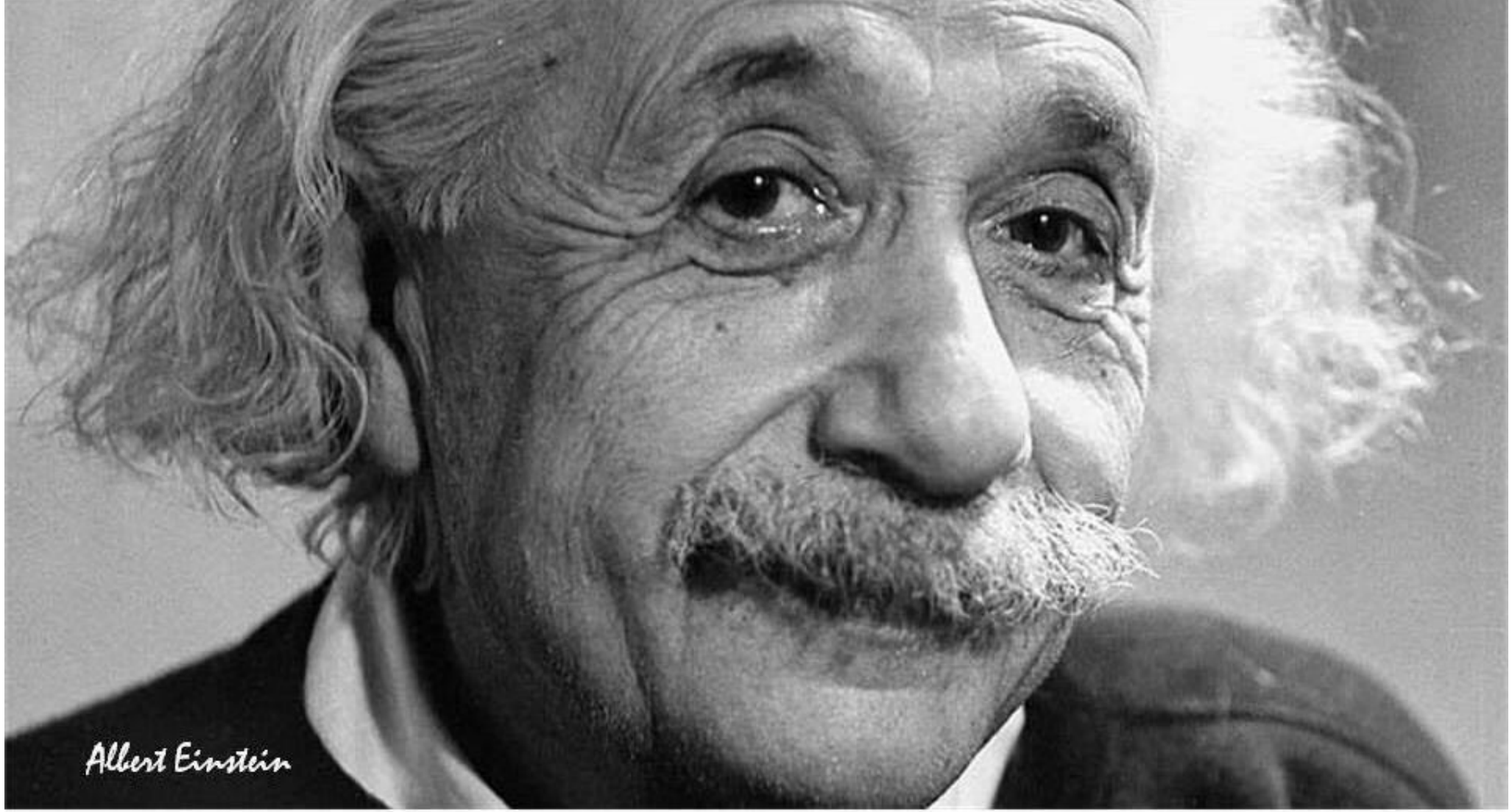
第二屆亞洲盃雪橇錦標賽

「比賽最重要的，並是我做了什麼，而是真正認識自己是誰。」

有些事本來
很遙遠
你爭取
它就會離你
愈來愈近
破風
TO THE FORE

2017 奧林匹克
拳擊追夢

未來職涯規劃

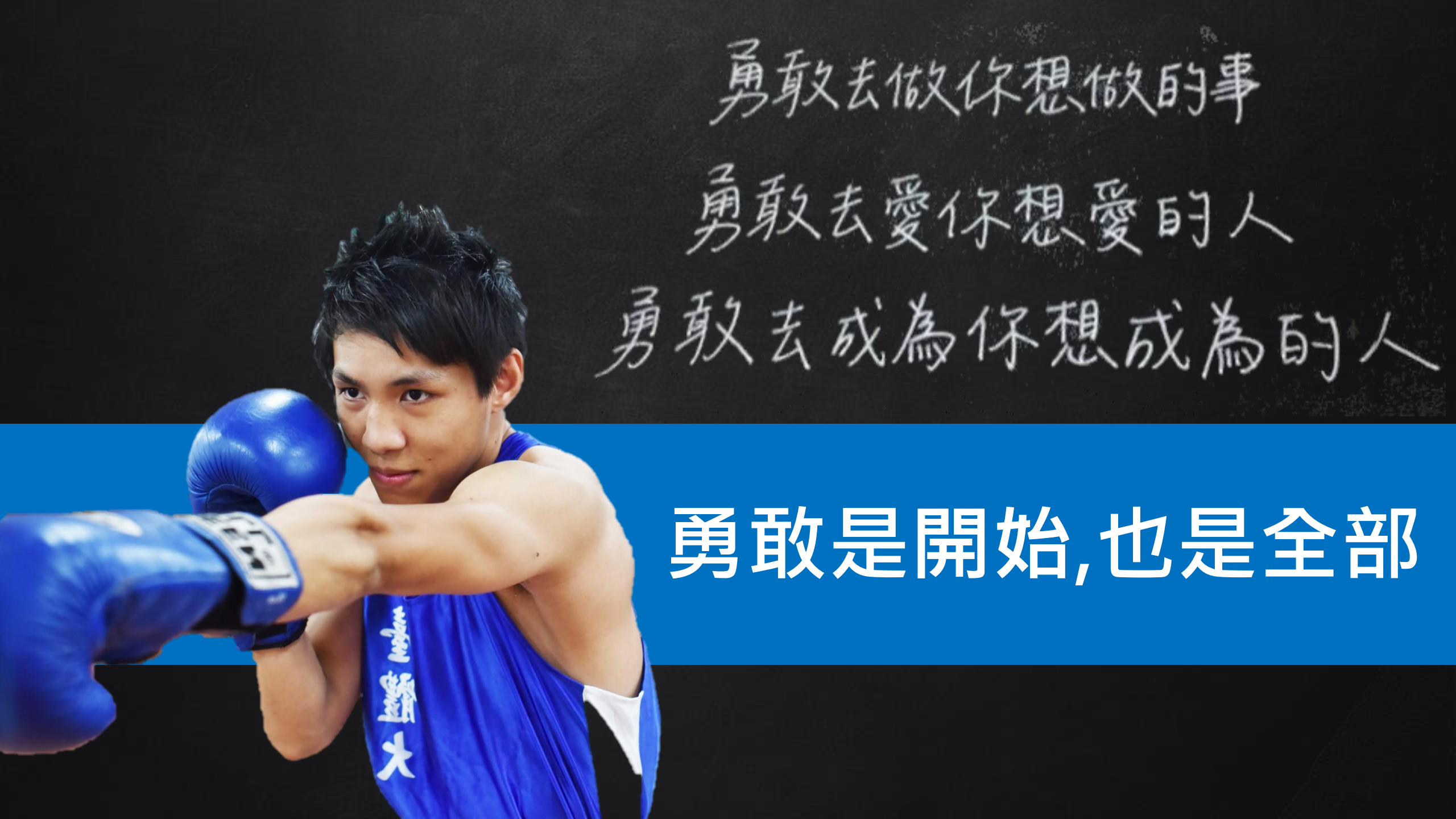


每人都是天才

但如果你用爬樹能力來斷定一條魚有多少才幹
