

中華民國柔道總會

柔道運動教練教學安全措施及保護機制

賴巧敏老師彙整

110年○月○日第12屆教練委員會審議通過

中華民國柔道總會(以下簡稱本會)及各級學校推展柔道運動教學或專項訓練時，務必確保學習者人身安全且於練習過程提供相當保護措施並隨時注意學生身心狀況，避免運動傷害情事發生。本會依據國民體育法、高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法、高級中等以下學校運動代表隊訓練注意事項落實執行各級運動教練教學安全措施及保護機制宣導，以利我國各級選手強化培訓。

本會道館、訓練班及基層學校組訓柔道運動應依據高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法第8、9及17條規定略以，護身倒法之基礎教學須達到40小時，授課內容詳如(附件一:中華民國柔道總會-柔道基礎動作-護身倒法)，教練需衡酌學生能力個別差異、運動興趣及安全，採另行編班(組)方式；每班(組)人數，不得超過各級學制各該年級班級學生人數規定。學生人數增加時，必須增加合格柔道教練員額。

體育班之授課，除學生基本護身倒法綜合性應用強化外，對於教授立技摔法應依據格式投之形之手技、腰技、足技等循序漸進實施教學，同時應依學生既有能力及特殊需求，訂定教材內容及實施個別化教學，並確實掌握學生健康狀況，適時調整授課內容及運動強度。

另學校代表隊及道館、訓練班應訂定運動意外傷害處理程序、設置運動意外傷害急救器材及用品、建立緊急救護通報及處理機制、定期辦理親師生運動傷害防護研習及柔道安全教育宣導等運動安全措施，強化學生的家庭支持功能，提升預防及運動傷害之發生。

本會道館、訓練班及基層學校運動代表隊應依據國民體育法第17條第1項規定，各級學校應提升教職員工生運動安全維護知能，加強運動安全措施，定期檢修運動設施、設備及器材，並作成檢修紀錄。

對於本會道館、訓練班及基層學校運動代表隊從事學生選手培育之柔道運動教練(包括約聘僱教練、教師或其他兼任者)皆有保障他人身體自主權之義務，不宜以口出恐嚇言語或體罰等不當管教方式對待學生選手。對於違反前揭

規定者，各單位應依法令與聘（契）約依程序查處，主管機關、租借場地機關對於未能依相關規定辦理者，應予追究相關責任。

本會柔道運動教練應按時參與本會及體育署每年辦理專任運動教練增能研習課程，與時俱進提升柔道運動專業指導能力，必要時更應充實符合指導學生之年齡的身體發展活動教學研究相關知能。

教學、訓練過程中，教練的言語、肢體動作恪守性別平等教育之教學倫理，並引導運動選手之適性發展，培養其健全人格，並保障其身體自主權。

綜上，請本會道館、訓練班及基層學校運動代表隊從事柔道教學或訓練的教師及教練務必確保學生的人身安全，落實練習過程中的保護措施，並隨時注意學生身體狀態；對於對外參與競賽活動，也應以身作則提醒學生恪守柔道運動應有的倫理與禮節維護個人及他人安全，如有身體不適即主動提出休息，避免運動傷害產生。

參考文獻：

1. 中央法規，中華民國 106 年 09 月 20 日，國民體育法。
2. 教育部體育署，中華民國 103 年 12 月，學校運動教練手冊。
3. 教育部體育署，中華民國 107 年 11 月 20 日臺教體署學(一)字第 1070040028A 號函。