

The background of the image features a large, stylized Japanese character '柔' (Judo) in black ink, set against a circular pattern of grey and white clouds. The text is overlaid on this graphic.

花蓮高商 柔道社

社團評鑑

# 社團特色



柔道是起源於日本的武術柔術，柔道以「精力善用」、「自他共榮」為基本理念，以鍛練及教育身心為目的，而非以競技勝負為目標，如柔道發源人-嘉納治五郎所說「柔道是最有效使用身心之道。其修行是以攻擊防禦的練習來鍛鍊休養身體精神，並體會該運動的精髓。如此來完成大我並對世界有所補益，乃柔道修行的最終目的。」

# 關於我們柔道家族

這社團有著不同性格的人，大家志趣相同一起來這個歡樂的小小家庭”柔道社”一起學習有關於柔道的特色，教各位同學擁有防身的能力，讓他們覺得小小的身軀也能制伏強大的對手

『以柔克剛』，柔道講求技術及技巧，將古早人留傳下來的智慧加以利用便可以使大家更有自信，對社會更有幫助，小小的力氣，大大的力量，也能讓大家學習到助人的快樂。

# 上課狀況



教練親自示範壓制法  
讓我們更清楚如何操作

# 上課狀況



示範會在實戰中用  
到的招數

# 上課狀況



實戰前雙方敬禮 這  
是很重要的環節



# 上課狀況



學生們的實際對練 較  
練也會在一旁指導

# 上課狀況



不只是男生  
女生也躍躍欲試



# 社團比賽紀錄:

102年

102/10/19花蓮縣縣長盃柔道錦標賽

103年

103/11/23花蓮縣縣長盃柔道錦標賽

104年

104/04/18花蓮縣縣長盃柔道錦標賽

106年

106/10/14花蓮縣縣長盃柔道錦標賽

107年

107/07/21議員盃柔術比賽

107/09/15花蓮縣縣長盃柔道錦標賽

108年

108/12/01 花蓮縣縣長盃柔道錦標賽