

淺談新兵二專長訓練 格鬥棒之教學心得分享

作者／陳志益

提 要

格鬥棒訓練之目的，主要在提升官兵於工作執行時遇危害狀況能有效確保自身安全與保障勤務執行順遂，故針對格鬥棒介紹、訓練益處與教學心得來實施初步的探討。

關鍵字：格鬥棒、角力棒、體能訓練、運動與自信



壹、前言

格鬥棒訓練以美軍角力棒為主體，透過體型考量與國情之差異，修正較符合我憲兵訓練中心新進官兵之狀況來實施裝備與課程規劃，並於107年第三季納入本中心教學課程規畫內，新增於戰技訓練課程來實施授課，其主要目的在提升官兵於遇狀況時之處置與判斷能力，因現今社會環境的改變導致人們因工作壓力較大且與家人互動相處時間較少，多半時間均與資訊相關設備互動，嫌少與人溝通，故在心緒狀況及想法上均較難掌握與了解，在這樣的狀況下就容易產生情緒管控上的問題，故本部（中心）納入格鬥棒訓練來提升官兵於勤務執行時遇突發狀況之處置能力，主要要求官兵要有積極面對狀況並冷靜處置之本能進而強化人員執勤安全，以精進部隊戰力。

貳、探討動機

美軍角力棒訓練的目的不單單僅為了提升個人徒手搏鬥的技能這麼樣的簡單，其實在訓練過程中同袍間言語激勵與相互打氣方式能有效加速單位凝聚向心，是提升同袍間互動的好方法且此方式能有效提升全體戰力，我訓練中心為孕育憲兵的搖籃更應重視團隊向心力凝聚，故針對格鬥棒訓練課程中帶給學員生之影響與益處能否有其實質效益來實施探討。

參、探討之目的

格鬥棒訓練能使身手、反應變得靈活敏捷且能提升肌力、肌耐力與肺活量，對身為軍人的我們有相當大的益處，也能促進身體的新陳代謝讓自己保有良好健康的體質，更有護身自衛的實用價值。在精神方面訓練過程能產生堅毅的意志，刻苦耐勞的精神，更可培養當機立斷的判斷能力，對我在勤務執行上均能有相當大的幫助。

肆、本文

一、格鬥棒介紹

（一）格鬥棒的由來

因應社會環境的轉變，人民在經濟與工作上之壓力相對較重，且多半時間較少與人有所互動，再加上資訊 3 C 產品的發達，多數人在休假期間幾乎都是選擇在家中休息或用 3 C 產品（手機、電腦、電玩）來做為互動的主要對象，忽略了休閒運動的重要性，在缺乏休閒運動來調劑身心的狀況下，將易造成人與人之間互動與觀察力減弱，再加上工作壓力無法透過適當的休閒活動或溝通來緩解，導致遇不如意或順心的事情發生時就很難控制自己的情緒，在這種狀況下容易因情緒失控而肇生不必要的衝突與摩擦，故本中心參考了美軍角力棒訓練課程內相關規劃，擬定較符合我訓練中心受訓人員之方式來實施訓

練，以提升官兵遇突發狀況時能有良好的處置及反應能力，以確保勤務執行時能保障自身安全。

(二) 格鬥棒裝備

格鬥棒訓練時穿著裝備均以自由搏擊全套護具（圖1）組成，在格鬥棒（圖2）的部分則是以重量較輕的高密度PVC管包覆泡棉來組成。



圖－1 （全套護具）



圖－2 （格鬥棒）



二、角力棒介紹

(一)角力棒的由來

角力棒(Pugil stick)是一種高度填充的桿狀訓練武器，二戰期間，由新墨西哥大學的西德爾博士(Armond H. Seidler, 1919-2017)發明了這種訓練方法，訓練過程中相關的裝備均是利用各項運動的護具或裝備來組成，用於步槍刺殺訓練，最初被美國海軍陸戰隊採用，隨後也被列入美國陸軍訓練課

程。西德爾博士因其發明而獲得了海軍陸戰隊的獎項。

(二)角力棒裝備

角力棒訓練時需穿著板球手套及角力棒（圖3）、美式橄欖球頭盔（圖4），與美軍多功能戰術背心（圖5）和護襠（圖6），相關所需要的裝備其實是各項運動器材的融合而成，都是屬於現成的，主要可以給士兵提供良好的安全防護。



