

香港中文大學
體育選修課
體育
柔道

一、柔道的歷史和發展

柔道起源於日本，其前身為日本柔術。日本柔術源自古代的相撲，而相撲又分為兩個分支：一支以競技、表演和觀賞為目的；另一支則以實戰為導向，演化為武士用於攻防的技擊術——「柔術」。

明治維新後，柔術一度被政府制止，柔術家被迫以街頭賣藝維生，導致柔術逐漸式微。直到十九世紀中葉，一位東京大學學生嘉納治五郎決心挽救這項日本國技。他年少時體材瘦弱，常在與同伴出遊時遭受欺侮，因而立志鍛鍊身體並學習柔術。嘉納先生融合「天神真楊流柔術」與「起倒流柔術」兩派的技術特長，並參考其他流派的優點，研究出一套合理的理論與實際操作技巧，訂定系統化的練習方法與順序，捨棄柔術中具危險性的技法，創造出以勝負、體育、修心為目的的新武術——「柔道」。

其中，「柔」指的是技術層面，泛指運用「投、摔、絞、勒」等技巧進行攻防練習，以達到制服對手的目的；而「道」則是一種教育理念，強調精神修養與人格培養，體現柔道的深層內涵。為實現技術與精神並重的武術發展，嘉納先生於1882年創立「講道館柔道」，並在東京永昌寺設立講道館作為訓練中心，推動柔道現代化，自此柔道在日本蓬勃發展，並逐漸傳播至世界各地。

第二次世界大戰後，柔道在日本一度沉寂。直到1948年舉辦戰後首屆全日本柔道錦標賽，1949年成立日本柔道聯盟，1950年學校重新允許開展柔道課程，柔道才重新活躍起來。國際方面，1948年歐洲成立柔道聯盟，日本於1952年加入，該聯盟後來正式更名為「國際柔道聯盟」，總部設於東京講道館，由嘉納治五郎之子嘉納履正擔任首任主席。1956年，東京舉辦首屆世界柔道錦標賽；1964年，第十八屆東京奧運會將柔道列為正式比賽項目。如今，國際柔道聯盟已有205個會員國，柔道的全球發展與廣泛支持可見一斑，但競爭亦日益激烈。

除了男子柔道外，日本、法國、中國、德國等多個國家亦積極推動女子柔道，並舉辦各類洲際及區域性女子柔道賽事。1980 年舉行首屆世界女子柔道錦標賽，1982 年國際柔道聯盟正式將女子柔道列為比賽項目，標誌著女子柔道的正式登場與發展。

二、柔道運動在香港的歷史和發展

柔道在香港的發展初期，主要由一些日僑或曾旅居日本的華僑私人教授。1940 年，莫理素健身院開設柔道班，開始有組織地教授柔道，但當時的學員以外國人為主。直到 1960 年，馮毅先生與一些外籍人士在西青會合辦柔道班，柔道才逐漸在本地社群中推廣。1964 年，管福祥先生創立遠東柔道會，蔡德培先生則在南華體育會設立柔道部。翌年，九龍明愛中心也開設柔道班，標誌著柔道在香港開始有系統地進行培訓與推廣。1966 年，岩見武夫先生在香港創立香港柔道館，成為首位在港設館教授柔道的日本人。隨著各柔道組織的成立與合作，柔道在香港迅速發展，並形成團體共同推動柔道運動。

柔道之所以能在香港蓬勃發展，與其由傳統武術轉型為現代運動密切相關。競技體育的特性促進了技術交流與進步，不僅展現體育精神，也提升了整體水平。中國香港柔道總會自 1970 年正式成立以來，每年舉辦各類比賽，並選派運動員參加國際賽事，讓本地柔道練習者有更多競賽機會，累積經驗，並在大型及重要賽事中取得優異成績。

三、柔道的特色

「精力善用 自他共榮」是所有柔道運動員的格言，也是柔道的核心理念。柔道的目的在於鍛鍊與教育身心，而不只是單純追求比賽的勝負。「精力善用」是指以最有效的方法運用自身的力量，即以柔克剛；「自他共榮」則是與夥伴一同學習與成長，互相切磋。在練習過程中，除了提升個人技術，也要與隊友共同進步，達到強健體魄與提升身心修養的目標。柔道重視禮儀，講求「始於禮，終於禮」，進入道場前要行禮，見到老師要行禮，練習開始前也要互相行禮。

