

大學體育選項與通識教育課程開設防身自衛術 的必要性之探討

盧彥丞、陳瑞斌、黃琬婷

摘要

本研究目的旨在探討大學院校開設防身自衛術選項課程的必要性，並透過文獻蒐集之方法加以研究探討後，希望藉由所得結果能提供作為，各校未來規劃體育與通識課程開課之參考。防身自衛術課程頗受學生的喜愛，防身術並可以提升學生身體的健康，又可以增強學生的心理素質，起到防止他人暴力侵襲、保護學生自身安全的目的，具有一定的健身價值和實用性，因此，在大學校院體育選項和通識教育相關課程，應該推廣開設防身自衛術選項教學課程。防身自衛術是一種具有攻防含義，能夠提高防身和自衛能力的技擊性動作，也是源自於柔道和柔術、擒拿術等多種技術動作之中。而隨著防身自衛術課程的發展，漸漸地進入了大學興趣體育選課項目之中，正在逐漸的被大學生所接受。大學生學習並掌握防身自衛術，可以提高自衛防身的保護能力，當碰到突發的意外險境時，就會有足夠的膽量和氣魄來保護自身的安全，以免遭到傷害，並還能夠給不良分子以沉重的打擊。但由於學生防身術運動課程的推廣特點，應根據學生生理、心理特徵，探索合適的教學模式和教學方法，才能在校園內永續的發展。

關鍵詞：防身自衛術、柔道、柔術、擒拿術

盧彥丞，中華醫事科技大學運動健康與休閒系助理教授。

E-mail: judo@mail.hwai.edu.tw

陳瑞斌（通訊作者），台北海洋科技大學海洋運動休閒系助理教授。

E-mail: jeffery9c@mail.tumt.edu.tw

黃琬婷，中華醫事科技大學運動健康與休閒系助理教授。

E-mail: carolh@mail.hwai.edu.tw

投稿日期：2022.02.16；修改日期：2022.05.23；2022.06.06；接受日期：2022.10.31

doi: 10.53106/102711202022123302004

The Need for Developing Self-Defense Courses in University Physical Education and General Education Program

Yen-Cheng Lu 、 Jui-Pin Chen & Eun-Ting Huang

Abstract

The purpose of this study is to investigate the need for developing self-defense courses in universities through literature review. It is hoped that the results can be used as a reference for future development of physical education or general education program. Self-defense courses are popular among students because it can improve students' physical health, enhance students' psychological quality, prevent violent attacks by others, and protect students' own safety, and has fitness value and practicality. Therefore, the development of self-defense courses should be promoted in the physical education and general education at university campuses. Self-defense is a technical action with the meaning of attack and defense, which can improve the ability of self-defense and self-defense. It is derived from judo and jiu-jitsu, grappling and other technical actions. With the development of self-defense courses, it is an elective physical education course and is gradually being welcome by college students. University students who learn and master self-defense can improve their self-defense protection ability, when encountering unexpected danger. Students will have enough courage and courage to protect their own safety, so as not to be hurt, and can also give bad people a heavy blow. However, due to the characteristics of the self-defense courses, appropriate teaching models and methods should be explored according to the physiological and psychological characteristics of students in order to develop the self-defense courses in a sustainable manner on campus.

Keywords: self-defense, judo, jiu-jitsu, grappling

壹、前言

最近這幾年來，由於政府積極維護社會治安，在警政機關積極努力打擊犯罪下，在各種刑案中破案率則呈上升趨勢，臺灣犯罪指標也從 2016 年的 29 萬 4831 件逐年下降，到 2020 年來到了 26 萬 713 件，可見警方積極維護社會治安的努力獲民眾肯定（內政部統計處，2021）。不過，但近期曾發生多起超商店員被攻擊、挖眼案、大學馬國女大生遇害案、「棒球隊」集體性侵案等暴力案件，這些案件都可能會導致民眾對社會治安信心的動搖。加上近年國內校安問題層出不窮，校安通報事件從趨勢上看是逐年攀升，至 2020 年經過統計分析，各級學校校安通報事件數共計 13 萬 2224 件（教育部，2021）。而校園學生的安全問題也逐漸成為人們普遍關注的話題，在受到傷害的大部分都是以學生占絕大部分，她們的安全更值得社會的關注（劉宛貞，2017）。所以她們更應該學習掌握一門能保護自己的防衛技能，來更好的保護自己，保障自己的安全。

