

2015 世界盃 CQB 極限射擊大賽參賽心得分享

作者/郭晉愷上尉



陸軍官校正 79 期 99 年班畢業，曾任排長、副連長，現職為陸軍步兵訓練指揮部兵器教官組教官。

提要

- 一、CQB 極限射擊大賽由中華民國玩具槍協會與 G&G 怪怪貿易公司共同舉辦，係鼓勵時下青年走向戶外、勇於自我挑戰所精心策畫，結合射擊技巧與體能運動的一種射擊競技活動。
- 二、筆者與退伍特戰兵王信彭因共同喜好射擊運動，組隊「P&K 步光」報名參賽，在步兵訓練指揮部戰術組石錫卿老師指導訓練下，先後經歷地區選拔賽、國內總決賽，最終於 104 年 11 月 15 日時，以 1 分 18 秒 99 成績獲得 2015 世界盃 CQB 極限射擊大賽總冠軍，並刷新世界紀錄(原 1 分 21 秒 46)，過程獲報章媒體肯定國軍正面形象，故本文藉由參賽心得分享，盼能啟發更多讀者報名參賽，一同加入為國軍爭光的行列。
- 三、CQB 極限射擊大賽結合體能、戰技、戰鬥與團隊合作的多元訓練目的，誠與我軍目前推動「戰鬥射擊」及「戰鬥體適能」的方向一致，衷心期盼其有朝一日也能成為我軍官士兵「寓訓於樂」激發興趣、休閒紓壓與「以賽帶訓」發揚軍威的新舞台。

關鍵詞：極限射擊大賽、運動射擊、CQB、限制空間戰鬥

壹、前言

國軍長期以來久訓未戰，亦非聯合國成員，在缺少與友軍及盟國交流機會下，如個人欲強化軍事技能與素養，僅能藉少數非公開軍事交流或國際軍事賽事(如國際狙擊手競賽及陸軍官校參加西點軍校軍事技能競賽)等管道汲取新知與實務經驗，進而回饋部隊訓練，提升整體戰力。然而上述機會對多數的官兵而言爭取實為不易，筆者有幸能以我國代表隊名義參加「2015 世界盃 CQB 極限射擊大賽」並與國外選手同台競技誠為軍旅生涯中相當寶貴的一次經驗，故本文藉由參賽心得分享，盼能啟發更多讀者報名參賽，一同加入為國軍爭光的行列。

CQB¹極限射擊大賽由中華民國玩具槍協會與 G&G 怪怪貿易公司共同舉辦，係鼓勵時下青年走向戶外、勇於自我挑戰所精心策畫，結合射擊技巧與體能運動的一種射擊競技活動。不同於大家耳熟能詳的漆彈運動與生存遊戲，以上兩者都是以真人對抗的方式進行，往往會有安全與公平裁判上的疑慮，而 CQB 極限射擊大賽則是屬於專業競技的射擊運動，以多功能電子靶(Multifunctional Electronic Target, MET)為目標(圖一)，採兩人為一組，攜帶大會指定用電動氣槍及每人 120 發 BB 彈(各以 60 發分裝成兩個彈匣)，進入模擬城鎮近距離戰鬥的限制空間內，除了須射擊 60 個不定時、不定向之目標(12 公分直徑的半圓形球體)外，兩人還必須交互掩護，通過高跳台、獨木橋、地道等障礙設施，能在最短時間內完成並且將任務箱攜出終點的隊伍即是獲勝隊伍，是相對安全、公平且更注重體力與技術的新射擊運動。

圖一：大會採用專利氣壓式多功能電子靶-MET



資料來源：怪怪貿易公司網站(<http://www.guay2.com>)(檢索時間：104 年 12 月 8 日)

¹ CQB 為英文原文 Close Quarters Battle 之縮寫，意指限制空間戰鬥或近距離戰鬥，為現代城鎮作戰中基本戰鬥型態之一，因近年來戰爭型態改變 CQB 的訓練逐漸受到各國軍隊重視。

