

# 2020 寒假 單項 體驗營

- 2/18 二 英式馬術
- 2/19 三 空氣槍射擊
- 2/20 四 西洋擊劍
- 2/21 五 跑步射擊(雷射槍)

地址：

**現代五項訓練中心**

(楠梓運動園區)

楠梓區東寧路與楠泰街交叉路口

主辦：陳立晏先生

協辦：中華民國現代五項暨冬季兩項運動協會



## 活動概略

| 項目          | 內容                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 備註                                                                                                                                                         |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體驗營日期       | <b>單日單項目體驗活動，此次為小班制。</b><br>1. 2/18(二)英式馬術。<br>2. 2/19(三)空氣槍射擊。<br>3. 2/20(四)西洋擊劍。<br>4. 2/21(五)跑步射擊(雷射槍)。                                                                                                                                                                                    | 早上 0900-<br>下午 1600                                                                                                                                        |
| 報名日期        | 即日起至 2/17(一)中午 12:00                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                            |
| 招收對象        | <b>6 歲~60 歲</b> (歡迎國中小家長一同參與，一名學員最多可兩名家長陪同)                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                            |
| 招收人數及最低開班人數 | 1. 2/18(二)英式馬術。開班人數 4 人， 6 人額滿。<br>2. 2/19(三)空氣槍射擊。開班人數 4 人， 10 人額滿。<br>3. 2/20(四)西洋擊劍。開班人數 4 人， 10 人額滿。<br>4. 2/21(五)跑步射擊(雷射槍)。開班人數 4 人， 10 人額滿。<br><b>(以上六人同行享團體獨立開班，詳情請來電洽詢)</b><br><b>※繳費後為完成報名</b>                                                                                       |                                                                                                                                                            |
| 報名費用        | 1. 2/18(二)英式馬術。6 人額滿。原價 3600 元<br>2. 2/19(三)空氣槍射擊。10 人額滿。原價 3200 元<br>3. 2/20(四)西洋擊劍。10 人額滿。原價 3200 元<br>4. 2/21(五)跑步射擊(雷射槍)。10 人額滿。原價 2200 元<br><br><b>早鳥優惠</b><br>2/11 下午 05:00 前<br>1. 2/18(二)英式馬術。3400 元<br>2. 2/19(三)空氣槍射擊。3000 元<br>3. 2/20(四)西洋擊劍。3000 元<br>4. 2/21(五)跑步射擊(雷射槍)。2000 元 | 1. 保險<br>2. 午餐<br>3. 點心<br>4. 水果<br>5. 場地費<br>6. 教練費<br>7. 雷射槍租借<br>8. 馬匹費用<br>9. 擊劍器材租借、<br>10. 空氣槍射擊、氣瓶租借、子彈(鉛彈)<br>11. 紀念衣<br>12. 紀念識別證<br>13. 中英文版參與證明 |
| 繳費方式        | <b>親自報名繳費</b><br>現代五項訓練中心(楠梓運動園區)<br>楠梓區東寧路與楠泰街交叉路口<br><b>ATM 匯款</b><br>台新銀行:28881007075137 銀行代碼:812<br>(請註記學員姓名並來電確認)<br><b>*確認繳費後開立繳費證明</b>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |
| 地點          | <b>現代五項訓練中心(楠梓運動園區)</b><br>楠梓區東寧路與楠泰街交叉路口                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                            |
| 聯絡人         | 陳立晏先生<br>Tel: 0921-785-610<br>E-mail: a4092100942@yahoo.com.tw                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>注意及安全事項</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請著運動服、運動褲、運動鞋。安全起見，服裝不符合者不得參與跑步及騎馬、擊劍活動。</li> <li>2. 參加騎馬及擊劍請攜帶運動長褲。</li> <li>3. 騎馬項目為高耗體力及精神運動，上午及下午各騎一次，前晚請睡眠充足保持體力。</li> <li>4. 建議參加擊劍活動者穿著羽球鞋或排球鞋等膠底鞋，或非高筒球鞋。</li> <li>5. 攜帶環保水杯、環保餐具、毛巾。</li> <li>6. 訓練中心備有盥洗室，可自行攜帶個人盥洗用品與換洗衣物</li> <li>7. 體驗營包含跑步等激烈運動，有心血管及呼吸道疾病或過敏等請自行評估身體狀況斟酌報名。</li> <li>8. 各項目安全指示請務必聽從教練指導</li> <li>9. 因天候等不可控因素導致活動取消，全額退費</li> <li>10. 防疫注意事項:14 天內曾入境中港澳或是有發燒等上呼吸道症狀者，請在家隔離。</li> <li>11. 營隊亦備有酒精及消毒用品，有需要者可自行領用。</li> </ol> |  |
| <p>退費標準</p>    | <p>7 日之前: 100% (全退)<br/>6 日~3 日: 50%<br/>2 日~當日: 0% (不予退還)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| <p>報名方式</p>    | <p>電話報名: Tel: 0921-785-610 陳立晏先生<br/>線上表單: <a href="https://reurl.cc/k5RnXr">https://reurl.cc/k5RnXr</a><br/>QR code:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

