

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	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： 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 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：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	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 194 元；外展教練計劃訓練班 388 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		