學生防身自衛術是在學生生理特點和心理個性的基礎上，結合特有的動作等諸多方面的活動規律和防禦心理的集合。能起到防身保護自我的目的。隨著社會的發展，社會的犯罪率越來越高，使弱勢者更容易受到侵害。因此，增強弱勢者的自我保護能力和意識顯得極為迫切。

因此，學生防身自衛術的開設，成了學校內學生最多的選擇，在練習防身自衛術不但能夠使學生們提高自信心，還能增強身體的健康，又能有效的提高思考與分析問題的能力，其實最主要的還是能讓學生們學會防身自衛術的能力，來擺脫不法分子的騷擾糾纏的威脅。因此，學校的學生大多會選擇防身自衛術的課程，來學習自我防身，保護自身的安全。

在防身自衛術的要點，主要是依照學生的生理、心理和動作特徵等各方面的活動規律，來保護學生自身的安全，防止他人侵襲，汲取柔道

中擒拿術的精華技巧，綜合而成的一項簡便易行的以弱制強、以巧制蠻的身防身術（黃滄浪、李佐治，1977）。通過對大學生參與體育興選課程的學習態度與安全防身意識的調查結果表明，大專校院開設學生防身自衛術選修課程廣受學生的喜愛，絕大多數學生認為學校開設防身自衛術課程是必要的、有意義的。防身自衛術既可以提高學生身體素質，又可以增強學生的心理素質，具有一定的健身價值和實用性。

在防身自衛術教學過程中，集合多種防身技術動作於一體，可以起到防止他人暴力侵襲、保護學生自身安全的目的，既可以提高學生身體的健康，又可以增強學生的心理素質。防身術適合一般青年人，特別是女大學生的學習和掌握。隨著大學體育興趣選項教學的多元改變要不斷的深入創新教學，多元的教學策略，有創造性、挑戰性和趣味性的教學內容，使教學顯得活潑多樣，則才能吸引學生的學習成效，進而才能有效達到多元創新教學目標（許義雄，1998）。

在大學開設學生防身自衛術教育課程勢在必行，這不僅是對學生自我提升身體健康和增強自我防護意識、提高應付危機的能力和扼制犯罪的技巧，也是維護社會穩定及社會治安的需要。

貳、防身自衛術的概念

最近幾年來，在社會治安上有了很大的改變，但是還是存在很多的漏洞和不足，整個治安體系並不夠完善，在現實生活中危害女性安全的案件還是時有發生。女性安全問題也越來越引起公眾的關注。女學生是女性群體中更加特殊和更加容易受傷害的群體，所以她們需要掌握能夠在面臨傷害時保護自己並且有效反抗犯罪分子的技能（王麗容、黃冠儒，2021）。防身自衛術獨有的特點，主要是提升大學生面對危險時，能有自身保護防衛的本領。