四、柔道運動的好處

柔道是一項能全面鍛鍊力量、速度、體能及身體協調的運動。其多樣化的動作涉及多組肌肉，不僅能增強肌肉力量，還有助於提升筋骨、韌帶及關節的柔韌性，對維持骨質健康亦有正面影響。此外，柔道十分重視禮儀與內在修養，長遠而言，有助於培養運動員的意志力、耐性，以及尊重他人的良好品格。

五、柔道段級和級別

段級和級別。柔道的段位和級別主要以不同顏色腰帶來分別等級，不同顏色代表著不同的等級。

級數	陸級		伍級		肆級		叁級		貳級		壹級
色帶	白		黃		橙		綠		藍		啡
段級	初段	貳段	叁段	肆段	伍段	陸段	柒段	捌段	玖段	拾段	
色帶	黑	黑	黑	黑	黑	紅白	紅白	紅白	紅	紅	

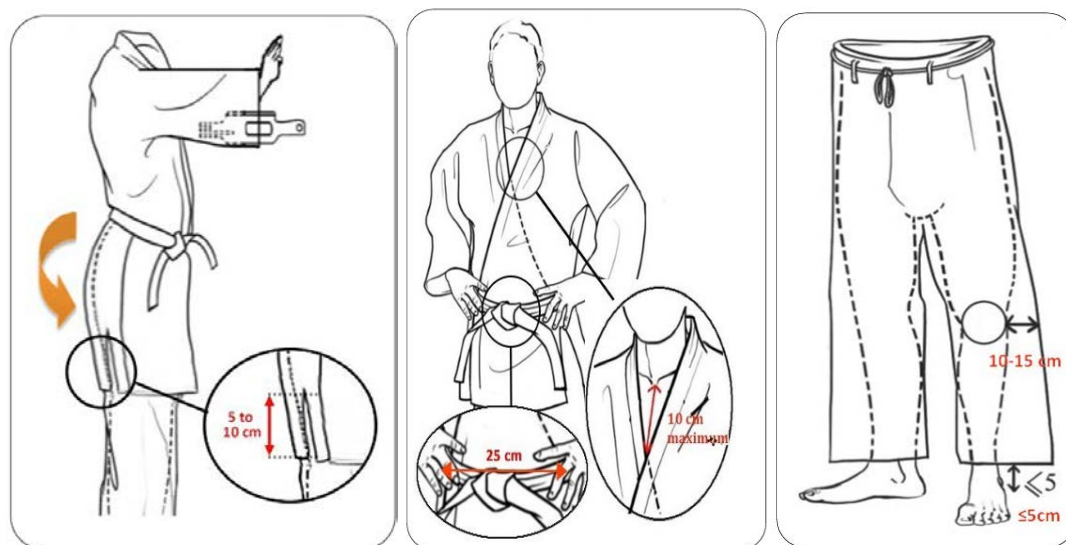
六、國際柔道聯盟（IJF）比賽量級

青少年男子組（18 歲以下）							
-50KG	-55KG	-60KG	-66KG	-73KG	-81KG	-90KG	+90KG
青少年女子組（18 歲以下）							
-40KG	-44KG	-48KG	-52KG	-57KG	-63KG	-70KG	+70KG
青年男子組（21 歲以下）							
-60KG	-66KG	-73KG	-81KG	-90KG	-100KG	+100KG	
青年女子組（21 歲以下）							
-48KG	-52KG	-57KG	-63KG	-70KG	-78KG	+78KG	
成年男子組（15 歲以上）							
-60KG	-66KG	-73KG	-81KG	-90KG	-100KG	+100KG	
成年女子組（15 歲以上）							
-48KG	-52KG	-57KG	-63KG	-70KG	-78KG	+78KG	

七、比賽柔道服裝

柔道衣之長度應足以掩蓋雙腿之上股部，當雙手垂伸置於身體兩側時，袖長應及於拳頭部位。而與肋骨末端平齊之柔道衣半身寬度，於左右襟交叉後重疊部分至少應有 25 公分。柔道衣之袖必須完全覆蓋整隻手臂，包括腕骨（尺骨頭部）。衣袖與手臂之間，應有 10~15 公分之空隙寬度。

