

學校體育推廣計劃—劍擊

《活動章程》

| 活動類別 活動摘要 | 運動示範 | 簡易運動計劃 | 外展教練計劃 | | | |
|------------------|--|---|-------------------------------|---|-------|----|
| | | | 非校隊訓練 | | 校隊訓練 | |
| | | | 花劍 | 花劍 | 重劍 | 佩劍 |
| 活動對象 | 小學及中學生 | 小學生 | 小學四年級或以上學生及中學生 | | 只限中學生 | |
| 內容簡介 | 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。 | 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。 | 改進動作技巧、提高劍擊基本技術、加強劍擊比賽戰術運用。 | 增強專項技術、進階比賽戰術運用、體能訓練及改善動作反應，從而建立個人自信心。 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。 | | |
| 場地需求 | 禮堂或有蓋操場 | | | | | |
| 費用 | 每節 740 元 (同日延續 每節 460 元) | 每個課程 565 元 | 每個課程 1,970 元 | 每個課程 2,500 元 | | |
| 由學校提供的器材 | 播放短片的影音器材 | 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。 | | | | |
| 其他體育器材 | 面罩、劍及練習服 (由總會提供) | 不適用 | | | | |
| 活動時數 | 每節 1 小時 | 每個課程 4 堂， 每堂 1 小時 (共 4 小時) | 每個課程 8 堂，每堂 2 小時 (共 16 小時) | | | |
| 每節/課程預算參加人數 | *80 人 (每節參與同樂人數 10 人) | 20 人 | | | | |
| 建議活動日期/時間 | 星期一至星期五 下午 3 時前 星期六: 下午 1 時前 | 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) | | | | |
| 技術評核 | 不適用 | 章別獎勵計劃 (見活動須知 4) | | | | |

| 活動類別 活動摘要 | 運動示範 | 簡易運動計劃 | 外展教練計劃 | | | |
|--------------|---|----------------------------|------------------------|----|------|----|
| | | | 非校隊訓練 | | 校隊訓練 | |
| | | | 花劍 | 花劍 | 重劍 | 佩劍 |
| 報名表格 | 運動示範報名表 (第 134 頁) | 簡易運動計劃 報名表 (第 145 頁) | 外展教練計劃報名表 (第 148 頁) | | | |
| 報名方法 | <ol style="list-style-type: none"> 請於報名截止日期前 (見活動簡介第 5 頁「申請辦法」), 把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署, 電郵地址: applicationssp@lcsd.gov.hk。有關繳費詳情, 請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。 如報名參加外展教練計劃訓練班, 請在報名表格上註明是校隊或非校隊訓練。 | | | | | |
| 活動須知 | <ol style="list-style-type: none"> 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。 劍擊項目另設運動領袖訓練課程, 詳情請參閱有關章程 (第 133 頁)。 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」。 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。 曾於 2019 年 9 月至 2022 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 2023 年舉辦的「簡易運動大賽—劍擊(花劍)比賽」, 詳情將稍後公布。 曾於 2019 年 9 月至 2022 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。 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。 如總會已應學校申請安排教練進行活動, 而學校最終要求取消活動, 總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用 (運動示範 190 元; 簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班 380 元), 餘額由總會直接退還學校。 如學校在運動示範當日臨時取消活動, 將不獲安排改期或補課, 已繳費用概不退還。 如總會/康文署未能安排活動, 已遞交的支票將退還學校。 | | | | | |
| 查詢電話/ 網址 | 2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html | | | | | |

*因受新型冠狀病毒病影響, 每節/課程預算參加人數調整至 40 人