中央警察大學本科大學部體技(柔道)四年制課程學期進度表

(1060717)

					1					\ \	,001117
學年	學期	課	程	進	度	授	課	內	容	備	考
1	1	1 柔道	沿革			1柔道簡史、	· 禮節、段級、服式	、及穿著、摺疊;	法介紹。	1護身倒法	應力求正
		2 熱身運動				2柔道操、柔	芹軟操、伸展操、關	確、熟練。			
		3 體能訓練				3 身體各部服	几力、敏捷性、協調	2 抓襟法、步伐移動與			
		4護身倒法				4 各種護身倒法及站姿、抓襟法、步伐移動與破勢等練習。				破勢練習	應力求熟
		5立姿	摔法			5 大腰及大夕	卜割技術練習。			練與變化	0
		1護身倒法				1 各種護身份	到法複習與修正。	1著重連攻治	去與約定摔		
	11	2 體能訓練				2 各種體能記	法之熟練	0			
		3 立姿摔法				3 過肩摔、表	長體、大內割等技術	2地面制敵2	去應同時講		
		4 地面制敵法				4 袈裟、上四	9方、側四方壓制、	扼勒、正、半	、逆十字勒等技	解破解法。	
		5 連攻法、約定摔法				術講解與	練習。			3最後2週自由對摔練	
						5 立摔技術	習。				
		1 立姿	摔法			1 單臂過肩持	率、送腳掃、出腳掃	萨等技術練習與	強化。	1著重約定排	率法與自由
	111	2 地面	制敵	法		2騎態四方、	· 肩制壓、十字關節	等技術講解與	練習。	對摔練習	0
		3自由	對摔			3 各種立姿持	率法之連攻法、約定	摔法及自由對	摔。	2地面制敵	去應同時講
		4比賽	規則			4講解比賽規	見則並作練習比賽。			解破解法	0
_						(視授課時數	:介紹:小內割、腰	勒等技術)			
二	四	1 立姿	摔法			1 釣進腰、釒	勺進頂腳、膝車等技	〔術練習。		1著重立姿持	率法與地面
		2 地面	制敵	法		2 滑襟勒、斗	牟羽勒練習 。			制敵法自由	由練習。
		3反擊	技術			3 已授立姿持	率法之反擊技術及地	2面制敵法之破	解法。	2地面制敵法	去應同時講
		4自由	對摔			4 立姿摔法之	乙約定摔法及自由對	摔。		解破解法	0
						(視授課時數					
	五	1 立姿	摔法			1 彈腰、掃腳	要、內腿等技術練習			1著重立姿持	率法與地面
		2 立姿	摔法-	之攻	防與	2 緘肘、腕屬	歷肘、膝壓肘練習。			制敵法自日	占練習 。
		連絡技	近術			3壓制法、革	为頸法、關節法之攻	防技術與連絡	變化練習。	2地面制敵	去應同時講
		3地面	制敵	法之:	攻防	4 實力對抗之	2自由對摔並作立姿	摔技與地面制	敵法連絡練習。	解破解法	0
		與變化	5							3著重技術=	之連絡與變
Ξ		4自由	對摔							化。	
	六	1立姿	摔法			1 浮丟、肩車	卓、抛摔等技術練習	•		1著重技術运	連絡及反擊
		2自由	對摔				『、足部之攻防技術			技術之熟絲	東度。
		3 捨身	摔法			3 強化專長技	技術『得意技』之 縛	習,複習已授	技術。	2自由對摔	惠要求門
		4 立姿	摔法员	與地	面	4 實力對抗之	2自由對摔並作立姿	摔技與地面制	敵法連絡練習。	志、技術	
		制敵	法之道	連絡							
	セ	1柔道	應用	技術			可、奪刀術、擒拿術			著重應用打	支術,應力
四		2 實戰	訓練			2演練一對二	二、一對三、一對四	1之實戰技術。		求實用、郭	热練。
	六					手部(浮丟	單臂過肩.肩車)、腥	要部(浮腰.掃腰	. 釣進腰)、腳部	著重格式表	
選修	或	柔道格	4式演	練			進頂腳.內腿)等九和				
	せ	•	1.71	•							

- 附 一、學士班四年制可於第六或七學期選修柔道格式演練。
 - 二、柔道修習未滿 4 小時者,可選修相對應學期進度之課程。
- 註 三、除第一學年 4 小時/每週外,餘每學期 2 小時/週。由於課程時數縮減,括符()部分由授課教官餘時間允許下彈 性自主教授課。
 - 四、第三至六學期結束前2週由授課教官自行決定課內時間自辦比賽(不強制)。
 - 五、除第一學年統一檢測外,餘各學期由授課教官於課程結束2週內完成該學期檢測並交送教練組承辦人彙整,未達70分者,須補訓16小時。補訓不合格者,再補訓之。因傷病無法實施檢測者,亦同。

中央警察大學本科大學部體技(柔道)課程二年制學期進度表

(1060717)

