



大埔體育會 何定國教練 合辦

## 柔道班 JUDO

大埔柔道會致力推廣柔道運動，透過專業訓練培養學員的體能、技術及精神修養，提升自信、紀律及抗逆能力，適合各年齡層參與。

| 編號<br>Code | 活動名稱               | 日期<br>Date     | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 堂數<br>Lesson | 會員<br>Member | 非會員<br>Non<br>Member | 資格<br>Age |
|------------|--------------------|----------------|-----------|-------------|--------------|--------------|----------------------|-----------|
| JD1        | 兒童/青少年及成人<br>柔道混合班 | 1,8,15,22,29/4 | 三<br>Wed  | 18:00-19:30 | 5            | \$500        | \$520                | 6歲或以上     |
| JD2        | 兒童/青少年及成人<br>柔道混合班 | 1,8,15,22,29/4 | 三<br>Wed  | 19:30-21:00 | 5            | \$500        | \$520                | 6歲或以上     |

名額: 6歲或以上, 上限30人

兒童以趣味為主，學習基礎動作與安全意識，培養專注力。  
青少年及成人以系統化訓練，可考取香港柔道段位（色帶至黑帶）。

導師: 何定國教練

訓練地點: 舞蹈室 (Dance Room)



### \*\*課程特色\*\*

1. 分級教學 - 兒童、青少年及成人，按年齡與程度分組。  
- 初學者從基礎受身（跌倒技巧）、姿勢開始，逐步學習投技（摔法）、固技（地面控制）等。
2. 專業師資 - 何定國教練，黑帶二段，前香港柔道隊成員，三十年柔道經驗，曾代表香港參加多個國際比賽及獲多項香港柔道比賽冠軍。  
- 或由大埔柔道會認證教練指導，部分教練具國際賽事經驗。
3. 全面訓練 - 體能強化: 柔道專項力量、柔韌性及耐力訓練。  
- 技術與理論: 結合實戰與柔道禮儀。  
- 定期模擬比賽，累積實戰經驗。
4. 品德培養 - 融入「精力善用、自他共榮」的柔道精神，強調團隊合作與自律。



報名辦法: 請填妥報名表格連同費用交回詢問處，  
名額有限，先到先得，額滿即止。

\*\*如因黑色暴雨、8號或以上颱風訊號而取消之課堂，一律退款處理。