貳、參賽動機與過程

一、參賽動機：

筆者現職為步兵訓練指揮部兵器組教官，因長期熱衷研究槍械武器，加上假日經常從事氣槍射擊運動，故有較多機會接觸相關活動資訊，因 CQB 極限射擊賽制新穎且具挑戰性，遂興起與退伍特戰弟兄王信彭(筆者為王員昔日入伍訓練時排長)組隊，並取名「P&K」參賽的念頭，「P&K」即是筆者與隊友名字尾音的組合，雖初期未曾有過好成績，但主辦單位對我們標準一致的射擊姿勢與運動精神相當肯定，給了我們很大的動力。後來有幸在本部戰術組石錫卿老師(以下尊稱為教練)藉過去擔任駐外武官期間參與運動射擊比賽豐富經驗，給予指導並調整訓練方針，我們一舉從台灣盃總決賽脫穎而出並取得世界盃代表權。態度至此轉變為堅定的抗敵意志，並在本部指揮官郭力升少將勉勵與建議下，將原隊名後方加上「步光」兩字出賽，除務必將首屆世界盃 CQB 極限射擊大賽的獎盃留在國內外，更盼能藉此賽事在各國選手與媒體面前宣揚我國軍精實訓練形象，成為名符其實的「步兵之光」。

二、參賽過程：

- (一)102 年 11 月 17 日高雄體驗賽：遺漏目標成績不佳，未能晉級。
- (二)103 年 3 月 22 日台灣盃分區賽(彰化)：越線射擊遭淘汰。
- (三)103 年 6 月 21 日台灣盃分區賽(高雄)：以 1 分 49 秒 19 獲亞軍，並取得台灣盃總決賽資格。
- (四)103 年 11 月 15 日-16 日台灣盃總決賽，以 1 分 22 秒 66 獲冠軍，並成為世界盃我國代表隊選手。
- (五)104 年 11 月 14 日-15 日世界盃總決賽，以 1 分 18 秒 99 獲冠軍，並刷新世界紀錄(原 1 分 21 秒 46)。

參、活動目的與發展現況

一、活動目的：

定期舉辦世界盃專業競技，鼓勵當下青年走出虛擬電玩，迎接戶外、燃燒卡路里的真實挑戰。更朝陌生族群推廣，讓一般民眾、不分男女老少都能體驗射擊樂趣，以型塑正向、安全的射擊運動。

二、活動發展現況：

2015 世界盃 G&G 極限射擊大賽自 2014 年開辦以來，依序於亞洲、歐洲、大洋洲與美洲等地區實施巡迴賽，終於 2015 年 11 月 14 日至

15 日回師本國「台北花博公園爭豔館」同台較勁；參賽國家計有中華民國、日本、香港、美國、加拿大、英國、法國、義大利、西班牙、俄國、紐西蘭等 12 個國家 20 隊合計 40 位選手參賽(圖二)。各國代表隊皆經過國內選拔所派出的菁英；以本國為例，代表隊選手，係先經過北、中、南分區賽共 200 多隊的篩選，最後在台灣盃總決賽脫穎而出的冠亞軍隊伍。特別的是，此次活動除筆者具現役軍人身分、隊友王信彭為退伍特戰兵外，英國、智利、加拿大及俄國等亦有現役軍人參與此次競賽。

圖二 首屆世界盃極限射擊大賽共 12 個國家 40 位選手參賽



資料來源：怪怪貿易公司網站(<http://www.guay2.com>)(檢索時間：104 年 12 月 12 日)

肆、競賽規則與項目

一、競賽規則：

(一)裝備規定：

1. 競賽指定用槍：G&G CM16 Raider 電動氣槍(圖三)。

圖三 大會指定用槍-G&G CM16 Raider 電動氣槍



資料來源：怪怪貿易公司網站(<http://www.guay2.com>)(檢索時間：104 年 12 月 8 日)