學年	學期	課程進度	授	課	內	容	備	考
1	1	1 柔道沿革 2 熱身運動 3 體能到法 4 護身倒法 5 立姿摔法 6. 地面制敵法	2 各種護身侄 3 過肩摔、單 割等技術講	禮節、段級、服式 刊法及站姿、抓襟法、 臂過肩摔、丟體、 解與練習。 「方、側四方壓制、	、步伐移動與 大腰及大外割	破勢等練習。 、大內割、小內	展動2性動護、抵勢、關議各體調驗練身熟護、抵勢,以訓護、抵勢,與熱禁練,與熱禁,與熱禁,以	『肌力、敏捷 等及補強運 生應力求正
	11	1 護身倒法 2 體能訓練 3 立姿摔法 4 地面制敵法 5 連攻法、約定摔法	法。 2 扼勒、正、 3 緘肘、腕屬 4 立摔技術之 5 各種立姿抖	上腳掃、釣進頂腳、 半、逆十字勒等勒 些肘、膝壓肘、十字 之原地、移動連攻法 上原地、移動連攻法 上原地、禪腰、 作紹:彈腰、掃腰 術)	頸技術講解練 關節等技術講 及約定摔法練 摔法及自由對	習。解與練習。 習。 摔。	摔法之熟約	文 法應同時
	11]	1柔道應用技術 2實戰訓練		示、奪刀術、擒拿術 二、一對三、一對四			著重應用 打實用、熟約	技術,應力求
<u> </u>	四選修	柔道格式演練		單臂過肩. 肩車)、朋 約進頂腳. 內腿)等九			著重格式	

- 附 │※ 研究所現職員警課程進度與相關規定比照學士班二年制。
 - 一、學士班二年制可於第四學期選修柔道格式演練。
- 註 二、柔道修習未滿4小時者,可選修相對應學期進度之課程。
 - 三、除第一學期 4 小時/每週外,餘每學期 2 小時/週。由於課程時數縮減,括符()部分由授課教官餘時間允許下彈性自主教授課。
 - 四、第二、三學期結束前2週由授課教官自行決定課內時間自辦比賽(不強制)。
 - 五、各學期由授課教官於課程結束 2 週內完成該學期檢測並交送教練組承辦人彙整,未達 70 分者,須補訓 16 小時。補訓不合格者,再補訓之。因傷病無法實施檢測者,亦同。

中央警察大學本科大學部體技(柔道)研究所(一般生)課程學期進度表

(1060717)

學年	學期	課程	進)	度 授	課	內	 容	備	考
7	7	1 柔道沿運動 2 熱身訓練 4 護身經 5 立姿摔法	1	1 柔道簡史、 2 柔道操、柔 3 身體各部 4 各種護身便	、禮節、段級、服式 於軟操、伸展操、關 几力、敏捷性、協調 到法及站姿、抓襟法 卜割技術練習。	、及穿著、摺疊 引節運動等。 引性等及補強運	法介紹。動訓練。	1護身倒法原確、熟練。 2抓襟法、5 破勢練習應 與變化。	憲力求正 步伐移動與
1	11	1 護身倒法 2 體能轉 3 立姿華制 4 地攻 5 連攻法、	· · · ·法	1 各種護身份 2 各種體能言 3 過肩摔、丢 4 袈裟、上口 法 術講解與約	可法複習與修正。 川練及運動傷害講解 體、大內割、小內等 四方、側四方壓制、	割等技術練習, 扼勒、正、半	、逆十字勒等技	1 著重連攻治 法之熟練。 2 地面制敵治 解破解法。 3 最後兩週結 摔。	去應同時講
11	111	1 立姿摔法 2 地面制敵 3 自由對摔 4 比賽規則	法	1 單臂過扇柱 2 騎態習。 與練習。 3 各種立姿柱 4 講解比賽	率、送腳掃、出腳掃 、肩制壓、十字關節 率法之連攻法、約定 見則並作練習比賽。 公介紹立姿摔法:釣	、膝車、釣進頂 、滑襟勒、半 【摔法及自由對	腳等技術練習。 羽勒等技術講解 摔。	1 著重約定 對摔練習。 2 地面解法 解破解法。 3 自由對稱 志、技術	去應同時講
	四	1 立	法 ; ; ; ; ; ; ; ;	1 彈腰、掃服 2 緘肘、腕 3 壓制法、單 4 手部、專長 5 強化專長 6 實力對抗之	要、 內	(防技術與連絡 f與連絡變化練 v習,複習已授 ·摔技與地面制	習。 技術。 敵法連絡練習。	1 著重立姿势 制敵法自由的 2 地面解法的 解破解法。 3 自由技術 志、技術	練習。 去應同時講
ul	五六選修	1柔道應用 2實戰訓練 柔道格式沒	技術	1 掙脫反制術 2 演練一對二 手部(浮丟.	行、奪刀術、擒拿統二、一對三、一對三、一對四 單臂過肩. 肩車)、服 進頂腳. 內腿)等九和	f等演練。 7之實戰技術。 g部(浮腰.掃腰	. 釣進腰)、腳部	著重應用技 實用、熟練 著重格式教	0

- 附 一、研究所(一般生)可於第六學期選修柔道格式演練。
 - 二、柔道修習未滿 4 小時者,可選修相對應學期進度之課程。
- 註 三、除第一學年4小時/每週外,餘每學期2小時/週。由於課程時數縮減,括符()部分由授課教官餘時間允許下彈性自主教授課。
 - 四、第三、四學期結束前2週由授課教官自行決定課內時間自辦比賽(不強制)。
 - 五、除第一學年統一檢測外,餘各學期由授課教官於課程結束 2 週內完成該學期檢測並送交教練組承辦人彙整,未達 70 分者,須補訓 16 小時。補訓不合格者,再補訓之。因傷病無法實施檢測者,亦同。