

中央警察大學警技摔角檢測項目彙整表

107.01.15

	檢測項目	適用階段	期望效益	備註/參考資料
一	體能檢測： 肩頸力：勾頸 臂力：花磚、單槓 腰腿力：彈、蹬、 單腿蹲立	各學制各學期	訓練身體各關節部位強度，及協調性、平衡感等。 強化整體生理素質，預防訓練傷害； 強化技術學習。	請詳閱中央警察大學警技摔角體能檢測說明表； 另附圖片及影片說明。 註：若患高血壓可附證明申請免測「勾頸」。
二	護身倒法 5 式	1. 班級檢測 2. 統一檢測 4 年制第 1 學年 2 年制、研究生 第 1 學期	訓練全身協調性，強化護身要領，預防訓練傷害。	統一檢測： 4 年制第 2 學期 2 年制第 1 學期 另附教材影片說明。
三	摔法檢測	4 年制第 2 至第 7 學期 2 年制、研究生 第 1 至 3 學期	精熟摔角技術，強化反應能力。	4 年制 60 秒檢測摔技 4~7 項；2 年制及研究生 40 秒檢測摔技 3~5 項。
四	跤拳第一套路 左右式	4 年制各學期	強化生理素質，訓練摔角武術美感，精熟摔法演空。	第 1 學期左式，第 2 學期起左右式。 另附教材及影片供參考。
五	搥臂功： 定步 3 式 活步 8 式	4 年制第 4 學期 2 年制、研究生 第 1 學期	訓練基礎擊打能力，培養基本擊打耐受能力，及攻防之基本身步法。	另附影片供參考。
六	肘擊法： 演空 擊物 對打演練	4 年制第 5 學期 2 年制、研究生 第 2 學期	訓練肘部擊打與攻防技巧。結合摔法強化摔打拿技術。	簡化「六式穿心錐」套路之肘部擊打應用。 演空、擊物附影片，情境攻防亦有投稿文供參考。
七	摔角上肢控制法 連環拿法或肘腕掌指控制法	4 年制第 6 學期 2 年制、研究生 第 2 學期	訓練肘腕掌指控制與攻防技巧。俾利結合摔、打，強化警技摔角逮捕技術。	可選「8 式連環拿法」或左右式「肘腕掌指控制法」。 另附影片供參考。
八	五拳對打 單作演空及對打	2 年制、研究生 第 3 學期	訓練基礎對打技術，強化擊打耐受能力、反應速度，及攻防之基本身步法。	另附影片供參考。
九	警技摔角逮捕術- 拿摔、摔拿	4 年制第 7 學期 2 年制、研究生 第 3 學期	結合摔法、打法、拿法，熟練摔打拿混用技巧，強化警技摔角防身與逮捕技術。	需加入後段之控制、搜身、帶離。 另附影片供參考。

註：研究生比照「2 年制」時程。