2. 彈量：每位選手配賦 120 發，以 60 發分裝於兩個彈匣。

(二)計分規定：採計時制(秒數為百進位)，時間少者為勝。惟發生以下情勢，將予以加秒或退賽。如違犯「任意拋擲任務箱」、「未站立於獨木橋上射擊」等規定者，總成績(時間)加 5 秒。違犯「槍枝彈匣超越窗口」、「越線射擊」、「全自動射擊」等規定者，則直接判定失格離場。另若有彈藥用盡或完成時間超出 5 分鐘等情形亦失去比賽資格。

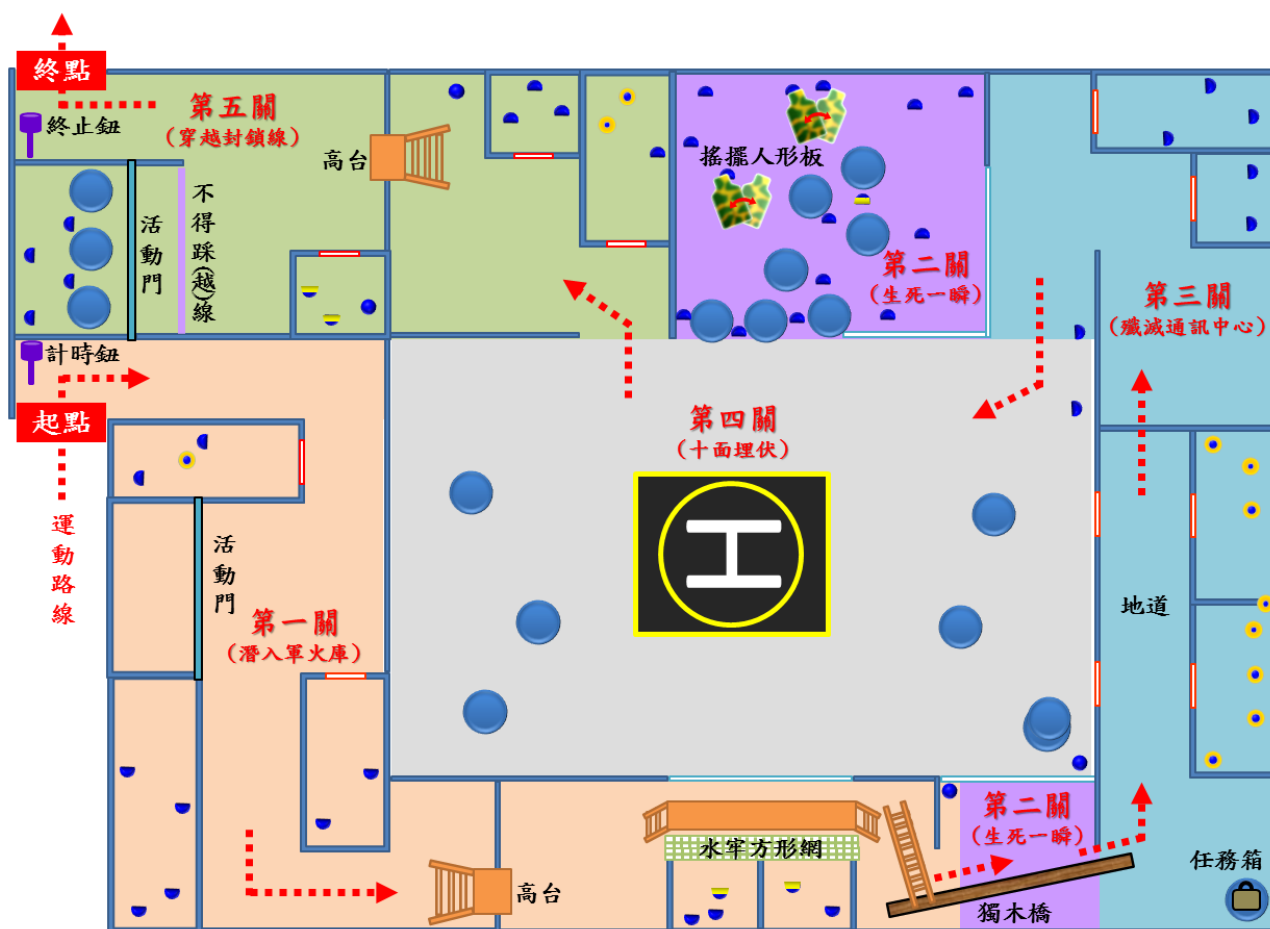
(三)安全規定：

1. 進入比賽場地全程配戴護目鏡與頭盔。
2. 領取槍枝後至進入比賽場域前，嚴禁開保險。
3. 槍口嚴禁對人。
4. 遵守場域中許可之通道通行。
5. 禁止酗酒、服用迷幻藥，經發現者一律禁止參賽。

二、競賽項目：

區分「潛入軍火庫」、「生死一瞬」、「殲滅通訊中心」、「十面埋伏」及「穿越封鎖線」等五道關卡，過程必須克服高台、獨木橋、地道等設施，並與隊友交互掩護、協力合作下射擊 60 個不定向、不定時之目標，最終將任務箱攜出終點完成任務(圖四、表一)。

圖四：CQB 極限射擊五大關卡地圖



資料來源：筆者自行繪製

表一：CQB 極限射擊五大關卡特色一覽表

區分	第一關 潛入軍火庫	第二關 生死一瞬	第三關 殲滅通訊中心	第四關 十面埋伏	第五關 穿越封鎖線
目標數	20	10	10	10	10
目標 出現 方式	固定位置	隨機瞬現 (1.5 秒)	固定位置	隨機突現 (聽音辨位)	固定位置
