

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

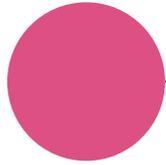
2

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

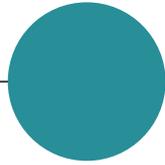
柔道運動發展

1911



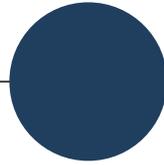
日本學校
體育課程

1932



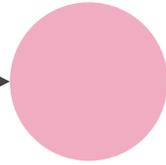
奧林匹克
示範賽

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

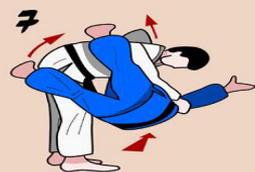
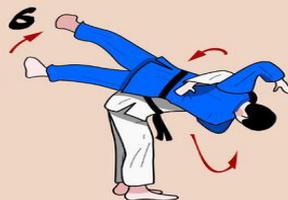
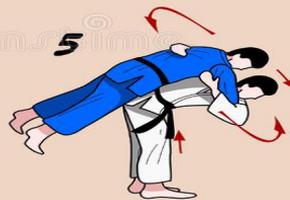
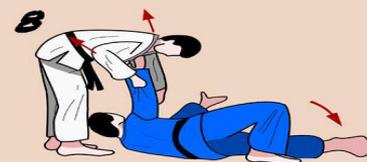


大腰

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

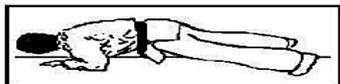


關節





Mae Ukemi



受身技術分類(護身倒法)



Ushiro Ukemi



前受身

Mae Ukemi



Yoko Ukemi



後受身

Ushiro Ukemi

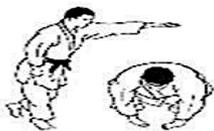


Mae Mawari Ukemi



横受身

Yoko Ukemi



Mae Mawari Ukemi (Jumping)



前廻
受身

Mae Mawari Ukemi

護身倒法 - 左右側打

01

側身
抬頭

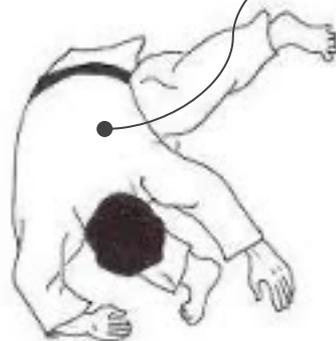
- 側身45度
- 頭與軀幹直線抬起



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

- 手臂、頭、軀幹、腳

03

力量
速度
協調性

- 模擬摔擲落地

04



柔道技術給分



Ippon
一勝

Waza-ari
半勝

Hansokumake
犯規輸

立技

- 速度
- 力量
- 背部著地
- 直到著地結束的技術性控制

上述四要件
無法全部滿足

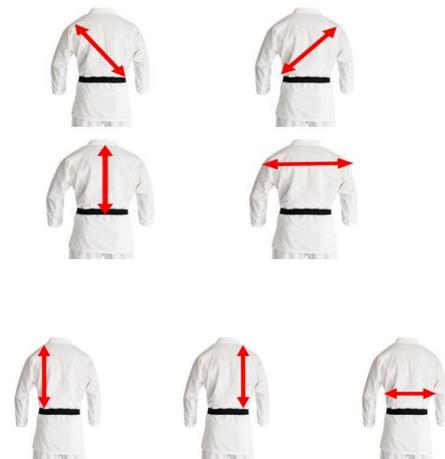
犯規達三次

寝技

- 壓制達20秒
- 勒頸投降
- 關節投降

壓制達10秒

犯規達三次



電子計分板