牠整個人生都會相信自己是愚蠢不堪

體育
目標

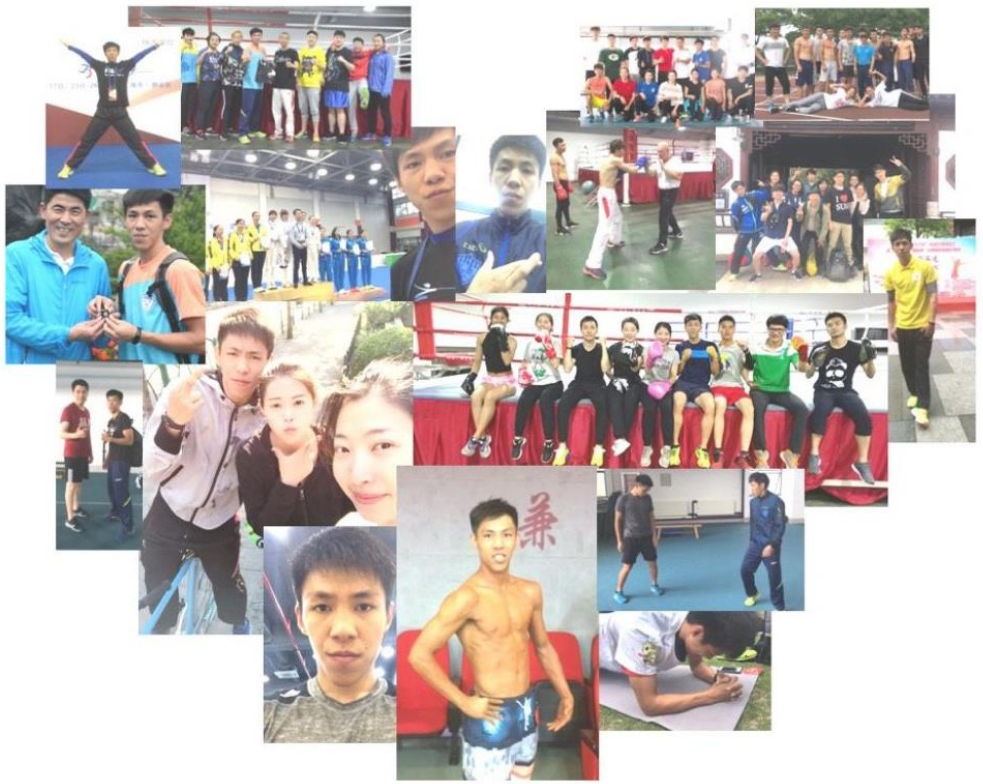
生活
目標


勇敢去做你想做的事
勇敢去愛你想愛的人
勇敢去成為你想成為的人
勇敢是開始,也是全部

命運不是機遇
而是選擇
命運不靠等待
而憑爭取

2017 奧林匹克 拳擊 追夢

2017 年 2 月 17 日至 6 月 21 日



心得撰文：上海體育學院交換生 潘啓誠