| 2/18(二)英式馬術                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2/20(四)西洋擊劍                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                            |
| <p><b>關於英式馬術</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 騎馬障礙比賽用馬</li> <li>2. 暱稱:乖乖、</li> <li>3. 年齡:13 歲</li> <li>4. 性別:雌性</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>關於擊劍</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 裝備由上至下為:面罩、劍服(身線、小背心)、西洋劍、劍褲、劍鞋</li> <li>2. 為避免受傷緣故,國際比賽認證的劍服材質為防彈布料製成。</li> <li>3. 國際賽使用之認證擊劍裝備,一套約台幣 3~4 萬</li> </ol>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                               |
| 2/19(三) 空氣槍射擊                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2/21(五)跑步射擊                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                           |
| <p><b>關於空氣槍射擊</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 管制品</li> <li>2. 槍枝:10 公尺空氣手槍</li> <li>3. 口徑:4.5 公厘 (.177 英吋)</li> <li>4. 品牌: Morini</li> <li>5. 生產地: 瑞士</li> <li>6. 型號:CM162EI</li> </ol> <p><b>關於比賽:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳自由站立,須無任何人工或裝置支撐,雙腳及鞋須完全站在於射擊位置內。僅可用一隻手持槍射擊。</li> <li>2. 發數與時間:60 發,75 分鐘</li> <li>3. 手槍重量:最大 1500 克</li> <li>4. 扳機拉力:最小 500 克</li> </ol> | <p><b>關於雷射槍</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 國際比賽用專用運動手槍</li> <li>2. 品牌及型號:ECOAIMS PP500</li> <li>3. 有準星罩門</li> <li>4. 雷射脈衝:15.6ms</li> <li>5. 雷射安全等級:CLASS 1</li> <li>6. 雷射序號:EN/IEC60825-1:2014</li> <li>7. 彈著點為可見雷射紅點</li> <li>8. 【危險】請勿直視雷射光源</li> <li>9. 重量:800g-1100g</li> <li>10. 無後座力、無子彈</li> <li>11. 鋰電池充電</li> <li>12. 單把槍約台幣 5-6 萬</li> </ol> | <p><b>關於雷射靶</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 國際比賽用專用雷射靶</li> <li>2. 品牌及型號:ECOAIMS LT400</li> <li>3. 7-10 分環為擊中感應</li> <li>4. 50 秒計時功能</li> <li>5. 一般電力供電</li> <li>6. 單一靶約台幣 1.5 萬</li> </ol> |

日程表

| 日程<br>時間          | 2/18(二)<br>英式馬術                                                                                   | 2/19(三)<br>空氣槍射擊                         | 2/20(四)<br>西洋擊劍                                 | 2/21(五)<br>跑步射擊(雷射槍)                                                      |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 0830<br>-<br>0900 | 報到領取名牌、紀念衣                                                                                        |                                          |                                                 |                                                                           |
| 0900<br>-<br>1030 | 1. 馬廐參觀、導覽<br>2. 馬匹照顧講解及實習(I)<br>3. 講解及實習:<br>洗馬、刷馬、備馬<br><b>點心時間</b>                             | 1. 空氣槍安全講解<br>2. 射擊比賽規則介紹<br><b>點心時間</b> | 1. 擊劍規則及裝備介紹<br>2. 初步看懂擊劍比賽(附講義)<br><b>點心時間</b> | 1. 簡易規則講解<br>2. 射擊技巧練習<br><b>點心時間</b>                                     |
| 1030<br>-<br>1230 | 1. 騎馬、餵馬、馬匹照顧講解及實習(II)<br>2. 騎馬:基本騎坐練習(打浪、快步)<br>3. 講解及實習:<br>洗馬、刷馬、收馬<br><b>大合照</b>              | 1. 射擊技巧教學及練習(I)<br><b>大合照</b>            | 1. 基本腳步<br>2. 敏捷訓練<br><b>大合照</b>                | 1. 運動傷害防護的肌貼貼紮教學<br>2. 跑步的呼吸講解與步伐的調整<br>3. 射擊的呼吸與姿勢調整<br>4.<br><b>大合照</b> |
| 1200<br>-<br>1330 | 午餐+休息(冷氣房)                                                                                        |                                          |                                                 |                                                                           |
| 1330<br>-<br>1430 | 1. 騎馬、餵馬、馬匹照顧講解及實習(III)<br>2. 講解及實習:<br>整理馬的家和幫馬鋪床、備馬<br><b>水果時間</b>                              | 1. 射擊技巧教學及練習(II)<br><b>水果時間</b>          | 1. 基本腳步<br>2. 敏捷訓練<br>3. 控劍訓練<br><b>水果時間</b>    | 1. 跑步的呼吸講解與步伐的調整<br>2. 射擊的呼吸與姿勢調整<br><b>水果時間</b>                          |
| 1430<br>-<br>1600 | 1. 騎馬、餵馬、馬匹照顧講解及實習(IV)<br>2. 餵馬:苜蓿草塊<br>3. 騎馬:基本騎坐練習(打浪、快步)<br>4. 講解及實習:洗馬、刷馬、收馬<br><b>大合照+頒獎</b> | 1. 射擊模擬比賽<br><b>大合照+頒獎</b>               | 1. 模擬比賽練習<br>2. 大循環比賽<br><b>大合照+頒獎</b>          | 跑步射擊體驗賽<br><b>大合照+頒獎</b>                                                  |
| 1600<br>-<br>1630 | 開心回家                                                                                              |                                          |                                                 |                                                                           |