

# 劍擊



## 幼兒劍擊

課程為 3-5 歲幼兒提供安全的環境、在有系統的教學及專業教練團隊帶領下接受劍擊訓練。

透過劍擊練習可發展幼兒的身體和心理質素，鍛鍊幼兒的大肌肉、協調及反應能力，培養心理素質，幫助小朋友培養耐力、毅力及建立自信。完成幼兒劍擊課程可銜接兒童劍擊課程，全面學習劍擊和比賽技術。

級別 Grade	學習內容 Contents
Level 1	學習基本步法 (包括行前及後退) / 學習進攻姿勢 (包括弓步及一步弓步)
Level 2	學習防守動作 (包括防 4 還擊) / 學習進攻技術 (包括擊打弓步及轉移弓步) / 初步認識進攻權
Level 3 (完成此章別相等於劍擊初班)	認識比賽規則及過程 / 了解進攻權的運用 / 配合步法、進攻、防守進行比賽 / 嘗試使用鐵劍

## 劍擊初班

課程為 5-16 歲兒童及青少年進一步訓練花劍或佩劍。

劍擊是一項需要高度集中及戰略性的運動。學員在學習劍擊的過程中能夠培養專注力，迅速的思維反應能力，亦能學習高尚情操及禮儀。透過各個級班的課程，按階段學習各種劍擊技巧，及對戰技巧。教練定期為學員進行評核，以確定其晉升級別。

級別 Grade	學習內容 Contents
Level 1	握劍技巧 / 學習基本步法 (包括行前及後退) / 學習進攻姿勢 (包括弓步) / 學習進攻姿勢 (手部動作：直刺) / 劍擊規則，配合技術及戰術訓練 / 安全意識
Level 2	學習防守動作 (包括防 4 還擊) / 學習進攻技術及姿勢 (包括一步弓步、擊打弓步及轉移弓步) / 學習進攻姿勢 (手部動作：轉移刺) / 初步認識進攻權 / 劍擊規則，配合技術及戰術訓練，教導小朋友觀察對手及戰術應用 / 體能鍛練
Level 3	重溫基本動作 (步法、防守動作、進攻技術) / 教授進階劍擊步法，技術及戰術 / 體能鍛練 (訓練肌肉耐力及協調性) / 配合技術及戰術訓練，訓練心理質素 (正確態度面對輸贏)





\* 香港中華基督教青年會九龍會所獲 2023 至 2024 年度戴麟趾爵士康樂基金 ( 主要基金 ) 撥款資助非建設工程計劃下購置的體育 / 康樂用品。

## 幼兒劍擊 網上報名 Register Online

 2783 3620 ( 李小姐 Hailey )

透過專業及有趣之幼兒劍擊訓練，讓參加者認識到劍擊運動之樂趣及鍛鍊幼兒大小肌肉和協調能力。

 學員必須穿著適當的運動裝上課。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 ( 除外 ) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.09A.24011	幼兒進階班 ( 需達到 Level 2 程度 )	3-5 歲 會友 Member aged 3-5	劍薈	1/9 - 29/9	日 Sun	1100 - 1200	1/F 3-4 號活動室	5	\$850	6
4904.09A.24012				6/10 - 27/10				4	\$680	
4904.09A.24013				3/11 - 24/11				4	\$680	
4904.09A.24014				1/12 - 29/12				5	\$850	
4904.09A.24015	幼兒初班			1/9 - 29/9		1200 - 1300		5	\$850	
4904.09A.24016				6/10 - 27/10				4	\$680	
4904.09A.24017				3/11 - 24/11				4	\$680	
4904.09A.24018				1/12 - 29/12				5	\$850	

## 劍擊 網上報名 Register Online

 2783 3620 ( 李小姐 Hailey )

介紹劍擊歷史、安全守則、握劍，劍擊實戰姿勢，前後步法，弓步，基本攻擊及防守動作、有效部位、原則 -- 進攻權及劍擊禮儀，規則，實戰。

 學員必須穿著適當的運動裝上課。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 ( 除外 ) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota	
4904.09B.24007	劍擊初班 ( 花劍 )	5-16 歲會友	劍薈	7/9 - 26/10	六 Sat	1815 - 1945	3/F Studio	8	\$1240	15	
4904.09B.24008				2/11 - 28/12				9	\$1395		
4904.09B.24009	劍擊進階班 ( 花劍 )			5-16 歲會友，需對 劍擊有基礎認識， 教練推薦		7/9 - 26/10		2000 - 2130	8		\$1240
4904.09B.24010						2/11 - 28/12			9		\$1395

## 劍擊體驗班 ( 幼兒 ) 網上報名 Register Online

 2783 3620 ( 李小姐 Hailey )

透過專業及有趣之幼兒劍擊訓練，讓參加者認識到劍擊運動之樂趣及鍛鍊幼兒大小肌肉和協調能力。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 ( 除外 ) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490405034A	3-5 歲會 友 Member aged 3-5	劍薈	29/9	日 Sun	10:00-11:00	1/F 3-4 號活動室	1	\$170	6
490405034B			27/10						
490405034C			24/11						
490405034D			29/12						