

學校體育推廣計劃 — 柔道

《活動章程》

活動類別	運動示範	聯校專項訓練計劃
活動摘要		
活動對象	中學及小學學生	6 至 18 歲對柔道訓練有興趣的中、小學生，經由老師或教練推薦報名參加。
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> - 講解柔道歷史及柔道運動在香港的發展 - 播放柔道技術示範或柔道比賽的光碟 - 柔道禮儀/保護法/招式練習示範 - 大內刈(O-uchi-gari)及大外刈(O-soto-gari)技術示範 - 邀請有興趣學員親身體驗 - 問題解答 	為學員提供基本柔道訓練。在訓練完結前，教練會為學員進行技術評估，通過評核及獲得教練推薦的學員有機會被安排進入「青苗柔道訓練計劃」作更高層次訓練。
場地	學校室內場地 (附設木地板)	佛教慧因法師紀念中學 (地址：長洲大興提路 25 號)
費用	每節 165 元	每位\$125
由學校提供的器材	最少 10 至 20 張柔道墊或體操墊、 視像光碟播放機及電視機或 LCD 投影機	不適用
其他體育器材	中國香港柔道總會提供以下器材： 1. 柔道歷史及技術小冊子 2. 柔道技術及比賽視像光碟	學員需自備柔道袍
活動時數	每節 1.5 小時	整個課程為兩個階段， 每 8 課堂為一個階段 (每 1 課堂為 2 小時)
每節預算參加人數	35-100 人	20-30 人
建議活動日期/時間	星期一至五 上午 9 時至下午 5 時 30 分	請參閱獨立報名章程
報名表格	運動示範報名表(第 91 頁)	請參閱獨立報名章程
報名辦法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將活動報名表連同報名費的支票(每一節/課程需夾附一張支票，抬頭書「中國香港柔道總會」，並在支票背面寫上學校名稱)寄回沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓「學校體育推廣小組」收。 2. 有關舉辦活動的申請日期，請參照活動簡介內的申請辦法。(第 6 頁) 3. 若體育總會/康文署未能安排有關活動，所遞交的支票款項將發還學校。 	請參閱獨立報名章程
查詢電話 / 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk	

備註：1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。

2. 學員應穿著運動服和運動鞋參加運動示範活動，並需自備柔道袍參加聯校柔道訓練課程。