柔道褲應寬鬆而無任何標誌，其長度應能掩蓋雙腳。但以長不超過踝關節，最短不得少於踝關節上方 5 公分處為原則。整條褲管與大、小腿之間，應有 10~15 公分之空隙寬度。



八、柔道的技術

柔道的技術大致可分為三大類：投技、固技與當身技。

投技是指透過各種技巧使對手失去平衡並摔倒在地，是柔道中最具代表性的技術之一。固技（又稱寢技）則是在地面進行的技術，包括壓制技、絞技與關節技，目的是控制對手並使其無法反擊。當身技則是以拳、腳等方式直接打擊對手的技法，雖屬柔道技術範疇，但因其具攻擊性與危險性，僅限於「形」（Kata）訓練中使用，並不納入競技柔道比賽範圍。此外，柔道亦包含武器防守技術，例如防範刀劍等攻擊，但同樣因安全考量，只在 Kata 中進行演練。

在現代競技柔道（如奧林匹克運動會）中，規則明確限制可使用的技術範圍，僅允許使用投技、固技中的壓制技、絞技，以及針對肘部的關節技。這些規範旨在保障運動員安全，同時維持比賽的公平性與技術性。

日本的柔道的技術可以被分為兩大類即「投技」與「固技」。其中投技共有 68 種，固技則有 32 種。

1. 投技

分為

- 手技 (Te-waza)
- 腰技 (Koshi-waza)
- 足技 (Ashi-waza)。
- 捨身技 (Sutemi-waza) 又分為 真捨身技 (Ma-sutemi) 與 橫捨身技 (Yoko-sutemi)。

2. 固技

- 固技 (Katame-waza) 是摔倒人以後在地面制服對方的動作，分為三大技法：壓制技 (Osaekomi-waza)、絞技 (Shime-waza) 及 關節技 (Kansetsu-waza)。
- 壓制技 (Osaekomi-waza)：肩固 (Kata-gatame)、袈裟固 (kesa-gatame)、上四方固 (Kami-shiho-gatame)、縱四方固 (Tate-shiho-gatame)、橫四方固 (Yoko-shiho-gatame) 等。



- **絞技** (Shime-waza)：裸絞(Hadaka-jime)、逆十字絞(Gyaku Juji-jime)、三角絞(英語：Sankaku-jime)等。
- **關節技** (Kansetsu-waza)：腕絨(Ude-garami)、腕挫十字固(Ude-Hishigi-Juji-Gatame)、腕挫三角固(Ude-Hishigi-Sankaku-Gatame)等。

九、護身倒法

護身倒法是柔道中一項基本而重要的技術，指在被對手摔倒或自己失去平衡倒地時，為了避免頭部著地並保護身體安全，減少衝擊所採用的防護方法。護身倒法的練習由低姿勢開始，逐步過渡到較高姿勢，並由原地練習發展至移動中的練習；在速度方面，則由緩慢穩定逐漸提升至快速反應。柔道強調「先學會保護自己，才能保護他人」，因此護身倒法是初學者必須掌握的基本技能。透過系統性的訓練，學員能在各種情境下安全倒地，避免受傷，並為進一步學習投技與固技打下穩固基礎。

護身倒法的種類

1. 臥姿倒法



● 臥姿正面倒法

仰臥於柔道墊上，雙臂上舉，下顎內收，頸部抬起，使後腦與地面保持約 20 至 30 度的距離，避免後腦直接接觸柔道墊。拍打時，雙臂向外張開，與身體呈 30 至 40 度角，五指併攏，手掌朝下，用力拍擊柔道墊，以分散衝擊力。

- 臥姿護身倒法-左側、右側（以左側為例，右側動作相同）
 - 仰臥於柔道墊上，雙手自然放置於身體兩側，掌心接觸地面。
 - 預備姿勢時，頸部用力抬起，收下顎，身體自然向左側傾斜。右手輕放於腹部，左前臂置於肚臍上方，左手掌心朝下，視線集中於腹部。左腿外側貼地，右腳腳底接觸地面，雙膝分開，間距不少於 30 公分。
 - 開始動作時，保持除左手外的姿勢不變，左手掌心朝下拍擊柔道墊，完成後回復至預備姿勢。

2. 坐姿倒法



雙腿伸直併攏，腰背挺直，坐於柔道墊上。雙手向前舉起，與肩同高，下顎內收，準備倒後動作。當上身向後倒時，雙眼注視腹部腰帶位置，雙臂向外張開，與身體呈 30 至 40 度角，五指併攏，手掌朝下。倒地瞬間，以雙手或單手（左手或右手）用力拍打柔道墊，以分散衝擊力，保護身體安全。

