

击剑启蒙班

一、教学目的

通过学习击剑的基础知识,能够大概了解击剑这项奥林匹克运动,并且通过一系列训练能够对以下个人品质有所提升。

- 1)增强个人协调、反应能力和提高专注力
- 2)锻炼个人的意志品质,培养运动员精神
- 3)建立团队协作意识
- 4)培养快速反应能力,快速解决问题的能力 and 贯彻技战术的执行能力
- 5)提高自信心,培养自律意识
- 6)为以后从事该体育项目打下良好的基础

二、教学内容

- 1)击剑项目和装备的简单介绍
- 2)体能训练,耐力训练,敏捷训练
- 3)各种步法的训练

三、教学方式

- 1)一对一动作指导
- 2)通过一些游戏增加兴趣

3) 观看赛事影片

四、教学目标

- 1) 增强身体的柔韧性, 灵活性, 增强腿部力量, 手臂和手指力量。
- 2) 学会击剑中的各种移动步法。步法在很多运动项目中都起到了至关重要的作用。比如乒乓球, 羽毛球, 和网球中也会运用很多步法, 而击剑中的步法与这些运动中的步法有着异曲同工之妙。
- 3) 学会弓箭步。弓箭步是在击剑比赛中得分的重要手段。是主动进攻中的必备的技能。

五、教学语言

英文、普通话、粤语

六、招生对象

一年级到五年级(6岁到10岁)的学生, 男女不限。

注: 击剑运动是一项兵器运动, 对抗性非常强, 也具有一定风险。学员需要一定的时间才能运用真正的武器。另, 击剑装备也相对昂贵。为了让更多的人接触, 了解这项体育运动, 本班设为启蒙班, 主旨是提高学员对该项运动的兴趣, 虽然学员不会用真正的武器实战, 但会有机会触摸一整套击剑所需的装备。

老师简介:

赵老师早年是北京体校的击剑运动员。曾经获得过北京市少年击剑锦标赛的冠军, 代表北京男子花剑队参加了全国第一届青少年运动会, 并取得了优异的成绩。赵老师的两个小孩从2021年正式开始训练花剑, 目前分别取得了E级和D级。两个小孩都从5岁开始练习游泳, 尝试过的运动有篮球, 美式橄榄

球，跑步和网球。赵老师在陪伴和培养孩子们的训练过程中积累了一些心得，希望同家长们一起发现孩子们的运动天赋，激发他们的运动潜能，找到适合自己并喜爱的运动项目，为将来有个强壮的体格和心理素质打下良好的基础。