圖－3 （角力棒）



圖－4 （美式橄欖球頭盔）



圖－5 （美軍多功能戰術背心）



圖－6 （護襠）



三、格鬥棒與角力棒對練規則

格 鬥 棒 與 角 力 棒 對 練 規 則 差 異	
格 鬥 棒	角 力 棒
在體重分級部份的差異	
本中心在格鬥棒對抗訓練部分採量級制由55公斤（含以下）至75公斤（含以上）區分6個量級，由同單位人員來實施對戰訓練。	美軍角力棒訓練是採不同單位方式來實施對抗，在體重部分只要體型不要落差太大即可實施對戰訓練。
在裝備部份的差異	
護具上全由自由搏擊的裝備來組成，在格鬥棒的部分則選用高密度PVC管包覆泡棉來做為主要攻擊的武器，載重量上僅只有0.8KG。	護具上均運用各項運動項目之護具組成，在角力棒的部分比照M16部槍上刺刀之重量（約15磅）來實施設計。
在場地部份的差異	
訓練場地需鋪設（2m*1m），厚度5公分之利波墊於下層，再鋪上（1m*1m），厚度2公分之巧拼於利波墊上層，並將對戰中心以紅色作區別。	訓練場所僅需在開闊平坦的地方實施即可。
在對抗規則部份的差異	
在對抗訓練部分採計時制，對抗開始後2分鐘不停錶方式實施，攻擊身體部分獲得1分、頭部則獲得2分，另過程中如發現怯戰或遭對手重擊而失去戰鬥能力時，教官得立即鳴哨停止訓練並重新安排人員上來實施對抗。	在對抗訓練部分區分兩階段實施，第1階段為熱身回合，採不計分方式實施對抗訓練，於過程中無任何的限制，官兵可盡力去實施攻擊或防禦，以確認護具的穿戴狀況是否牢固，人員也可藉此階段訓練了解體能調配的重要性及如何有效攻擊使對手喪失戰鬥意識。在第2階段對抗訓練部分則是採取積分實施，每次對抗為三回合，若要得分或獲勝，官兵需以角力棒兩端攻擊致命部位如頭部、喉嚨、胸部、腹部或鼠蹊部等，有效攻擊由裁判來判定，雙方對抗過程中達到有效攻擊時教官會立即鳴哨停止該回合，獲勝方式採三戰兩勝制，在積分回合較注重攻擊的成功率。

在握棍方式上的差異

本中心格鬥棒握棍方式採慣用手在上來實施訓練，其主要目的在讓學員生能自然順暢的去做出攻擊或防禦的動作，才能有效因應不同的勤務狀況來做出最安全與有效的處置。

美軍角力棒的握棒方式與刺槍動作相同，其主要目的在要求官士兵將刺槍訓練時所學習的動作與技巧，在格鬥棒對抗時均能有效的運用在過程之中，藉此方式讓官士兵了解在真實對抗下更應該專注於觀察對手狀況並作出最好攻擊以取得最佳攻擊效益為首要目標。

四、格鬥棒與角力棒優點

(一) 格鬥棒優點

本中心格鬥棒的訓練採量級制來實施練習，這種訓練方式可以提高學生於過程中的安全，在訓練過程中不會有體重落差太大導致官、士、兵（學員）有看到對手就產生畏懼導致未戰先怯的狀況，在這樣的環境下訓練能有效降低訓練過程中的不必要傷害，且可以讓學員、生在過程中能更大膽的去嘗試各種攻擊方式或防禦技巧，這樣的分級訓練方式較能有效提升學員、生面對突發狀況時的反應與處置能力，也能讓每位學員、生遇危害時能更加冷靜並有膽識去面對眼前的狀況，讓自己能確保在勤務執行中能順利且安全的完成各項工作。

(二) 角力棒優點

美軍角力棒在訓練上無太多體型上的限制，只要體格相近不要落差太大即可實施對抗，因為在戰場上軍人是沒有選擇對手權利跟機會的，所以在訓練上會較接近戰場上的狀況，且美軍在對抗訓練的規劃也有所區

分，在前期的訓練方式較注重在體能上的感受（熱身階段）於訓練過程中採不計時方式實施，這個方式能讓參與熱身回合訓練的官、士、兵們充分了解到在練習過程中體能上的負荷是相當大的，如果沒有做好體力上的調配及動作上的修正，很難在戰場上保護自己，那在無能力確保自己安全的狀況下，如果上場作戰可能會變成隊友們的負擔，那就更別說是上場殺敵了，在後期的訓練方式（計分階段）部分，則是由教官來判定攻擊是否有效且得以使對手失去戰鬥能力來評定勝負，在這樣的訓練過程中勝或負不是絕對的訓練目的，其最主要是在觀察學員是否能真正透過熱身階段的訓練成果挪用至實際戰場上，去觀察對手的攻擊型態與習慣，並作好體力調配後再來實施最有效且防守或進攻使敵人喪失戰鬥意識，這樣才能夠瞭解訓練過程的成效是否能真正達到最大化的目的。