3. 蹲姿倒法



● 蹲姿正面倒法

屈膝蹲下，雙眼平視前方，雙手向胸前舉起，與肩同高。當身體向後倒時，雙眼注視腹部腰帶位置，下顎內收，頸部出力抬起，避免後腦接觸地面。雙臂向外張開，與身體呈 30 至 40 度角，五指併攏，手掌朝下，以雙手或單手（左手或右手）用力拍打柔道墊，以分散衝擊力，保護身體安全。



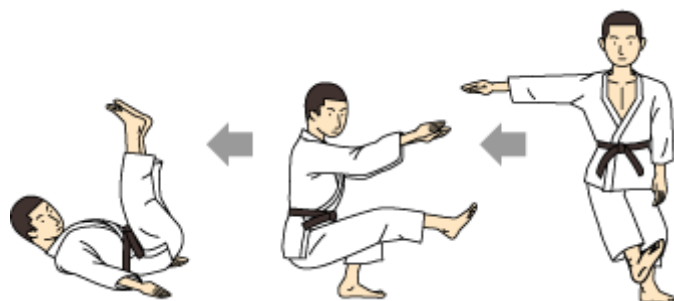
- 蹲姿護身倒法-左側、右側（以左側為例，右側動作相同）
 - 預備姿勢時，右腳屈膝蹲下，左腳向左前方伸直，雙眼平視前方。左手向胸前舉起，與肩同高，右手輕放於腹部。
 - 開始動作時，左腳向右移動，重心自然左移。下顎內收，頸部出力，身體自然向左側傾斜。右手保持輕放於腹部，左腿外側與左體側依序接觸地面。左手掌心朝下拍擊柔道墊，雙腳同時抬起，與地面呈 90 度角，完成後回復至原本的蹲姿。

4. 立姿倒法



● 立姿正面倒法

練習者雙腳微微分開站立，雙臂舉起與肩同高。屈膝蹲下進入蹲姿後，身體向後倒時，下顎內收，頸部出力抬起，避免後腦接觸地面。雙手掌心朝下，用力拍擊柔道墊，以分散衝擊力，保護身體安全。



- 立姿護身倒法-左側、右側（以左側為例，右側動作相同）
 - 預備姿勢時，雙腳微開站立，雙眼平視前方，雙臂舉起與肩同高。

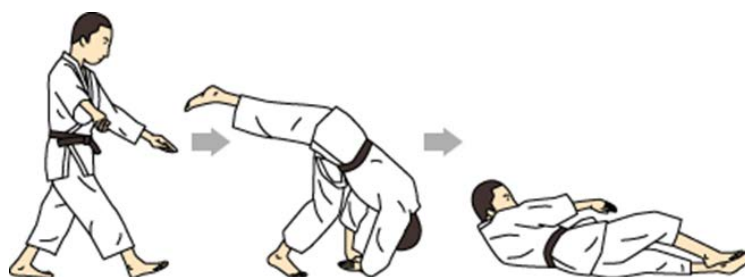
- 開始動作時，左腳向右前方滑步移動，重心自然轉移至左側。屈膝蹲下時，下顎內收，頸部出力，身體自然向左側傾斜。右手輕放於腹部，左腿外側與左體側依序接觸柔道墊。左手掌心朝下，用力拍擊墊面。雙腳同時抬起，與地面呈 90 度角，完成後回復至站立姿勢。

5. 前方倒法



練習者採自然站立姿勢，雙手上舉，手臂彎曲，五指併攏，掌心向外呈八字形，置於下顎前方。下顎微收，雙眼平視前方，挺胸並收緊腹部。在不移動雙腳的情況下，身體向前撲倒，雙眼仍保持平視。雙手掌心貼地，前臂於胸前呈八字形支撐，臉部、腹部與膝蓋均不接觸地面。倒地瞬間，以雙手掌與手肘同時拍擊柔道墊，有效分散衝擊力，保護身體安全。倒下時手肘必須保持彎曲，並與手掌同步拍擊墊面，以避免肩部與手肘受傷。