關卡 特色	1. 進入活動門須由隊友協助開啟，考驗兩人分工及策略。 2. 須站立於階梯上射擊並翻越高台。 3. 牢房內目標前有方形網阻擋射擊。	兩人須同時站立獨木橋上，向前方約 10 公尺距離瞬現 1.5 秒目標精準射擊(其中兩目標有搖擺人形板阻擋)，漏失目標將增加闖關時間，直至擊中 10 個目標後才會變換關卡。	1. 須取走任務箱(不限攜行方式)。 2. 須通過長約 5 公尺之狹窄地道並於地道內射擊數個目標。	模擬直升機撤離點戰鬥情境，目標 360 度隨機出現，考驗兩人分工合作、補位默契及快速反應射擊能力。	1. 須站立於階梯上射擊並翻越高台。 2. 活動門可單獨開啟，但不得 踩 (越)線射擊。 3. 須將任務箱帶出終點。 4. 須由第二員按壓計時終止鈕。
困難度	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★

資料來源：筆者自行製表

伍、心得體認

CQB 極限射擊大賽的「極限」兩字，對於尚未能親身體驗的讀者來說，恐難理解其意義，但對於有幸參與並從中獲益的我而言，則有「體能與技術」、「心理與戰鬥」極限的體認。所謂「體能與技術」極限，考驗的是選手如何發揮精湛的射擊技巧、同時追求肢體爆發速度、平衡與協調的極限；而「心理與戰鬥」極限，則是考驗選手在賽事壓力下，如何兼顧穩健的心理素質，同時追求快速思考、組織、調整與策略運用的極限。由於上述特性，使得涵蓋「體能、技術、心理與戰鬥」四大層面的 CQB 極限射擊大賽，在兩年時間內成功從亞洲推廣至歐美 50 多個國家並獲得熱烈迴響，成為各國選手熱衷挑戰自我、突破紀錄的新舞台。這和過去漆彈運動與生存遊戲盛行的起因截然不同，意義也更加深遠。

