香港劍擊總會　主辦　　康樂及文化事務署　資助　　教育局　協辦

學校體育推廣計劃－劍擊

《活動章程》

<table>
<tr><td>活動類別

活動摘要</td><td>運動示範</td><td>簡易運動計劃</td><td colspan="4">外展教練計劃</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2">非校隊訓練</td><td colspan="3">校隊訓練</td></tr>
<tr><td>花劍</td><td>重劍</td><td>佩劍</td></tr>
<tr><td>活動對象</td><td>小學及中學學生</td><td>小學學生</td><td colspan="2">小學四年級或以上及中學學生</td><td>只限中學學生</td></tr>
<tr><td>內容簡介</td><td>介紹劍擊運動器材、服裝、基本技術及比賽規則，並透過同樂，讓學生嘗試劍擊運動。</td><td>是項課程以花劍訓練為主，內容包括：握劍、實戰姿勢、刺、進退步法、弓步、弓步回收、防守還擊及比賽規則。教練會因應不同的教學環境使用遊戲作為教學媒介。

若小學四年級或以上學生的技術達章別獎勵計劃的銅章要求，學校可為學生報讀外展教練訓練課程。</td><td>改進動作技巧、提高劍擊基本技術、加強劍擊比賽戰術運用。</td><td colspan="3">增強專項技術、進階比賽戰術運用、體能訓練及增快反應。

每校最多可為 20 名學生申請持續性的校隊訓練，有關名單須在學期初提交康文署，教練將按時為校隊成員作技術評估。</td></tr>
<tr><td>場地需求</td><td colspan="5">禮堂或有蓋操場</td></tr>
<tr><td>費用</td><td>每節 $683
(同日延續每節 $403)</td><td>每課程 $500</td><td>每課程
$1,760</td><td colspan="3">每課程 $2,280</td></tr>
<tr><td>由學校提供的器材</td><td>播放短片的影音器材</td><td colspan="4">學校須為學生安排所需器材；每套器材包括面罩、劍及練習服。
(見備註 8)</td></tr>
<tr><td>其他體育器材</td><td>面罩、劍及練習服
(由總會提供)</td><td colspan="4">不適用</td></tr>
<tr><td>活動時數</td><td>每節 1 小時</td><td>每課程 4 堂，每堂 1 小時
(共 4 小時)</td><td colspan="3">每課程 8 堂，每堂 2 小時
(共 16 小時)</td></tr>
<tr><td>每班/節預算參加人數</td><td>80 人
(每節參與同樂人數 10 人)</td><td colspan="4">20 人</td></tr>
<tr><td>建議活動日期/時間</td><td>星期一至星期五
下午 3 時前</td><td colspan="4">星期一至日
(屯門、元朗、上水及離島區學校可選星期六下午及星期日)</td></tr>
<tr><td>技術評核</td><td>不適用</td><td colspan="4">章別獎勵計劃
(見備註 5)</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="3">活動類別
活動摘要</td><td rowspan="3">運動示範</td><td rowspan="3">簡易運動計劃</td><td colspan="4">外展教練計劃</td></tr>
<tr><td rowspan="2">非校隊訓練</td><td colspan="3">校隊訓練</td></tr>
<tr><td>花劍</td><td>重劍</td><td>佩劍</td></tr>
<tr><td>報名表格</td><td>運動示範報名表
(第 120 頁)</td><td>簡易運動計劃報名表
(第 129 頁)</td><td colspan="4">外展教練計劃報名表
(第 132 頁)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">報名辦法</td><td colspan="6">1. 活動報名表連同報名費的支票(每一課程/活動須夾附一張支票，抬頭書「香港劍擊總會」，並在支票背面寫上學校名稱)，寄回沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組收。
2. 若總會已按學校申請安排教練予運動示範、簡易運動計劃及外展教練計劃訓練班，而學校最終要求取消活動，總會將會從每課程的報名費中扣除相關的行政費用*，而餘額會由總會直接退還學校。
*行政費用分別為： (a)運動示範$168 (b)簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班$336
3. 若學校在運動示範當日臨時取消活動，所繳交的報名費用將不獲退還，有關的活動亦不會安排改期或補課。</td></tr>
<tr><td colspan="6">● 有關舉辦活動的申請日期，請參照活動簡介內的申請辦法(第 5 頁)。
● 若體育總會/康文署未能安排有關活動，所遞交的支票款項將發還學校。</td></tr>
<tr><td>查詢電話/
網址</td><td colspan="6">2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk</td></tr>
</table>

備註：
1. **學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。**
2. 申請外展教練計劃訓練課程時請列明校隊/非校隊訓練。
3. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。
4. 劍擊項目另設有運動領袖訓練課程，詳情請參閱有關章程 (第 119 頁)。
5. 凡參與簡易運動計劃或外展教練計劃劍擊訓練班的學員，教練會於課程完結前根據簡易劍擊章別的金、銀及銅章級別或外展教練武士章別的金、銀及銅章級別的考核標準進行技術評核，成績達標者將獲康文署免費頒發章別及證書。詳情請參閱「學校體育推廣計劃－劍擊章別獎勵計劃手冊」。
6. 曾於 2016 年 9 月至 2017 年 12 月內參加簡易運動計劃劍擊訓練的學校，可參加本計劃於 2018 年舉辦的「簡易運動大賽－劍擊(花劍)比賽」，詳情將稍後公布。
7. 曾於 2016 年 9 月至 2017 年 11 月內參與外展教練計劃的學校可參加「隊際外展劍擊(花劍)比賽」，詳情將稍後公布。
8. 凡第一次參與本計劃的劍擊(花劍)訓練的學校可向康文署借用訓練器材，為期六個月，詳情可向本署職員聯絡。