6. 前迴轉倒法



以右組者為例

- 預備姿勢：練習者採立姿，右腳向前踏出，準備進行前迴轉動作。
- 支撐動作：左手掌撐地，位置與右腳齊平，穩定身體重心。
- 右手定位：右手以手刀姿勢，小指貼地，掌心朝向右腳踝內側，手臂保持自然弧度。
- 倒地過程：下顎內收，頸部出力，重心向前移動。身體依序以右手手刀、手腕、手肘、右肩、背部上方、中段、左下方腰部接觸柔道墊，完成前迴轉動作。
- 銜接動作：倒地後自然過渡至臥姿左側護身倒法，完成整套動作流程。

十、投技基本技術

- 出足掃 (De-ashi-harai)
- 膝車 (Hiza-guruma)
- 支釣進足 (Sasae-tsurikomi-ashi)
- 浮腰 (Uki-goshi)
- 大外割 (Osoto-gari)
- 大腰 (O-goshi)
- 大内割 (Uchi-gari)
- 背負投 (Seoi-nage)
- 一本背負投 (Ippon-seoi-nage)



柔道基本投技

	技術名稱	技術要點
1	出足掃 (De-ashi-barai)	施技方左手前拉使對方右腳前踏，右腳穩定支撐身體，左腳掌內翻並貼地掃向對方剛邁出的右腳踝。掃腳時腳掌擦地，配合左手下拉與右手向左牽引，形成強力牽制。施技方持續掃腳踝，使對方失去平衡仰面倒地。
2	膝車 (Hiza-guruma)	左手抓右袖、右手抓左襟，往後退兩步。當對方右腳上步時，右腳橫移至對方左腳外側，左腳攔住對方右膝，右腳支撐穩定。雙手牽引向左上方，身體向左轉動，迫使對方重心右移，失去平衡後向右前方摔倒。
3	支釣進足 (Sasae-tsuri-komi-ashi)	左手抓右袖、右手抓左襟，左腳後退使對方右腳前踏。右腳橫移向左，重心放在右腳，腰部左轉加強牽引力。左腳攔在對方右腳踝處，雙手牽引至左後方，身體持續左旋，創造空間並以右腳為軸旋轉，將對方摔至左側身後。
4	浮腰 (Uki-goshi)	左手拉右袖、右手抓左襟，右腳屈膝至對方右腳前，右手由腋下摟抱對方後腰。左腳向左後旋轉至對方左腳前，腰背部貼緊對方腹部。配合左手拉引與右手抱緊，身體旋轉發力，將對方摔倒於前方。
5	大外割 (Osoto-gari)	左腳踏至對方右腳旁並排，預留空隙讓右腳上前。右手拉近對方身體並向上釣起，左手向左牽引使對方重心移至右腳。右腳越過左腳與對方右腳間空隙，前擺後勾掃對方右腳，同時上身傾前。右手推地左手收腰，形成扭轉力將對方方向後摔倒。

6	大腰 (O-goshi)	右腳上步至對方右腳前，左腳背步至左腳前，雙腳平行站立。膝彎臀降重心，右手臂從左腋下插入摟抱對方後腰，轉體拉向腰臀部。以腰臀為支點，雙膝蹬直支頂對方，身體前傾扭轉，雙手發力將對方摔出。
7	大內割 (Ouchi-gari)	右手握左襟、左手握右袖。右腳上步至對方右腳前，左腳前掌交叉步至左腳前，右腳伸入對方雙腳間，右手推左拉迫使對方重心後移。右腳足尖擦地畫圈勾起對方左腿，雙手配合牽引使對方失去平衡向後倒地。
8	背負投 (Seoi-nage)	左手抓右袖肘部高抬，右手抓左襟向上鈎入，挺胸向後拉。右腳上步至對方右腳前，沉身轉體，左腳踏至對方左腳內前。右肘托腋下，左手向前下方引拉，身體貼緊對方，轉體至正前方，雙腳蹬直、腰胯上頂，右手上頂左手下拉，將對方摔過右肩。
9	一本背負投 (Ippon Seoi-nage)	左手抓右袖肘部高抬，右手抓左襟向上鈎入。右腳上步至對方右腳前，右腳為軸左旋轉，右手插入右肋下，左腳背步至對方左腳前，手肘並夾實對方腋下，使對方胸腹貼緊施技方背部，轉體至正前方，雙腳蹬直、腰胯上頂，將對方摔出。

