

香港中文大學體育部

柔道

課程內容

週次	第一節	第二節
1	1. 上課須知 2. 介紹課程內容 3. 安全注意事項	4. 柔道運動介紹 5. 柔道熱身運動教學 6. 柔道禮儀
2	1. 護身後方倒法 - 臥姿、坐姿、蹲姿、立姿	2. 護身側方倒法 - 臥姿、坐姿、蹲姿、立姿 3. 護身前方倒法
3	1. 複習護身倒法 2. 護身前迴轉倒法	3. 抓襟法 4. 八方破勢
4	1. 複習護身倒法 2. 立技 - 出足掃	3. 立技 - 膝車及支釣進足 4. 練習立技 - 出足掃、膝車及支釣進足
5	1. 複習立技 - 出足掃、膝車及支釣進足 2. 立技 - 浮腰	3. 立技 - 大外割 4. 練習立技 - 浮腰及大外割
6	1. 複習立技 - 浮腰及大外割 2. 壓制技 - 袈裟固及崩袈裟固	3. 壓制技 - 橫四方固 4. 練習壓制技 - 袈裟固、崩袈裟固及橫四方固
7	1. 複習壓制技 - 袈裟固、崩袈裟固及橫四方固 2. 立技 - 大腰	3. 立技 - 大內割 4. 練習立技 - 大腰及大內割
8	1. 複習立技 - 大腰及大內割 2. 立技 - 背負投	3. 立技 - 一本背負投 4. 練習立技 - 背負投及一本背負投
9	1. 複習立技 - 背負投及一本背負投 2. 壓制技 - 後袈裟固	3. 壓制技 - 肩固 4. 練習壓制技 - 後袈裟固及肩固
10	1. 練習壓制技 - 後袈裟固及肩固 2. 壓制技 - 上四方固及練習 3. 柔道規則與裁判法介紹	4. 柔道實戰技巧 5. 二人實戰練習
11	1. 考前練習：護身倒法	2. 考前練習：立技及壓制技動作
12	考試	考試
13	考試	筆試及課堂評估