

積極面對
體技教學政策的變革
106學年
警技摔角教學規劃報告

報告人：摔角教官張閔智
106.08.30

106學年起變了什麼？

又有什麼沒改變？

《形式表面的觀察》

→時數少了，晉階賽沒了，
積分管制、畢業門檻取消了！

→晉階陞等積分制沒變！

160分授藍帶，320分授黑帶

為什麼要那麼變？

同學您(們)感受如何？

摔角教官有何調整配套？

《實質內涵的思考》

體能維持；上課流程
基本進度；要求標準

體技教學策進作為
我們如何面對？

→積極調適，效率教+學！

警技摔角檢測1：
肩頸力，臂力，腰腿力

《體能檢測說明表》

警技摔角檢測2→著跤衣：

左、右式下把、切、

單臂揣、上把整(8-2)；

+拉(8-3)；+偏門整(8-4)；

+自選連攻法(8-5)

《警技摔角基本進度規劃表》

定時計次摔法檢測標準表

警技摔角檢測2→無跤衣：

左、右式下把、切、

單臂揣、上把蹙、拉、

自選連攻法(8-6)；

+警技摔角逮捕術(8-7)

《警技摔角基本進度規劃表》

定時計次摔法檢測標準表

警技摔角檢測2：

左、右式下把、切、
上把蹺(4-1) → 著跤衣；
+拉(4-2) → 無跤衣；
+警技摔角逮捕術(4-3)

《警技摔角基本進度規劃表》

定時計次摔法檢測標準表

警技摔角檢測3-四年制

8-1：跤拳套路單式-左

8-2：跤拳套路單式-右

8-3~8-7：跤拳套路左右式

《警技摔角基本進度規劃表》

警技摔角檢測3-二年制

4-1：搥臂功

4-2：肘擊法

4-3：五拳對打

《警技摔角基本進度規劃表》

校長盃摔角競賽：
個人賽→雙敗淘汰
團體賽→賽制不變
擂臺賽→無跤衣競技

教官團學習成果檢測

落實摔角教官考核權責，要求學習態度與效益。遇有學習疑慮者可推薦其為「教官團檢測」對象。

警技摔角課程規劃邏輯-1

深化教學信念：

執法人員必定要學警技
(發揮摔角之多元武術特質)
務實應對，質、量取捨
健身運動、防身實用(執勤)

警技摔角課程規劃邏輯-3

轉化教學觀念：

熟能生巧，重質更甚於量

負責任的要求學生

「學會、學好」

警技摔角課程規劃邏輯-3

1. 重視安全、強化體能。
2. 務實設計、循序漸進。
3. 預期效益、目標學習。
4. 精熟警技 ↔ 理解要領。

1. 重視安全、強化體能：

初學僅以「護身倒法、基礎體能、跤拳套路」為主；通過測驗才能進入基礎摔法。

2.務實設計、循序漸進：

以常用、易學之技術為檢測項目。

倒法→摔法→競賽→應用

從護身到防身、執勤、逮捕

3. 預期效益、目標學習：

應用摔角暖身操、體能檢測等課程規劃，均有立即效果與延伸效益之說明，以強化教學效果。

4. 精熟警技 ↔ 理解要領：

依規則學 → 熟練規則 → 活用 → 變化！

標準情境 → 理解要領 → 變化技術！

4. 精熟警技 ↔ 理解要領：

依 → 熟 → 活(理解) → 變！

摔為基礎訓練，拿(控制)

為目的，打、踢技術為

輔助 → 融合運用！

(也是循序漸進！)

教官參考：

1.上課流程規劃

2.應用摔角暖身操

選修掙角課

《系統開課2+2小時》

體技學習時數精簡，學務處排仍於系統預留共同時段供同學「選修」（亦可研議選修課以教官團授課）。

選修摔角課

大二(851)：競賽摔角

大三(841)：競賽+應用

大四(831)：應用摔角

二技(832)：應用為主

檢測結果與加強訓練

*體能檢測佔學期成績30%，依檢測說明表操作實施。

*學期成績未達70分者，加強訓練16小時，未達60分者重修。

*定時計次摔法檢測為成績門檻，未達標準者，學期成績最高69分。

《法規修訂》

- 一、學習積分：摔角學習或集訓時數達16小時，測驗達70分以上，核予積分10分。
- 二、勝場積分：參加校內外摔角（中國式摔跤）比賽(警技摔角類型比賽亦屬之)，每勝一場者（不含不戰勝）核予積分10分。
- 三、加強訓練：期末檢測(學期成績)未達70分者，應接受加強訓練16小時，...不合格者，再訓練之。

期待...

不離文武合一的追求

文：鑽研專業執法學科，

順利通過任官考試。

武：精熟警技摔角技術，

健身、防身、執勤。

報告完畢
感謝 聆聽
敬請 指教