

中國香港柔道總會 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦
學校體育推廣計劃—柔道
《活動章程》

| 活動類別 活動摘要 | 運動示範 | | 外展教練計劃 (非校隊訓練) |
|--------------|--|---|--|
| | 柔道 | 柔道「形」 | |
| 活動對象 | 中、小學生 | | |
| 內容簡介 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解柔道歷史及柔道運動在香港的發展 2. 示範柔道禮儀／保護法／招式 3. 示範「大內刈」(O-uchi-gari) 及「大外刈」(O-soto-gari) 技術 4. 學員參與同樂活動 5. 問題解答 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解「形」(Kata) 的歷史 2. 介紹及示範「形」的種類 3. 示範「講道館護身術」(Kodokan Goshin-jutsu) 4. 學員參與同樂活動 5. 問題解答 | 提供基本柔道訓練： <ol style="list-style-type: none"> 1. 柔道禮儀 2. 保護法 3. 招式訓練 |
| 場地 | 室內場地 (設有木地板) | | 室內場地 (設有木地板)、有蓋操場或活動室 |
| 費用 | 每節 350 元 | | 每個課程 1,900 元 |
| 由學校提供的器材 | 柔道蓆或體操地墊 (10 至 20 張) | | |
| 體育裝備 | 不適用 | | 柔道袍 (自備) |
| 活動時數 | 每節 1.5 小時 | | 每個課程 8 堂, 每堂 2 小時 (共 16 小時) |
| 每節／課程預算參加人數 | 60 人 | | 15 人 |
| 建議活動日期/時間 | 星期一至六：上午 10 時至下午 5 時 30 分 | | |
| 報名表格 | 運動示範報名表 (第 134 頁) | | 外展教練計劃報名表 (第 148 頁) |
| 報名方法 | 請於報名截止日期前 (見活動簡介第 5 頁「申請辦法」), 把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署, 電郵地址: applicationssp@lcsd.gov.hk 。有關繳費詳情, 請參閱活動簡介第 6 頁「繳費安排及活動安排」。 | | |
| 活動須知 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。 2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加運動示範活動, 而參加外展教練計劃之學員須赤足上課。 3. 如總會已應學校申請安排教練進行活動, 而學校最終要求取消活動, 總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用 (運動示範 190 元; 外展教練計劃訓練班 380 元), 餘額由總會直接退還學校。 4. 如學校在運動示範當日臨時取消活動, 將不獲安排改期或補課, 已繳費用概不退還。 5. 如總會/康文署未能安排活動, 已遞交的支票將退還學校。 | | |
| 查詢電話／網址 | 2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html | | |