學校是每一個人從小到大吸取知識的一個重要場所，隨著人口的增加、物質生活的提升、社會急遽變遷，校園和社會中也充斥著許多不確

定性的危機（許炳南，2007）。目前在國內大學校院，對學生防身自衛術等相關課程和知識相對的普遍偏少，所以非常有必要性，能在學校開設防身自衛術教育課程等相關知識。

首先，學習防身自衛術能夠顯著提高大學生的防衛能力，在學校開設防身自衛術的課程，在一定程度上還可以有效的提高學生參與體育運動，及搭配通識教育課程，來對學生提升防衛自保的知識教育，並能提高學生學習效果。學習防身自衛術可以防止圖謀不軌的不法分子的惡意傷害，從而使學生的自身安全得以保障，對提高大學生心理要素和身體健康自我保護能力都有一定的幫助。其次，防身自衛術的學習對於年輕學生來說，在求學階段時間上也比較方便適合。隨著學校體育教學和通識教育的多元改變，不斷創新深入課程，防身自衛術這門課程，能在學校教育教學多元發展中，對大學生身體健康和自身保護能力及面對危機時的應變能力，也是維護社會治安穩定發展的需要，因使用性課程將可永續的發展以推廣（鄭小龍，2012）。

防身自衛術課程，是以身體各部位的協調練習為主，通過術科技能的合理教學和練習過程，達到增進身體健康和自我保護能力為主要目的。防身自衛術是一種具有攻防含義，能夠提高防身自衛能力的技擊性動作，也是源自於柔道、柔術、擒拿術之中等多種技術動作的技擊方法。而隨著柔道防身術的發展，內容漸漸地進入了警校和大學的課堂，正在逐漸的被大學生們所接受（黃滄浪、李佐治，1969）。

防身自衛術的技術特點是簡單、實用、快捷，並且不需要特別大的力量來完成動作；目前在全世界警務相關單位，將柔道的防身擒拿術技巧列為必要學習技能，而在防身術上可以使用各種你可以想到的技巧來控制歹徒，而並沒有特殊的條件限制（陳中興、戴偉謙、王榮錫，2007）。一般來講，在生理方面女性的體格沒有男性強壯，相比之下，肌肉不夠發達，力量也不足；在心理方面，女性表現比較膽小怕事，優

柔寡斷缺乏男性意氣用事、害怕是非的心理素質。因此，機智、靈活、以小勝大、以柔克剛、以巧制蠻的特點。就是將柔道相關實用的技巧動作技術進行學習，並且強調與生活使用的相結合，這樣可以提升女性在自我保護和有能力還擊對方。

參、體育與通識課程實施防身自衛術的重要性

目前在國內除了警校與軍校有開設防身自衛術課程，另外在大專院校也有少數學校的體育選項與通識教育也有開設防身課程，但不多只有少數學校開設防身自衛術相關課程。近幾年有一些學校已將防身自衛術課程，納入體育教學推廣計畫中發展。防身自衛術作為適應社會需要和人類需求的專項技能運動項目，已深受廣大女性朋友所喜愛。

目前大部分學校開設防身課所採用的大多是體育興趣選項課和通識教育選修課的形式，這樣就不會制約學生的興趣發展，另一種是採用學校社團的形式，這樣就能形成一個比較完善的體系。目前社會治安如扒竊、搶劫、性騷擾、強暴等犯罪案件發生率有著極高的犯罪黑數，這些犯罪分子的目標，大部分都是對準女性群體（陳逸飛，2021）。因此，我們有足夠的理由來重視女子防身教育這一問題。所謂預防勝於治療，防身術亦然，預防危險的發生最為重要，其次必須學習如何從險境中全身而退，非不得已才會使出格鬥技術所以日本「完全防身手冊」（1999）中特別註明「最高的防身手段是不入危險之處，其次重要的便是在險境中全身而退。」單憑一己之力想達成除暴安良的任務其實是非常危險的，因此在防身自衛術課程的概念要點，如一開始就教授艱深難學的武術，導不如循序漸進地指導易學實用的防身自衛術和預防脫困的對策。至於防身對象，除了人之外，另外對於週遭的事務等亦都在防範的範圍之內（卓世鏞，朱素鑾，2004）。

大學校院推廣開設防身自衛術課程的必要性：

一、有利於促進大學生身體健康及防身自衛能力，可作為一項新型的體育項目，其防衛技巧的動作或組合動作，都要合乎學生生理、心理等方面的活動規律，才能有效促進學生身體健康的發展。

