

柔道運動 與規則介紹

授課教師：蘇玫尹



柔道運動

武道：武術、技擊類運動

- 將對手摔擲到地上，再利用壓制使對方無法移動，或是利用關節技或是勒頸等技術使對手屈服



以禮始，以禮終



柔道起源



1

柔道之父：嘉納治五郎

明治15年(1882年) · 成立日本講道館

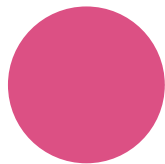
2

精力善用、自他共榮

鍛鍊及教育身心 · 非單純以競技勝負為目標

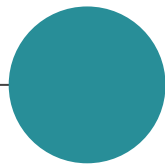
柔道運動發展

1911



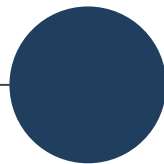
日本學校
體育課程

1932



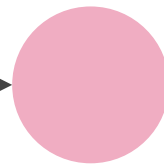
奧林匹克
示範賽

1951



成立國際
柔道聯盟

1952



台灣省運動
會表演項目

柔道技術分類

立技

- ① 投技 (手技 / 足技 / 腰技)
- ② 捨身技

寝技

- ① 固技 = 壓制
- ② 絞技 = 勒頸
- ③ 關節技 = 關節

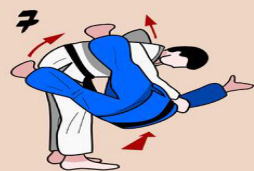
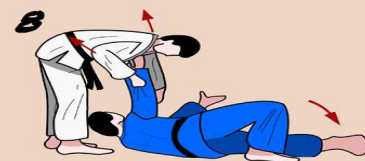


大腰

O GOSHI

柔道 柔術

JUDO JIU JITSU



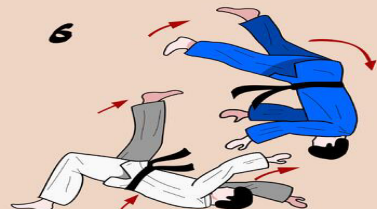
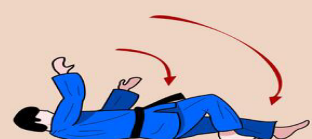
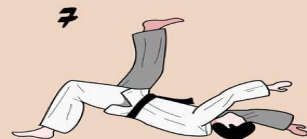
立技

巴投

TOMOE NAGE

柔道 柔術

JUDO JIU JITSU



寢技

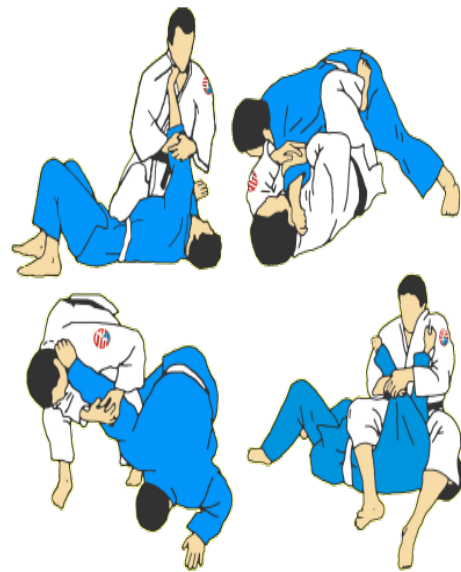
壓制



勒頸

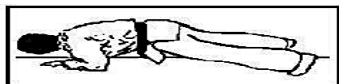


關節





Mae Ukemi



受身技術分類(護身倒法)



Ushiro Ukemi



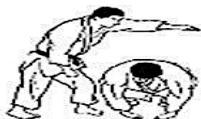
Yoko Ukemi



Mae Mawari Ukemi



Mae Mawari Ukemi (Jumping)



前受身

Mae Ukemi

後受身

Ushiro Ukemi

横受身

Yoko Ukemi

前廻
受身

Mae Mawari Ukemi

護身倒法 - 左右側打

01

側身
抬頭

- 側身45度
- 頭與軀幹直線抬起



02

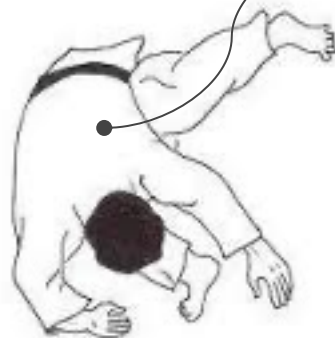
拍地
屈膝
分腿

- 手指併攏，整隻手臂拍地
- 屈膝90度，側倒與立起
- 分腿、腳掌距離為肩寬

球型
翻滾

03

- 手臂、頭、軀幹、腳



力量
速度
協調性

04

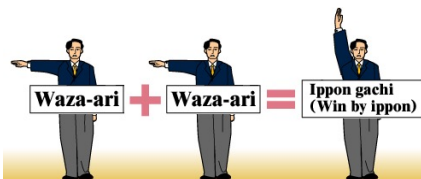
- 模擬摔擲落地



競賽場地



柔道技術給分



Ippon
一勝

- 速度
- 力量
- 背部著地
- 直到著地結束的技術性控制

- 壓制達20秒
- 勒頸投降
- 關節投降

Waza-ari
半勝

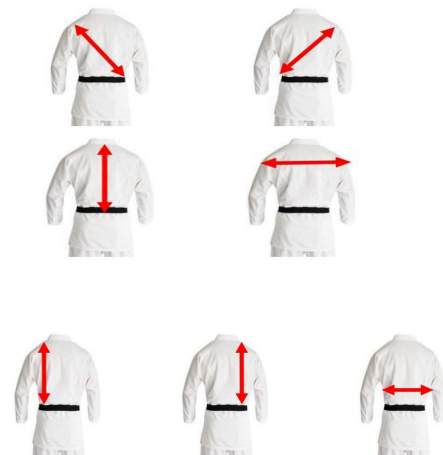
上述四要件
無法全部滿足

壓制達10秒

Hansokumake
犯規輸

犯規達三次

犯規達三次



電子計分板

