

## 計劃簡介

「柔道新星發展計劃」自1996年開始由中國香港柔道總會主辦，目的在於向本地青少年推廣柔道運動，教授基礎柔道技術及培養正向身心發展。本計劃現階段開設6班，初階班課程及3班延續班課程，所有課程導師為本會註冊資深教練，參加者在接受10堂初階及15堂延續系統性課程後均能建立理想的柔道技術基礎。



## 參加資格

初階班 - 年齡滿6至18歲（從未學習柔道者優先）

延續班 - 參加者須完成初階班課程或已取得四級橙帶資格

（初階班參加者可同時報名延續班課程）

**每班上限20人，為免向隅，請從速報名！**

## 報名費用

初階班：\$120（10堂） 延續班：\$180（15堂）

## 報名方法

參加者須填妥報名表格連同劃線支票，抬頭「中國香港柔道總會」，郵寄或送交；

中國香港柔道總會

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1024室

此課程不接受傳真或電話報名。

所有報名一經取錄，參加者不得更改班別、轉班或轉讓名額。

如有要求退出，一切費用概不退還。

查詢電話：2504 8363 網址：www.hkjudo.org

## 課程內容

### 初階班課程內容

JV1 渣華道體育館 2號活動室  
 5:00pm - 7:00pm (星期六)  
 5月4, 11, 18, 25日 / 6月1, 8, 15, 22, 29日 / 7月6日

PH1 北河街體育館 搏擊訓練室  
 2:00pm - 4:00pm (星期六)  
 5月4, 11, 18, 25日 / 6月1, 8, 15, 22, 29日 / 7月6日

FY1 花園街體育館 1號大活動室  
 12:00noon - 2:00pm (星期六)  
 5月4, 11, 18, 25日 / 6月1, 8, 15, 22, 29日 / 7月6日

HH1 坑口體育館 2號大活動室  
 2:00pm - 4:00pm (星期日)  
 5月5, 12, 19, 26日 / 6月2, 16, 23, 30日 / 7月7, 14日

TH1 大興體育館 1號活動室  
 1:00pm - 3:00pm (星期六)  
 5月4, 11, 18, 25日 / 6月1, 8, 15, 22, 29日 / 7月6日

SS1 士美非路體育館 7樓活動室  
 4:00pm - 6:00pm (星期六)  
 5月4, 11, 18, 25日 / 6月1, 8, 15, 22, 29日 / 7月6日

### 延續班課程內容

JV2 渣華道體育館 2號活動室  
 5:00pm - 7:00pm (星期六)  
 7月13, 20, 27日 / 8月3, 10, 17, 24, 31日 / 9月7, 14, 21, 28日 / 10月5, 12, 19日

PH2 北河街體育館 搏擊訓練室  
 2:00pm - 4:00pm (星期六)  
 7月13, 20, 27日 / 8月3, 10, 17, 24, 31日 / 9月7, 14, 21, 28日 / 10月5, 12, 19日

FY2 花園街體育館 大活動室  
 12:00noon - 2:00pm (星期六)  
 7月13, 20, 27日 / 8月3, 10, 17, 24, 31日 / 9月7, 14, 21, 28日 / 10月5, 12, 19日

## 2024年柔道新星發展計劃 - 報名表格

每張報名表格只限報壹個課程，參加初階班者，如欲同時報名延續班，請另填新表。

本會專用：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

收據編號：\_\_\_\_\_

核准 / 否決：\_\_\_\_\_

事由：\_\_\_\_\_

課程編號：\_\_\_\_\_

姓名（中文）：\_\_\_\_\_

（英文）：\_\_\_\_\_

性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 出生日期：\_\_\_\_\_

聯絡電話（1）：\_\_\_\_\_（2）：\_\_\_\_\_

中文地址：\_\_\_\_\_

英文地址：\_\_\_\_\_

本人\_\_\_\_\_已獲家長或監護人同意參加由中國香港柔道總會主辦、康樂及文化事務署資助的「2024年柔道新星發展計劃」。

閣下所提供的資料只會用於本會與資助機構的柔道活動報名事宜及活動宣傳之用。遞交報名表後，如欲更改或查詢所申報的個人資料，可與本會職員聯絡。如因郵資不足或其他理由而引致郵遞延誤或失誤，本會一概不會負責。

家長或監護人姓名

家長或監護人簽署

申請人簽署

日期

註：確實上課日期及時間會因應康樂及文化事務署的場地安排而作出調整。如因天氣關係而取消課堂，本會將不會安排補堂。詳情請留意中國香港柔道總會官方網站及Facebook。

## 參加者聲明

參加者姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_

參加訓練班編號：\_\_\_\_\_ 要事聯絡人/ 電話：\_\_\_\_\_

經常進行體育活動，不但有益身心，而且樂趣無窮。不過，有些人在參加體育活動前，應先衡量自己的身體狀態及徵詢醫生的意見。參加者請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答。

- | 是                        | 否                        |                                       |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. 醫生曾說你的心臟有問題，只可進行醫生建議的體育活動。         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. 你曾在進行體育活動時感到胸口痛。                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. 過去一個月內，你曾在沒有進行體育活動時感到胸口痛。          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. 你曾因感到暈眩而失去平衡或失去知覺。                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. 醫生現時有開血壓或心臟藥物（例如 water pills）給你服用。 |

如有問題答「是」的，請詳加說明：\_\_\_\_\_

一條或以上答「是」，參加訓練班前應諮詢醫生之意見，是否適宜參與體育活動。

### 聲明

(1) 未滿十八歲的參加者須由家長或監護人填寫

我聲明：\_\_\_\_\_（參加者姓名）的健康及體能良好，適宜參加柔道活動。如果參加者因他/她的疏忽或健康或體能欠佳，而引致參加這項活動時傷亡，中國香港柔道總會及康樂及文化事務署則無需負責。

家長或監護人姓名：\_\_\_\_\_ 與參加者之關係：\_\_\_\_\_ 參加者簽署：\_\_\_\_\_

家長或監護人簽署：\_\_\_\_\_ 要事聯絡電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

郵票

寄： **中國香港柔道總會**

香港 銅鑼灣 掃桿埔

大球場徑一號 奧運大樓一〇二四室



主辦

中國香港柔道總會

資助

康樂及文化事務署  
Department of Leisure, Youth, Sports and Cultural Services

政府文化體育委員會  
Government Cultural and Sports Commission

查詢 請瀏覽網址或電話：

www.hkjudo.org / 2504 8363