在獲得世界盃總冠軍的殊榮之後，許多師長好奇地問：「你們如何能打出這樣的成績？」我想除了基於體能、戰技的良好基礎外，更重要的是我們有一位很好的教練，全程給予指導與訓練，並幫助我們調整最佳射擊技巧與策略運用，讓我們得以發揮最大優勢，教練功不可沒。

為了迎接世界盃的到來，儘管賽前半年各自因為工作關係無法投注大量心力於訓練準備上，但我們都遵從教練的訓令，從沒怠惰每日基本體能訓練與維持，並且更加把握賽前一個月團隊組合訓練的時間，而且每次都要求達到訓練目標。除此之外，我們還從其他細節著手，包括對各國選手情資的蒐集並從官方影片分析其優缺點、選擇能減少乳酸堆積且最適合運動競速的機能衣、磨練在動靜態、蹲立姿等狀況下射擊 50 元銅幣大小目標一發一命中的技術，²並以影片記錄自訓每個流程的毫秒之差、從中分析最佳動作的嚴謹態度，甚至連飲食與心理素質都隨著訓練強度而有所調整。可以說不斷發掘問題、修正錯誤與快速的適應能力是 P&K 步光隊奪冠的關鍵。

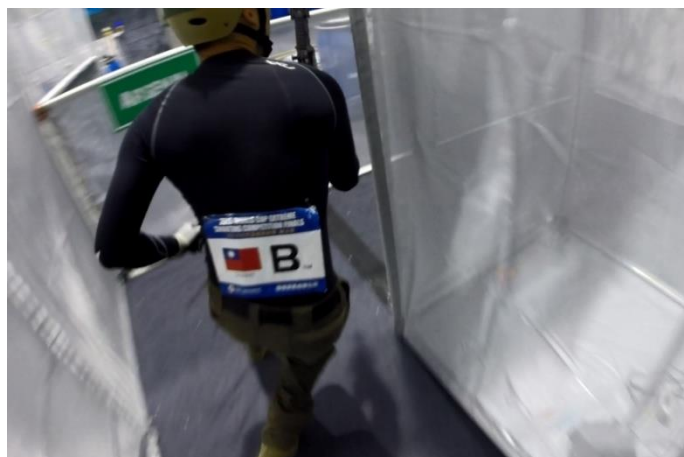
在馬樹榮上校所著《槍械設計的奧秘》中曾提到戰場心理與生理的反應，壓力與亢奮對各種技能的臨場表現有直接的影響，原因係人類遭遇緊急狀況心跳速率超過每分鐘 115 下時，身體本能會將血液與能量集中到四肢肌肉上，使人體能更有效率的執行跑、跳、揮拳等簡單粗大的肌肉動作以求生存。³但對於要完成大會要求，於競速過程中拉繩開門及更換彈匣等精確的動作就不太容易。由於教練相當清楚這個道理，因此特別要求我們進場時必須先求穩定，待精確完成拉繩開

²電動氣槍因無實槍之音爆與後座力，射擊時無槍口跳動與瞄準復歸等問題，但仍須重視運動中據槍的協調性與射擊時「瞄、扣」技巧的一致性，故筆者團隊以遠小於多功能電子靶規格的縮小目標進行各種射擊姿勢的基礎訓練，以強化賽中遠距離射擊信心及一發一命中、縮短時間的關鍵技巧。

³馬樹榮，《槍械設計的奧秘—戰鬥射擊之人性化操作介面》（台北：全球防衛雜誌特刊，民國 103 年 1 月），頁 12-13。

門動作後，再調整運動速度(圖五)。

圖五：為求得穩定表現，P&K 步光隊以慢跑進場



資料來源：擷取自怪怪貿易公司提供之頭戴攝影機影像

教練並經常提示說：「最大的敵人永遠是自己，能在最後關頭發揮出平常練習以上水準或者犯錯少的，就是贏家」。這點我們在此次賽事中體會相當深刻，由於各國代表隊皆經舉辦單位以相同規模至各國國內舉辦競賽選拔而出，各參賽選手無論在體力或技術上的準備都相當充裕，且各國選手在愛國情操與榮譽心的鼓舞下，勢必會發揮最好的表現，以致勝負不再是分、秒之差，而是毫秒之別。我們知道要在這種環境、氣氛之下發揮出平常應有的水準，甚至巔峰的表現，心理方面的調整尤其重要。⁴因此，我們採用了運動心理學常用的「意象訓練」法，以冥想的方式複習動作流程，感知自己在場內的射擊狀況、運動速度、與隊友的位置關係與互動等意象，除了可提高專注力外，更能藉此強化信心，激發潛能(圖六)。⁵

