

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)

學年	學期	課程進度	授課內容	備考
一	一	1 柔道沿革 2 熱身運動 3 體能訓練 4 護身倒法 5 立姿摔法	1 柔道簡史、禮節、段級、服式及穿著、摺疊法介紹。 2 柔道操、柔軟操、伸展操、關節運動等。 3 身體各部肌力、敏捷性、協調性等及補強運動訓練。 4 各種護身倒法及站姿、抓襟法、步伐移動與破勢等練習。 5 大腰及大外割技術練習。	1 護身倒法應力求正確、熟練。 2 抓襟法、步伐移動與破勢練習應力求熟練與變化。
	二	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	1 各種護身倒法複習與修正。 2 各種體能訓練及運動傷害講解。 3 過肩摔、丟體、大內割等技術練習，複習已授摔法。 4 袈裟、上四方、側四方壓制、扼勒、正、半、逆十字勒等技術講解與練習。 5 立摔技術之原地、移動連攻法及約定摔法練習。	1 著重連攻法與約定摔法之熟練。 2 地面制敵法應同時講解破解法。 3 最後 2 週自由對摔練習。
二	三	1 立姿摔法 2 地面制敵法 3 自由對摔 4 比賽規則	1 單臂過肩摔、送腳掃、出腳掃等技術練習與強化。 2 騎態四方、肩制壓、十字關節等技術講解與練習。 3 各種立姿摔法之連攻法、約定摔法及自由對摔。 4 講解比賽規則並作練習比賽。 (視授課時數介紹：小內割、腰勒等技術)	1 著重約定摔法與自由對摔練習。 2 地面制敵法應同時講解破解法。
	四	1 立姿摔法 2 地面制敵法 3 反擊技術 4 自由對摔	1 鈎進腰、鈎進頂腳、膝車等技術練習。 2 滑襟勒、半羽勒練習。 3 已授立姿摔法之反擊技術及地面制敵法之破解法。 4 立姿摔法之約定摔法及自由對摔。 (視授課時數介紹：鈎袖進腰、三角勒等技術)	1 著重立姿摔法與地面制敵法自由練習。 2 地面制敵法應同時講解破解法。
三	五	1 立姿摔法 2 立姿摔法之攻防與連絡技術 3 地面制敵法之攻防與變化 4 自由對摔	1 彈腰、掃腰、內腿等技術練習。 2 絨肘、腕壓肘、膝壓肘練習。 3 壓制法、勒頸法、關節法之攻防技術與連絡變化練習。 4 實力對抗之自由對摔並作立姿摔技與地面制敵法連絡練習。	1 著重立姿摔法與地面制敵法自由練習。 2 地面制敵法應同時講解破解法。 3 著重技術之連絡與變化。
	六	1 立姿摔法 2 自由對摔 3 捨身摔法 4 立姿摔法與地面制敵法之連絡	1 浮丟、肩車、拋摔等技術練習。 2 手部、腰部、足部之攻防技術與連絡變化練習。 3 強化專長技術『得意技』之練習，複習已授技術。 4 實力對抗之自由對摔並作立姿摔技與地面制敵法連絡練習。	1 著重技術連絡及反擊技術之熟練度。 2 自由對摔應要求鬥志、技術
四	七	1 柔道應用技術 2 實戰訓練	1 掙脫反制術、奪刀術、擒拿術等演練。 2 演練一對二、一對三、一對四之實戰技術。	著重應用技術，應力求實用、熟練。
選修	六或七	柔道格式演練	手部(浮丟.單臂過肩.肩車)、腰部(浮腰.掃腰.鈎進腰)、腳部(送腳掃.鈎進頂腳.內腿)等九種基本摔法格式練習。	著重格式教學。
附註	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。 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
一	一	1 柔道沿革 2 熱身運動 3 體能訓練 4 護身倒法 5 立姿摔法 6. 地面制敵法	1 柔道簡史、禮節、段級、服式及穿著、摺疊法介紹。 2 各種護身倒法及站姿、抓襟法、步伐移動與破勢等練習。 3 過肩摔、單臂過肩摔、丟體、大腰及大外割、大內割、小內割等技術講解與練習。 4 袈裟、上四方、側四方壓制、騎態四方、肩制壓等技術講解與練習。	1 柔道操、柔軟操、伸展操、關節運動、及運動傷害講解。 2 身體各部肌力、敏捷性、協調性等及補強運動訓練。 3 護身倒法應力求正確、熟練。 4 抓襟法、步伐移動與破勢練習應力求熟練與變化。
	二	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	1 送腳掃、出腳掃、釣進頂腳、膝車等技術練習，複習已授摔法。 2 扼勒、正、半、逆十字勒等勒頸技術講解練習。 3 絨肘、腕壓肘、膝壓肘、十字關節等技術講解與練習。 4 立摔技術之原地、移動連攻法及約定摔法練習。 5 各種立姿摔法之連攻法、約定摔法及自由對摔。 (視授課時數介紹：彈腰、掃腰、內腿；滑襟勒、半羽勒、腰勒等勒頸技術)	1 著重連攻法與約定摔法之熟練。 2 地面制敵法應同時講3解破解法。
二	三	1 柔道應用技術 2 實戰訓練	1 掙脫反制術、奪刀術、擒拿術等演練。 2 演練一對二、一對三、一對四之實戰技術。	著重應用技術，應力求實用、熟練。
	四 選修	柔道格式演練	手部(浮丟、單臂過肩、肩車)、腰部(浮腰、掃腰、釣進腰)、腳部(送腳掃、釣進頂腳、內腿)等九種基本摔法格式練習。	著重格式教學。
附註	<p>※ 研究所現職員警課程進度與相關規定比照學士班二年制。</p> <p>一、學士班二年制可於第四學期選修柔道格式演練。</p> <p>二、柔道修習未滿4小時者，可選修相對應學期進度之課程。</p> <p>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。</p> <p>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)。</p> <p>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。</p>			

