



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 Code	活動名稱	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age
JD1	兒童/青少年及成人 柔道混合班	8,15,22,29/7 (1/7停課)	三 Wed	18:00-19:30	4	\$400	\$420	6歲或以上
JD2	兒童/青少年及成人 柔道混合班	8,15,22,29/7 (1/7停課)	三 Wed	19:30-21:00	4	\$400	\$420	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。