五、格鬥棒訓練對生理上的益處

(一) 心肺

格鬥棒訓練過程結合了有氧與無氧訓



練等兩部份，這兩部份可以給學員生帶來很多益處，在心肺（有氧）的部份可以使心肌作有強度的跳動，透過每次的收縮與擴張中得到有氧訓練，這樣的過程可以強化心臟的肌力，讓心肌在每次的跳動時能更有效率的輸出血氧到身體各部位的肌肉內，訓練的過程中心肺功能也會隨之增強，在心肺功能增強的狀況下，就可以夠有效率的補充你在動作過程中肌肉所需的氧氣並提升你的耐力表現，讓你可以維持在較好的體能下來面對狀況。

（二）肌肉

我們在訓練過程中會有很多的攻擊或防禦動作，這些動作均需要運用全身的肌肉來控制執行，所以在肌肉速度（爆發力）及持久性（耐力）的需求量是當大的，透過這樣的訓練方式可以讓學員生的身體肌肉得到良好的刺激並能有效強化全身肌群提升身體素質，使體能與反應能力得到良好的訓練，另在有強度的肌力訓練過程中可提升骨質的密度，有效減緩骨質流失狀況及降低骨折發生之機率。

（三）協調性與反應能力

過程中所有的動作均需透過觀察對手狀況才能做出最有效的攻擊或防禦，在過程中如果沒有良好的專注力與協調反應能力，可能會有想打打不到，想躲沒辦法躲的狀況發生，故訓練過程中是相當重視身體放鬆並專注於觀察對手狀態的，唯有適時的放鬆才能讓身體各部位的肌肉能在

接收大腦所傳達的命令後，在最短的時間內作出攻擊或閃避的動作，透過這樣反覆對抗的訓練可以讓學員生從中去習慣並學習攻擊與閃躲的技巧，進而提升自己的協調與反應能力。

六、格鬥棒訓練對心理上的益處

（一）團隊向心力凝聚

格鬥棒戰技對抗訓練是培養學員生擁有堅強戰鬥意志與凝聚部隊向心的好方式，透過對抗訓練過程中那緊張又刺激的氛圍，讓學員生間的關係因為這樣的氣氛產生微妙的變化，因各單位學員生間多半處於不是很熟悉或互不相識的狀況下來實施訓練，透過隊職幹部的誘導使對抗的雙方產生共同的目標，所以幹部可以多加利用這個時間帶動單位氣氛，用相互打氣、鼓舞及激勵等方式來帶動單位氣氛，在這樣的狀況下可以加速強化所屬同仁對單位之認同感，這種方式不會因為輸或贏而有所影響到單位士氣，反而可以藉由此機會與學生實施經驗分享交流與觀念的溝通，另幹部也可運用參與對抗訓練的方式來與學員生實施互動，藉此拉近與學員生間的關係，建立彼此間的互信關係打造正向積極的學習態度。

（二）個人自信心的提升

對抗訓練可以增強我們個人的自信心，因對抗過程中處於高度緊張的狀況，通常學員生們會在不到30秒的時間就把自己的體能消耗殆盡，在這樣的狀況下教官與隊職幹部會透過口語來誘導學員生們，身體應放

鬆及專注於觀察對方的動作上，適時的做出有效攻擊或防禦才能順利打擊到對手，過程中學生從緊張激動不知所措、全身無力、氣力放盡，到冷靜觀察對方動作做出有效的攻防過程，可以帶給學員生們很大的成就感也能有效訓練學生遇狀況時的觀察能力，在真正遇到危害時才能有冷靜思考的能力並做出適當的處置以保障自己的安全。所以說自信就是保護自己的最好武器，當你對自己很有自信時旁人自然也會因為你的自信而在攻擊上有所考量與擔憂。

伍、結語

以學員、生、兵們的角度而言，增加格鬥棒訓練不僅可以增強自身體能及技術格鬥方面技巧，還能增添平日生活的豐富及多樣性，學習到與以往不同的訓練和新知識，讓全體官兵不但都能與時俱進，還能多一種自我防護的方式，在執行勤務時，若面臨各種臨時和突發狀況或攻擊，能更臨危不亂的去妥善應對並降低受傷機率。

總體而論，格鬥棒訓練這門課程的主要目的並非只單純為了滿足勤務需求這麼簡單而已，他可給予全體學員、生、兵們很多不一樣的體驗，在身、心理上都能獲益良多，也能讓幹部與學員生間的關係更加的密切及有更好的互動機會，幹部可以運用這個時間來與學員生溝通互動並了解其生活狀況進而掌握人員心緒，透過關心與溝通的方式不但可以提升人員對單位的認同感，更能讓全體