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
一	一	1 柔道沿革 2 熱身運動 3 體能訓練 4 護身倒法 5 立姿摔法	1 柔道簡史、禮節、段級、服式及穿著、摺疊法介紹。 2 柔道操、柔軟操、伸展操、關節運動等。 3 身體各部肌力、敏捷性、協調性等及補強運動訓練。 4 各種護身倒法及站姿、抓襟法、步伐移動與破勢等練習。 5 大腰及大外割技術練習。	1 護身倒法應力求正確、熟練。 2 抓襟法、步伐移動與破勢練習應力求熟練與變化。
	二	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	1 各種護身倒法複習與修正。 2 各種體能訓練及運動傷害講解。 3 過肩摔、丟體、大內割、小內割等技術練習，複習已授摔法。 4 袈裟、上四方、側四方壓制、扼勒、正、半、逆十字勒等技術講解與練習。 5 立摔技術之原地、移動連攻法及約定摔法練習。	1 著重連攻法與約定摔法之熟練。 2 地面制敵法應同時講解破解法。 3 最後兩週練習自由對摔。
二	三	1 立姿摔法 2 地面制敵法 3 自由對摔 4 比賽規則	1 單臂過肩摔、送腳掃、出腳掃、膝車、釣進頂腳等技術練習。 2 騎態四方、肩制壓、十字關節、滑襟勒、半羽勒等技術講解與練習。 3 各種立姿摔法之連攻法、約定摔法及自由對摔。 4 講解比賽規則並作練習比賽。 (視授課時數介紹立姿摔法：釣進腰、釣袖進腰、腰勒、三角勒等技術。)	1 著重約定摔法與自由對摔練習。 2 地面制敵法應同時講解破解法。 3 自由對摔應要求鬥志、技術
	四	1 立姿摔法 2 地面制敵法 3 反擊技術 4 自由對摔 5 地面制敵法之攻防與變化 6 自由對摔	1 彈腰、掃腰、內腿等技術練習。 2 絨肘、腕壓肘、膝壓肘練習。 3 壓制法、勒頸法、關節法之攻防技術與連絡變化練習。 4 手部、腰部、足部之攻防技術與連絡變化練習。 5 強化專長技術『得意技』之練習，複習已授技術。 6 實力對抗之自由對摔並作立姿摔技與地面制敵法連絡練習。 (視授課時數介紹：浮丟、肩車、拋摔等技術)	1 著重立姿摔法與地面制敵法自由練習。 2 地面制敵法應同時講解破解法。 3 自由對摔應要求鬥志、技術
三	五	1 柔道應用技術 2 實戰訓練	1 掙脫反制術、奪刀術、擒拿術等演練。 2 演練一對二、一對三、一對四之實戰技術。	著重應用技術，應力求實用、熟練。
	六 選 修	柔道格式演練	手部(浮丟、單臂過肩、肩車)、腰部(浮腰、掃腰、釣進腰)、腳部(送腳掃、釣進頂腳、內腿)等九種基本摔法格式練習。	著重格式教學。
附 註	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。 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。			