柔道基本壓制技

	技術名稱	技術要點
1	袈裟固 (Kesa-gatame)	施技方從左側進入，左手抓住對方左臂並夾於腋下，右手繞頸抓後襟抱緊頭部。雙膝微屈，右腳向前貼近頭部，左腳向後伸展，

		雙腳呈八字形踩地穩定重心。臀部坐穩於墊上，身體前傾壓制對方上身，形成穩定控制。
2	崩袈裟固 (Kuzure-kesa-gatame)	施技方位於對方右側，左手抓右袖將其前臂夾於左肋下，右手插入對方左腋下控制肩背。右腿貼近對方右肩下，左腿向後伸展，含胸收腹，身體前傾壓制對方上身。雙腿分開穩定支撐，形成有效壓制姿勢。
3	後袈裟固 (Ushiro-kesa-gatame)	施技方背向對方坐於右側，右手反抓右袖並夾住上臂，左手抓後帶或褲子。身體左側擠壓對方右側，雙腿分開蹬地，向左轉體壓制對方胸腹部。
4	橫四方固 (Yoko-shiho-gatame)	施技方位於右側，右手握橫帶，左手穿過右肩抓左後領。右膝抵腰側，左膝抵肋下，腳面貼地，腰部下沉。雙手拉緊肘部收緊，肩部壓制對方胸腹，形成穩定壓制姿勢。
5	肩固 (Kata-gatame)	施技方位於體側，左手插入右肩腋下，右手插入左肩頸部，雙手環抱肩頸控制右臂與頭部。右膝頂住肋部，左腿向側方伸直，含胸收腹，身體前傾壓制肩部。
6	上四方固 (Kami-shiho-gatame)	施技方雙膝控制頭部，俯臥壓制上身。雙臂穿過肩臂下方伸入腰間，握緊橫帶，頭部位於雙膝間。膝跪姿勢腳面貼地，重心降低，臉部抵住心窩，胸部壓制上體，形成穩定固技。

十一、比賽時間

1. 比賽的時間以及文書工作應根據競賽規則來決定。所有國際柔道總會的比賽，其比賽時間為：

成年男子及女子/混合團體賽： 正規比賽時間 4 分鐘

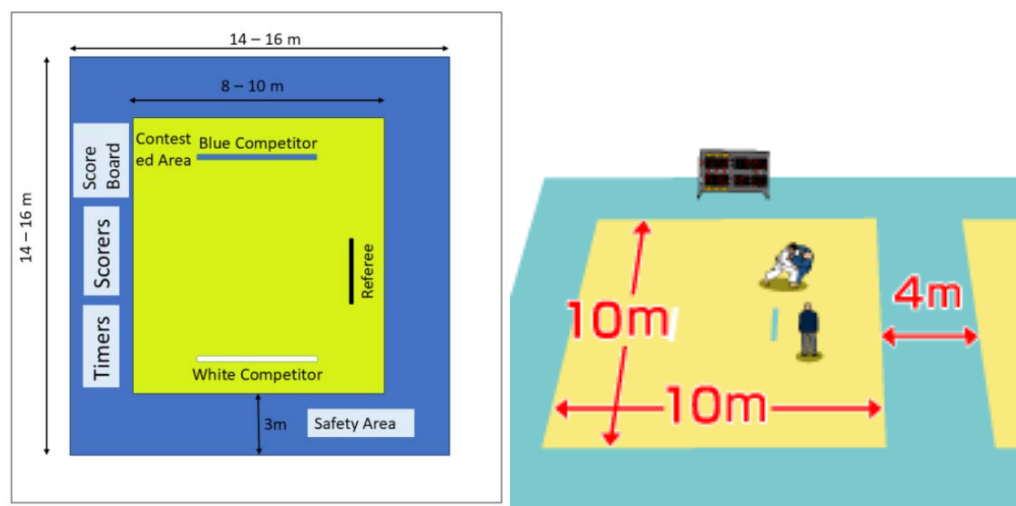
21 歲以下青年男子及女子/混合團體賽： 正規比賽時間 4 分鐘

18 歲以下青少年及男子女子/混合團體賽： 正規比賽時間 4 分鐘

2. 每一位選手在兩場比賽之間都有休息 10 分鐘的權利。

十二、比賽場地

每個比賽柔道墊區域分為兩個區域：比賽區和安全區。每個區域使用不同的顏色，並具有足夠的對比度，以避免產生誤導性的邊界情況。國際柔道聯盟（International Judo Federation）賽事的比賽區應為最小 8 米 × 8 米，最大 10 米 × 10 米。安全區應為最小 3 米。當使用兩個或以上相鄰的比賽區時，可以使用共用的安全區，以滿足它們之間最小 4 米的距離要求。整個比賽區域周圍必須保留至少 50 公分的自由區。