二、有利於促進大學生心理健康，大學生在激烈的競爭和完善自我的奮鬥中承受著由社會、性別等因素一起施加的巨大壓力。大學生可透過在學習防身自衛術的練習中，將身體運動和喊叫聲使得一些壓抑的情緒得到有效地釋放，同學之間的切磋和配合使身心得以交流和碰撞。不斷堅持練習防身術，對於大學生會有著良好的健康心理效果，可以積極地調節緊張情緒，緩解身心的壓力，保持健康良好心理狀態，從而提高自信心、樹立正確的人生價值觀，使個性在融洽的氛圍中獲得健康和諧地發展。

大學校院發展防身自衛術過程中，教師承擔著教育創新多元教學的重任，是提升學生自身安全，防止他人侵襲，教學內容可編入如：柔道、跆拳道、合氣道、擒拿術、體能訓練等項目精華技巧，可列為學生學習重點。綜合練習後而成的一項簡便易行的以弱制強、以巧制蠻的防身自衛術。通過對大學生體育課的學習態度與安全防身意識的調查結果表示，開設防身自衛術課程廣受學生的喜愛，絕大多數學生認為大學開設防身自衛術課程是必要的、有意義的。防身課程既可以提高學生身體健康，又可以強化學生的心理素質，具有一定的健身價值和實用性（陳敬鏈，2010）。

發展防身自衛術課程對學生心理健康的影響，體育運動是一項需要對人們的生理、心理發展都有利的影響，才有實施的價值和推廣發展的可行性，防身自衛術是依照人類生理、心理等各方面的特徵及活動規律，為維護女性的人身安全，防止他人的不法侵害而採取的主動防衛手段。既可以提高大學生身體健康，又可以增強大學生的心理素質，具有

一定的健身價值和實用性。因此防身術課程對心理健康和生理健康是有決對性的影響作用，在防身自衛術教學課程上，大多以集體活動和分組互動活動有助於提高大學生的社交能力和推展人際關係，對目前現實社會中生活、工作壓力產生的自閉症、抑鬱症有很大的幫助（張春興，2006）。通過防身自衛術課程的綜合技術練習，及對抗練習可以提升學生身體反應能力、安全防範意識、應變判斷能力、強化心理健康、自信心等各個方面有很好的提升效果，獲得全面的發展。

防身術課程是一門實際性非常強的體育運動項目，主要鍛鍊學生的沉著應變能力和靈活的處事能力，鍛鍊大學生獨立思考問題、分析和判斷能力，更能強化現代大學生的心理膽量，克服膽怯和畏懼心理（馬啟偉、張力偉，1996）。使得大學生有足夠的心理素質能力，面對如自身陷入危險狀況時，能有沉著冷靜的應對能力，才能保護好自身的安全。防身自衛術，練習模式可分為：雙人練習甚至更多人的聯繫方法學習，在練習過程中，學生要先做好自身的保護，同時在操作過程中也要保護到對方的安全，培養大學生之間的團隊合作能力，也是教導同學們要有相互幫助和相互包容的融洽關係，因此有利於大學生建立良好的人際關係。透過防身術教學課程，能夠幫助大學生尋找自我性格與興趣相同的同學進行練習，鍛鍊自己應用能力的同時也緩解自己焦慮、抑鬱等情緒，大大降低了自身的心理壓力，對大學生心理健康有著良好的影響。

肆、防身自衛術課程設計

防身自衛術課程教學目標是透過學生在學習和活動後所達到的預期成效的目標。教學目標的制定包括運動參與、運動技能、身體健康、心理和社會的適應能力，強調知、情、意、行的統一和諧發展（尚憶薇，2009）。教學目標的合理制定有利於學生在學習自衛術課程過程中，培養出興趣，增長知識，體驗到體育運動的樂趣，從而養成良好的運動行