圖六：P&K 步光隊於總決賽前實施意象訓練，藉以強化心理素質



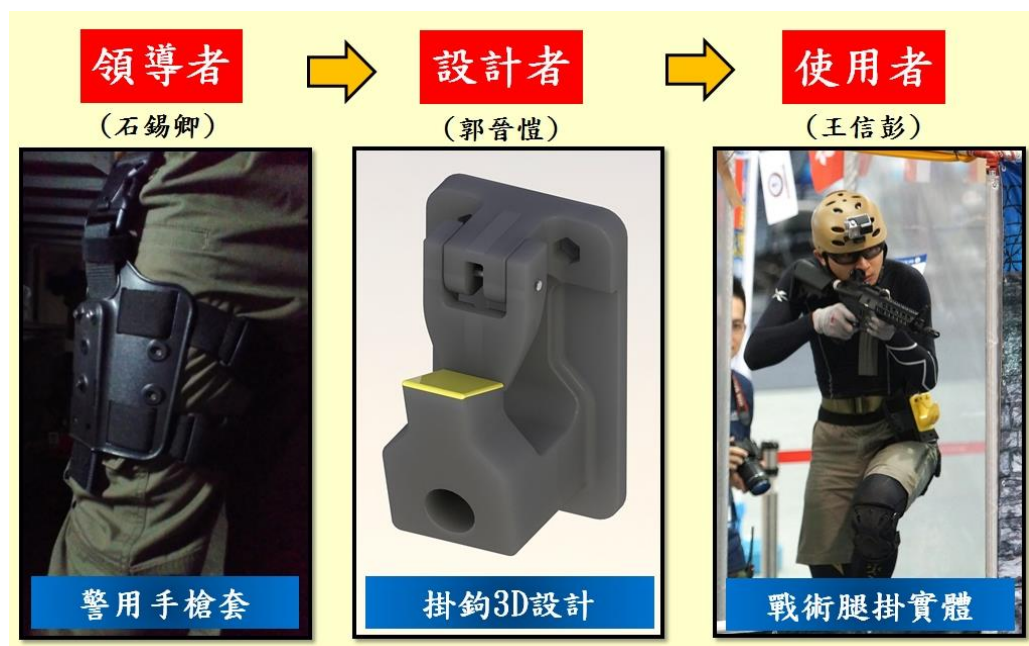
資料來源：筆者親友攝影

⁴運動心理學簡介 http://www.hksports.net/hkpe/sports_psychology/sports_psychology_introduction.htm

⁵張育愷，《激發運動員的巔峰表現—運動心理學》(台北，科技研究 492 期，民國 101 年 12 月)。

另外值得分享的是，大會設定任務情境，要求選手必須帶出任務箱才算完成(無限制任務箱的攜行方式)。賽前兩週我們仍舊採用徒手攜行的舊戰術，在一次練習中，因為一手提箱一手持槍衝上樓梯射擊，重心不穩險些跌落，讓我們不得不正視這個潛在風險，為了解決問題，我們充分發揮團隊成員專長，教練首先提出戰術腿掛的概念，扮演領導角色，我則發揮設計與創造能力利用 CAD 將老師的想法建構成 3D 模型並製造出實體模型，最終由王信彭扮演使用者與意見回饋的角色，使得戰術腿掛臻於完善，王信彭甚至反覆練習做到在漆黑房間也能單靠肌肉記憶乾脆俐落完成掛箱的境界(圖七)。