十三、基本柔道比賽規則

1. 一本/一勝 (Ippon)

能夠給予得分的技術須為講道館柔道分類技術或其變化的連續動作。如果動作有所停頓則不給予得分。在直接施行摔技、反摔技，或組合技術時沒有中斷的連續性是非常重要的。

投技的評分：

一本的四項要件為速度、強度、背部著地、控制力。需觀察自肩部延伸至臀部的身體線。此線必須相對於柔道墊地面呈接近 90 度角才能考慮給分，另肩部與上背部著地可給分。

翻滾動作的得分判定只有在落地過程中沒有中斷的情況下，翻滾動作才可被判定為一本。翻滾的方式差異會影響得分的評估。當受技者（Uke）在背部翻滾時，即可判定為一本！



若其中一位選手在被摔後主動做出「超橋」動作（即頭部與一隻或雙腳接觸榻榻米），則判定為一本。



固技狀況下的一本評分：

- 當一方選手以壓制技控制住另一方選手，在裁判宣告壓制(Osaekomi!)後被控制選手 20 秒之內無法脫逃。
- 通常因為壓制技、絞技，或是關節技的施技，一方選手以其手部或腳部 拍擊兩次以上，或是直接說投降(Maitta!)等方式表示投降。
- 當一方選手因為壓制技、絞技，或是關節技的施技而失去意識。

2. 技有/半勝 (Waza-ari) -

能夠給予得分的技術是中間沒有停頓的連續技術。如果施技的過程中有所停頓則不給予得分。

投技的評分：主審裁判若認為所施技術符合以下條件時應宣告技有：

- 肩部軸線著地角度超過 90 度，但未完全背部著地。
- 若側身體著地，即使手肘未著地，也可得分。評估時僅考慮肩膀的位置。
- 當四項一本標準（速度、力量、背部著地、技術控制至落地結束）未完全達成時，則判定為技有。



在壓制技時的技有評分：

當一方選手以壓制技控制住另一方選手，被壓制的選手經過 10 秒以上但未滿 20 秒無法逃脫的話。

合兩技有為一本

3. 有效 (Yuko)

- 側身著地（肩軸呈 90 度）或接近側身著地。
- 上背部著地。
- 肩軸側身著地並伴隨一隻手肘著地。
- 雙臀著地，且臀部向後呈 90 度或以上角度（判定為有效，不判定指導）。

即使肩軸角度達到或接近 90 度，若腹部前側、髖部前側或膝蓋前側接觸柔道墊，或是一隻手與臀部著地，則不予有效得分（Yuko）。

在壓制技時的有效評分：

當一方選手以壓制技控制住另一方選手，被壓制的選手經過 5 秒以上但未滿 10 秒無法逃脫的話。

十四、常見禁止動作與懲罰

禁止動作可區分為不同的犯規行為，並會受到不同的懲罰，包括：

1. 指導（Shido，輕微犯規類）

在比賽中選手會因為缺乏攻擊、做出並不算危險的犯規行為或動作、沒有綁好衣服或頭髮，而受到指導懲罰。會為了警告選手最多給予兩次指導，第三次則是犯規輸，選手會失去比賽資格但若有後續比賽則可以繼續在後續場次比賽。指導不會使得另一方選手獲得分數，只有技術得分可以顯示分數在計分板上。

(1) 缺乏攻擊的指導

- 違反進攻精神的消極姿勢會被以指導懲罰。
- 採取了意圖要給予攻擊的印象但明顯顯示出沒有意圖要摔倒對手的動（假意攻擊）。

(2) 違規動作的指導

- 在比賽中有意圖地迴避進行抓握來避免施技。正常抓握是以左手在對手的柔道衣右側包括衣袖、衣襟、胸部區域、肩膀頂部或背部等位置進行抓握，並以右手在對手的柔道衣左側包括衣袖、衣襟、胸部區域、肩膀頂部或背部等位置進行抓握，且必須一直抓握在腰帶以上區域。
- 抓握大腿內側上部以下位置。
- 在沒有立即攻擊的情況下彎腰躲在對手的手臂下會受到指導懲罰。
- 在投技姿勢下，為了逃避比賽中的動作而持續以手指交扣的方式鎖住對手的