為習慣，提高運動能力進而強化身體健康和保護自身的能力。

在制定防身自衛術課程的教學目標時，要考慮以下幾個要點：

一、使學生透過體育與通識教育課程的教學，能夠建立提升身體健康及正確的心理思想，並能養成學生終身愛運動的觀念與知識，能積極參與各項體育運動等相關休閒活動，培養學生能自我健身運動的良好習慣，進而提升身體健康和良好的生活規律模式。

二、在教授防身自衛術課程時要慎重考慮，學生對防身技巧動作的理解能力和學生身體本質差異性，在教授防身自衛術學習的過程中，要注重提高運動能力和技巧動作的安全性，尊重學生的需要，培養學生陽光、健康的思想價值觀。

三、透過體育與通識教育防身自衛術課程的教學後，能改善和提高學生的身體形態、身體機能指數如：心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度等，並能基本掌握處理常見的運動傷害處理方法。

四、建立強化學生積極參與健康體適能檢測，正確測試和評估自身體健康狀況，並養成良好的健康運動行為習慣。

五、培養教育學生能夠根據自己的能力，來設置適合自己的防身自衛術教學目標，透過防身自衛術的學習過程，對問題解的決能力並強化改善學生的心理狀態，和排除學生對社會治安的恐懼障礙之心理，才能促進學生身心靈健康發展。

六、培養學生的團結合作精神與勇於進取的意志精神，和重視對學生積極公平的競爭意識和獨立自我保護能力的培養。

七、教學課程要點要能營造良好的運動校園文化風氣，及提高學生對體育運動文化的內涵品質和對體育運動競賽的鑒賞能力。

防身自衛術課程包括教學目標，教學內容，教學方法等部分。其中教學目標具有導向功能、控制功能、激勵作用等因素，在體育與通識教育教學中起著極為重要的作用（謝宛君，2015）。教學目標是師生通過

教學活動預期達到的結果或標準，是對學習者透過教學以後能對學生呈現什麼的具體的表述。主要是呈述透過學習後預期產生的成效能力以行為的變化。在教學過程中起著導向作用，是完成教學大綱，制定教學計畫，組織教學內容，明確的教學方向，確定教學重點，選擇教學方法，安排教學過程的重要依據。對於體育運動課程教學來說，是一門技術與理論的學科，體育教學目標具有一定的時間和範圍，在一定範圍內教師和學生，經過努力後達到的教學或訓練結果的標準、規格和狀態。它是體育與通識教育教學或運動訓練的出發點和歸宿，同樣具有優良的導向性，並可提升體育與通識教育，教學創新及多元化發展方向。

在防身自衛術課程目標的產生，是源於社會所存在的不穩定因素，或潛在的危險，因此防身自衛術課程的教學目標是通過有計劃、有組織、有系統的防身技巧、理論等強化訓練和學習，使大學生能良好掌握自衛防身的能力與技巧，當學生在遇到危險或潛在的暴力攻擊時能夠運用智慧和心理技巧及策略來化解，達到“以弱制強，以弱敵強，提高大學生的自我保護意識，培養大學生堅強的意志及自信心的能力。

通過防身技術課程的學習，激發大學生對生命的珍惜和對生活的熱愛，並培養學生的終身體育運動的意識。其次，使學生能熟練掌握防身的基本技巧能力，並能在實際學習操作過程中提高運動及防衛能力，也能掌握常見運動傷害與預防方法。其次，透過防身自衛術的有系統學習和訓練，能增進學生對自身安全意識及促進身體健康，提高生活品質。

防身自衛術課程屬於體育運動課程之一，因此，應符合體育教學的目標，具體而言，開設防身自衛術課程，就是要通過有計劃的防身自衛系統方法來練習，引導大學生能掌握防身自衛術的能力以技巧，並且學會如何運用心理機智等策略，來抵禦侵害和攻擊，最終能提升大學生的心理意志自信心和自我保護觀念的知識。

