

## 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	小學及中學生		
內容簡介	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	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"> <li>1. 柔道禮儀</li> <li>2. 保護法</li> <li>3. 招式訓練</li> </ol>
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 137 頁)		外展教練計劃報名表 (第 151 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: <a href="mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk">applicationssp@lcsd.gov.hk</a> 。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"> <li>1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。</li> <li>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。</li> <li>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 204 元; 外展教練計劃訓練班 408 元), 餘額由總會直接退還學校。</li> <li>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。</li> <li>5. 如總會／康文署未能安排活動, 已遞交的支票將退還學校。</li> </ol>		
查詢電話／網址	2601 7602 / <a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html">http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html</a>		