單手或雙手，或是只為了避免被對手抓握或是對其攻擊而握住對手的手腕或手部。

- 以折彎對手手指的方式來掙脫對手的抓握。
- 遮蔽柔道衣上衣的衣領上部以避免抓握。
- 以拍擊受者之手臂或手部以逃避其抓握。
- 鎖住對手的手部。

(3) 因服裝或髮型不整而被判指導

- 正確地準備好柔道衣與柔道帶的穿著是選手的責任，這可以在「暫停 Mate!）」與「開始！（Hajime!）」之間，或在任何比賽暫停期間進行。若選手未能這樣做，將會被判以懲罰。
- 每位選手在每場比賽中准許重綁一次頭髮。第二次以後要給予指導處罰。正確地準備好並整理好頭髮是很重要的，也是每位選手的責任。

2. 犯規輸（Hansoku-make，嚴重犯規類）

犯規輸可以是由多次指導〈Shido〉累積而來，也可以是直接的，即立即失去比賽資格。無論是哪一種情況，對手都將以一本獲勝。

(1) 因危險技術動作之犯規輸

- 當施技時或意圖要施技時，以向前或向後彎腰「俯衝」使頭部先著地在柔道墊上的方式，來施行例如內股、掃腰、肩車等技術。當受者被擋在取者之肩或背上時，向前方空翻施技是禁止的。

(2) 因違反柔道精神之動作之犯規

- 無視裁判的指令。
- 在比賽期間做出非必要的喊叫、言語，或是手勢，來貶損對手或裁判。
- 穿著或將硬物或金屬物體（無論有無包覆住）藏在柔道衣內。
- 任何違反柔道精神的動作（包括任何可以被形容為違反柔道精神的行動，例如在分數領先的情況下，在比賽的最後的幾秒鐘離開競賽區域來避免對手進行抓握），會在比賽中的任何時間被判處直接犯規輸的處罰。



詳細比賽規則，請參閱：

參考資料：

Hong Kong Judo Association. (n.d.). About Us. Retrieved from <http://www.hkjudo.org/aboutus>

International Judo Federation. (2025). Sport and Organisation Rules (Version: 22 April 2025). Retrieved from <https://sor.ijf.org/>

Judo Channel Japan. (n.d.). Ukemi (fall breaking techniques). Retrieved from <https://www.judo-ch.jp/english/knowledge/ukemi/>

JudoSpiritCom. (n.d.). Osaekomi-waza pinning techniques [Facebook photo]. Retrieved from <https://m.facebook.com/photo.php?fbid=743751621121499&vanity=JudoSpiritCom&slug=osaekomi-waza-pinning-techniques>

Leisure and Cultural Services Department. (n.d.). Judo introduction. Retrieved from <https://www.lcsd.gov.hk/en/cscb/v38/common/others/download/6-7.pdf>

Road of Judo. (n.d.). 柔道歷史與技術. Retrieved from http://road_of_judo.tripod.com/page3.htm

中華民國柔道總會. (2021). 柔道基礎動作－護身倒法. Retrieved from <http://www.judo.org.tw/UserFiles/news/20210615100959871.pdf>

中華民國柔道總會. (2023). 國際柔道總會裁判規則（中譯版）. Retrieved from <http://www.judo.org.tw/UserFiles/news/20230906173418379.pdf>

中華民國柔道總會. (n.d.). 柔道運動發展歷程. Retrieved from <http://www.judo.org.tw/archery.php?id=4>

中華民國柔道總會. (n.d.). 柔道運動競賽簡則. Retrieved from <http://www.judo.org.tw/archery.php?id=6>

中華民國柔道總會. (n.d.). 柔道段級和級別. Retrieved from <http://www.judo.org.tw/archery.php?id=7>

許正忠. (2009). 柔道運動對青少年人格發展之影響. Retrieved from https://irlib.pccu.edu.tw/retrieve/64838/許正忠_09.pdf

康樂及文化事務署. (n.d.). 柔道簡介. Retrieved from <https://www.lcsd.gov.hk/en/cscb/v38/common/others/download/6-7.pdf>