教學內容是在教學目標確立後，為了達到一定的目標，需要採取必要的教學具體內容。廣義的教學內容是學與教相互作用，過程中有意傳遞的主要資訊，一般包括教學大綱、教材和課程等。只有科學合理的安排教學內容，才能使學生順利獲得教學理論與知識技能，達到鍛鍊身體、增強體質的目的，才能使學生養成良好的體育運動意識和良好行為習慣，才能培養學生堅強的自信心，也只有合理的安排教學內容，才能在實踐教學目標，並能充分發揮學生的個人特點。體育運動教學是一門集合理論與技能學習的綜合學科，是理論與實際相結合的科學，理論源於實際（沈文再，2005）。對於教學內容的理解也是產生運動興趣，以參與此項體育運動的必要條件之一。

在制定防身自衛術課程的教學內容時，可考慮以下幾個要點：

一、防身自衛術心理強化課程內容

在實戰中勝敗乃是兵家常事，作為防身自衛術實戰課程中，只有不斷地經歷勝利和失敗才能保持，運動者的健康心理水準。作為防身自衛術課程重要的一部分，學生在心理訓練課程的設計就是設計實戰課程，讓參與學習的大學生在技擊技術的實戰中體驗被打敗的感覺，然後鼓勵她們勇敢地爬起來，讓她們在實際中尋找自己技術方面的弱點，在一次次的失敗中，重新站起來的過程中，找到最適合自己的技術以及培養學生不放棄、不服輸、不怕失敗、不畏懼的良好的毅力和堅強的心理。在防身自衛術教學課程中，可採用樂趣化、幽默化，轉移擺脫學生的緊張情緒，也可採用觀賞學習等多種教學方法，來化解學生對學習的焦慮、緊張、害怕等情緒（莊美玲，1993）。在實際教學過程中，要求學生要學會並喜歡自己和讚美他人的優點，使得學生在整個學習的過程中，身心靈能處於愉悅的狀態，才能有更好的學習成效。

二、提升學生對價值觀的養成

在防身自衛術課程應從現代大學生的興趣出發，設置課程內容，說明學生建立興趣與運動的聯繫，這樣就可以將枯燥乏味、又辛苦的學習過程，變得充滿樂趣，能讓學生在快樂的狀態下不知不覺的學習知識與技能。在運動過程中使學生能獲得被肯定的價值能力，一般價值觀的養成，可透過學生在運動學習中獲得出來的價值能力，常常在遇到困難或挑戰時被激發表現出來巨大能力，能夠幫助學生充滿自信，具有堅強的毅力和正確的價值觀，使學生在面對工作、學習、生活挑戰中充分得認識自己，找到自己的位置和努力的方向，在未來的發展中獲得最大的收益。

三、課程設計與教學意涵的原則

一個新興技能課程，是要通過多元技能學習和訓練，才能達到提升身體健康和保護自身的安全的能力、並且才有可能提高個人對體育運動自身品質素養之能力。防身自衛術課程在教學意涵指導原則下有以下幾個要點：

（一）使學生通過技擊技能練習，達到身體健康、保護自身安全為目的，而且在學習練習過程中能掌握有系統的健身、運動、防衛、品質素養等方面的知識和方法，而且還能有利於學生形成不懼強敵、健康向上的優秀意志品質。

（二）運動的健身知識和練習方法，要考慮能貫穿於整個防身自衛術課程的教學過程中，才能有效提升學生的運動與防身能力，並且才能促進學生養成建立終身運動的良好習慣，進而提升身體健康及改善生活品質。

（三）防身自衛術課程在學校體育課程設置規則，要能朝向社會普及化發展推廣，並且在教學方法與教案設計要能朝向簡單、實用生活化發展，才能與生活實際相互聯繫。這樣才能更有利於防身自衛術課程在學校與社會發展。