圖七：P&K 步光隊自行研發的戰術腿掛在正式比賽中充分發揮優勢



資料來源：筆者自行繪製

此外，在五大關卡中，應屬第二關「生死一瞬」與第四關「十面埋伏」兩道關卡難度較高。在「生死一瞬」中，選手必須併排站在獨木橋上保持平衡並向對面隨機瞬現 1.5 秒的目標精準射擊，若無法第一時間命中，目標在 1.5 秒後將會熄滅而變換新的目標，導致闖關秒數增加，所以我們除勤練一發一命中的技巧外，更以火網交叉涵蓋彼此的責任範圍避免目標閃失(圖八)。至於關卡「十面埋伏」，則是模擬直升機撤離點戰鬥，目標會從四周隨機突現並發出響聲，目的在考驗選手聽音辨位與快速射擊能力，更考驗兩人補位掩護與團隊合作的默契，而為了順利通過此關卡，我們反覆假設不同情況下進行模擬訓練，藉以強化各種狀況下的應變邏輯，因為唯有順暢、快速的解決這十個不定時且不定向目標，才有機會獲得更優異的成績(圖九)。

圖八：在「生死一瞬」關卡中，須站立獨木橋上向隨機瞬現 1.5 秒目標射擊



資料來源：青年日報記者王光磊攝影

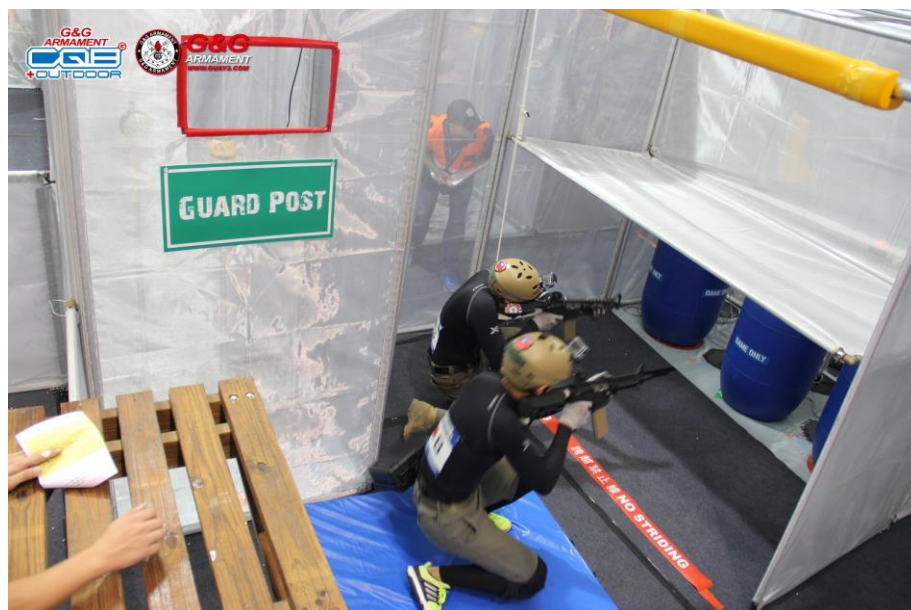
圖九：在「十面埋伏」關卡中，須高度專注向隨機目標射擊並相互補位掩護



資料來源：青年日報記者王光磊攝影

這樣的努力最後證實沒有白費，當總決賽我們以行雲流水般的氣勢完成五大關卡，解決 60 個目標(圖十)撲向終點按響鈴的瞬間，碼錶時間停在驚人的 1 分 18 秒 99，不僅一舉拿下世界盃總冠軍，更刷新世界紀錄(原 1 分 21 秒 46)。瞬間親朋好友蜂擁而上緊緊擁抱，喜極而泣讓人終身難忘(圖十一)。雖然賽後檢討仍有不少精進空間，但我想這就是賽前未被看好甚至遭到冷落的我們，能夠第一次參與國際賽事就能丟下震撼彈的原因：「魔鬼與天使，皆蘊藏在細節之中」。

