**新竹市109年度擊劍暑期育樂營實施計畫**

1. 目 的：推廣擊劍運動，指導初學者掌握擊劍基礎技能。
2. 依 據：新竹市體育會109年度全民體育活動計畫辦理。
3. 指導單位：新竹市政府、新竹市體育會。
4. 主辦單位：新竹市體育會擊劍委員會。
5. 協辦單位：新竹擊劍俱樂部。
6. 參與對象：不限。
7. 參與人數：預計35人。
8. 辦理期程：109年7月6日至7月17日
9. 活動時間：週一至五19:30~21:30
10. 活動地點：新竹擊劍俱樂部 (新竹市東區立鵬路117號1樓)
11. 活動聯絡人：杜茂溪 0933-975456
12. 報名方式：

（一）報名截止日期：109年6月30日

（二）報名費用：每期NT$3,000元/5天

（三）報名表傳遞方式：e-mail

（四）聯絡人姓名：葉坤杰

連絡電話： 0926-706238

電子信箱： hsinchu.fencing@gmail.com

1. 課程內容：

（一）擊劍的基本認識 (劍種、規則、術語)

（二）擊劍前準備工作 (熱身、著裝、敬禮)

（二）腳步的基礎練習 (起勢、前進、後退)

（三）攻擊的基礎練習 (刺擊、長刺、敲劍)

（四）防守的基礎練習 (撥擋、還擊、退防)

（五）實戰演練和檢討 (交劍、對打、比賽)

1. 主辦單位將於活動期間全程投保公共意外險。
2. 因應防疫期間，場地將實施消毒，並落實參加人員實名制。
3. 本辦法若有未盡事宜得隨時修正並公告週知。