同仁們彼此間多了份同袍間的革命情感，因為懂得去關心、了解與協助，所以讓彼此間多了信任與尊重，在看似強勢粗暴的訓練過程中其實有它不一樣的一面，所以很多事情的處置並非是單一角度或看法可以看透或了解的，應放下身段投入去犧牲付出才能了解其主要的目的及含意為何，這樣對我部隊體能訓練及人員心緒的掌握與管制才能有其實質的成效，既能加強穩固隊上軍心、戰力及向心力，也能讓任務完成度更加安全、效率、完善。

參考資料

憲兵戰技手冊

憲兵訓練中心（格鬥棒教案）

美國陸軍徒手格鬥訓練手冊 FM21-150

這就是美軍的尚武文化：士兵激烈摔跤搏擊，旁邊戰友鼓掌叫好！

<https://kknews.cc/military/abrzr6.html>

「角鬥士」運動會，美國海軍陸戰隊體能訓練玩真的

<https://kknews.cc/military/zkqbp.html>

美軍陸戰隊體能訓練標準太高，原來是為一項戰場必殺技鋪路

<https://kknews.cc/military/68m89gl.html>

美軍新兵訓練也進入體能階段了，咱們的新兵都下連了

<https://kknews.cc/military/3xpvepa.html>

青年一代太胖太虛 20萬人參軍被拒 五成新兵被第一天訓練累趴



<https://kknews.cc/military/l6y6yy2.html>

運動與自信心

http://www.pe-web.org/theory/theory_index_01.php?article=1

影響選手自信心的因素有哪些？如何增加選手的自信心？

<https://dostsa.ntsue.edu.tw/ezfiles/24/1024/img/764/515156088.pdf>

誰說美軍不練刺殺？角力棒訓練搞得多緊張激烈

<https://pttnews.cc/7679b85a60>

不練刺刀練大棒？美國陸軍新兵格鬥訓練竟然如此

[HYPERLINK "https://read01.co](https://read01.co)
[HYPERLINK "https://read01.co/zh-tw/mEGmREB.html"](https://read01.co/zh-tw/mEGmREB.html)
[HYPERLINK "https://read01.co/zh-tw/mEGmREB.html#XL3YGTaZa70"](https://read01.co/zh-tw/mEGmREB.html#XL3YGTaZa70)

誰說美軍不練刺殺？角力棒訓練搞得多緊張激烈

[HYPERLINK "https://pttnews.cc/7679b85a60"](https://pttnews.cc/76)
[HYPERLINK "https://pttnews.cc/7679b85a60"](https://pttnews.cc/7679b85a60)
[HYPERLINK "https://pttnews.cc/7679b85a60"](https://pttnews.cc/7679b85a60)
[HYPERLINK "https://pttnews.cc/7679b85a60"](https://pttnews.cc/7679b85a60)

如何打造團隊的向心力？

<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154685/post/201504080006/%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%89%93%E9%80%A0%E5%9C%98%E9%9A>

[HYPERLINK "https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154685/post/201504080006/%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%89%93%E9%80%A0%E5%9C%98%E9%9A%E7%9A%84%E5%90%91%E5%BF%83%E5%8A%9B%EF%BC%9F?utm_source=%E4%BB%8A%E5%91%A8%E5%88%8A&utm_medium=autoPage"](https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154685/post/201504080006/%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%89%93%E9%80%A0%E5%9C%98%E9%9A%E7%9A%84%E5%90%91%E5%BF%83%E5%8A%9B%EF%BC%9F?utm_source=%E4%BB%8A%E5%91%A8%E5%88%8A)
[HYPERLINK "https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154685/post/201504080006/%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%89%93%E9%80%A0%E5%9C%98%E9%9A%E7%9A%84%E5%90%91%E5%BF%83%E5%8A%9B%EF%BC%9F?utm_source=%E4%BB%8A%E5%91%A8%E5%88%8A&utm_medium=autoPage"](https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154685/post/201504080006/%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%89%93%E9%80%A0%E5%9C%98%E9%9A%E7%9A%84%E5%90%91%E5%BF%83%E5%8A%9B%EF%BC%9F?utm_source=%E4%BB%8A%E5%91%A8%E5%88%8A&utm_medium=autoPage)
[HYPERLINK "https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154685/post/201504080006/%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%89%93%E9%80%A0%E5%9C%98%E9%9A%E7%9A%84%E5%90%91%E5%BF%83%E5%8A%9B%EF%BC%9F?utm_source=%E4%BB%8A%E5%91%A8%E5%88%8A&utm_medium=autoPage"](https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154685/post/201504080006/%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%89%93%E9%80%A0%E5%9C%98%E9%9A%E7%9A%84%E5%90%91%E5%BF%83%E5%8A%9B%EF%BC%9F?utm_source=%E4%BB%8A%E5%91%A8%E5%88%8A&utm_medium=autoPage)

作者簡介

陳志益

專業軍官班4期97年班

憲兵軍官正規班103年班

國立體育大學陸上運動學系

現任憲兵訓練中心少校教官