圖十：第 60 個目標由隊友王信彭補位射擊，十足的默契令全場氣氛為之鼓動



資料來源：怪怪貿易公司網站(<http://www.guay2.com>)(檢索時間：104 年 12 月 8 日)

圖十一：奪冠的瞬間令人終身難忘



資料來源：怪怪貿易公司網站(<http://www.guay2.com>)(檢索時間：104 年 12 月 8 日)

更感動的是，大會頒獎典禮比照奧運模式，升起冠、亞軍選手國籍國旗，當會場響起我國國旗歌，看到青天白日滿地紅的中華民國國旗冉冉升起時，站在台上的我們由衷向國旗舉手敬禮，我們之所以露出自信的神情，是因為我們知道，我們不僅沒有辜負自我期許與師長、親友的期望，更成功為國家、國軍成功捍衛住這份得來不易的榮耀(圖十二、圖十三、圖十四)。

圖十二：大會比照奧運頒獎典禮，升起冠、亞軍選手國籍國旗



資料來源：涂俊緯〈首屆世界盃極限射擊大賽我步光隊奪冠創紀錄〉《青年日報》（台北）民國104年11月16日，第1版。

圖十三：看到我中華民國國旗升起那刻，感動萬分由衷向國旗舉手敬禮



資料來源：筆者親友攝影

圖十四：由右至左為步兵訓練指揮部指揮官郭力升少將、選手王信彭、郭晉愷、中華民國玩具槍協會理事長廖英熙先生與本部戰術組石錫卿老師



資料來源：涂俊緯〈首屆世界盃極限射擊大賽我步光隊奪冠創紀錄〉《青年日報》（台北）民國104年11月16日，第1版。

伍、結語

能有這樣的成果，榮耀應歸屬於教練-本部戰術組石錫卿老師，其給我們的指導已經遠超過技術層面，更多的是心理層面的建設，讓我們面對外國強敵仍能發揮強悍的心理素質，即便初賽時曾嚴重失誤(隊友不慎自高台摔落)、臨戰壓力導致表現失常也終能重建堅韌的求勝信念，一一將問題找出並解決，最後在攸關能否奪冠的兩場賽事中，成績一次比一次還要優異，甚至還刷新了世界紀錄。此外，更感謝步兵訓練指揮部指揮官郭力升少將親臨前線鼓勵士氣及中華民國玩具槍協會理事長廖英熙先生，為了讓更多青年走向戶外、為了讓中華民國站上國際舞台的理念不遺餘力籌辦這場世界盃極限射擊大賽。

對於能親身體驗、見證這場盛大賽事的我而言，有感這項精心設計：結合體能、戰技、戰鬥與團隊合作的遊戲，誠與我軍目前推動「戰鬥射擊」及「戰鬥體適能」的方向一致，衷心期盼其有朝一日也能成為我軍官士兵「寓訓於樂」激發興趣、休閒紓壓與「以賽帶訓」發揚軍威的新舞台。

參考文獻

1. 書籍：

- (1)馬樹榮，《槍械設計的奧秘—戰鬥射擊之人性化操作介面》（台北：全球防衛雜誌特刊，民國 103 年 1 月）。

2. 期刊論文：

- (1)張育愷，《激發運動員的顛峰表現—運動心理學》（台北，科技研究 492 期，民國 101 年 12 月）。

3. 其他：

- (1)怪怪貿易公司官方網站

<http://www.guay2.com/wsc/as/tw/about.php?lang=ch>

- (2)涂俊緯，《首屆世界盃極限射擊大賽我步光隊奪冠創紀錄》（台北：青年日報，民國 104 年 11 月 16 日），第 1 版。

- (3)運動心理學簡介

http://www.hksports.net/hkpe/sports_psychology/sports_psychology_introduction.htm