伍、結語

防身自衛術課程是一門實用性，內容豐富，應用率高的新興多元課程，適合透過大學體育選項與通識教育課程來推廣發展，防身自衛術課程教學目標，主要集中在使學生能掌握防身自衛術的基本知識，增強學生體能、身體健康、培養良好的心理品質、激發學生對防身自衛術的興趣愛好和教導學生一定的保護方法。

防身自衛術課程有利於大學生，在心理及生理的健康上，有良好全面性發展，防身自衛術課程，對學生有較多的操作學習技巧和實用性，在課程內容中並可提升大學生的安全及防範意識。

大學生的安全知識教育，鼓勵他們參與防身術課程的學習中，並培養他們的興趣，讓他們自主參與學習，以便能更快的掌握防身技能，達到保護自己的目的。

大學生具有自我防範意識、獨立思維能力和思考判斷能力，對其日後踏入社會工作，具有十分重要的作用。在大學中開設防身自衛術課程教學，能夠培養大學生的自我防範意識，當面臨突發危險時，具有較好的抗壓心理，從而能夠發揮個人智慧從危險困境中逃脫。

參考文獻

一、中文部分

內政部統計處 (2021)。109 警政統計通報，主要警政統計指標。取自：

<https://www.npa.gov.tw/ch/app/data/view?module=wg056&id=2217&serno=8A1080139>

王麗容、黃冠儒 (2021)。大專院校學生性侵害受害經驗調查：心理影響、求助行為與體制背叛感。**教育心理學報**，53 (1)，61-84。

世紀末護身協會 (1999)。完全防身手冊。臺北市：益群書店。

沈文再 (2005)。體育教學學習成效之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院體育研究所，臺中市。

卓世鏞、朱素鑾 (2004)。易學實用的大專防身術課程規劃，**大專體育**，75，17-26。

尚憶薇 (2009)。探索體驗教育融入體育課程之效益。**大專體育**，103，30-33。

馬啟偉、張力偉 (1996)。體育運動心理學。北京：高等教育出版社。

張春興 (主編) (2006)。張氏心理學辭典。臺北市：東華

教育部校園安全暨災害防救通報處理中心 (2021)。教育部 109 年各級學校校園安全及災害事件分析報告。資料引自

<https://school.tc.edu.tw/openmessage/064610/getfile/61d789259ea897662941ca72>

莊美玲 (1993)。樂趣化體育教學彙編。臺北市：國立臺灣師範大學體育研究發展中心。

許炳南 (2007)。校園安全管理議題之研究--以校園暴力為例 (未出版之碩士論文)。南華大學非營利事業管理研究所，嘉義縣。

許義雄 (1998)。運動教育與人文關懷 (下)。臺北市：師大書苑。

陳中興、戴偉謙、王榮錫 (2007)。臺灣警察機關體技訓練之探討：以柔道運為例，**身體文化學報**，5，157-170。

陳敬鏈 (2010)。臺灣警察專科學校學生評鑑柔道教學與學習滿意度之研究 (未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學體育學系體育碩士學位
在職進修專班，臺北市。

陳逸飛 (2021)。犯罪學 (概要)。臺北市：高點文化。

黃滄浪、李佐治 (1969) 我國柔道現況の柔道學。臺北市：淡濱出版社。

黃滄浪、李佐治 (1977) 柔道學。臺北市：中央警官學校。

劉宛貞 (2017)。以「校安」實例論學校安全議題之「危機管理」作為。
臺灣教育評論月刊，6 (8)，159-162。

鄭小龍 (2012)。警校學生柔道課程學習動機與學習滿意度之關係 (未出
版之碩士論文)。臺北市立體育學院競技運動訓練研究所，臺北市。

謝宛君 (2015)。體育教學新思維。臺灣教育評論月刊，4 (11)，170-174。