

強化格鬥基本功訓練方式之研究

作者/吳榮福少校



指職軍官 90 年班，步訓部正規班 341 期，體幹班 94 期；曾任區隊長、副隊長、澎防部、金防部體育官，現任職於陸軍步兵訓練指揮部體育教官組主任教官。

作者/顏克典副教授兼主任



國防醫學院生理學研究所碩士、台灣師範大學體育研究所博士；曾任國家運動訓練中心運動科學組研究員兼組長、體委會亞奧運運科委員，現任職於正修科技大學休閒與運動管理系副教授兼主任。

提 要

- 一、單兵近戰戰鬥技能是基本防護最重要的基礎，而「格鬥」就是集合基本體能、武術與近戰技能於一身的戰鬥項目，可以用徒手或配合棍棒、刀械擊斃敵人的實戰方法，先進國家之單兵基礎訓練都非常重視格鬥訓練，這可促進單兵心理、生理與近戰技能的健全，可培養過人膽識，是單兵除射擊與運動連繫以外的綜合戰技訓練項目，各部隊駐地訓練時應持續推廣，使單兵在戰場上有更強的殲敵本能。
- 二、格鬥訓練是每位官兵都必需嚴加訓練的一項課目，除具有執行作戰任務時的應變能力與近戰技能外，亦可在密匿狀況下快速接敵擊斃敵散兵。
- 三、格鬥在戰場上的勝敗就是生死存亡，快速致勝、快速制伏與快速擊斃，就是要建立良好的基本功，才能在遇突發狀況時，可以直覺式的反應活用所學技能，以強化單兵近身的戰鬥力。

關鍵詞：綜合格鬥、肌力訓練

壹、前言

「格鬥」是官兵在近身戰鬥或不預期突發狀況下，面對嚴重生命威脅時，以徒手方式發揮搏擊、奪刀、奪槍與相關武術綜合運用下，以形成快速制敵的戰鬥方式，格鬥要求標準很簡單，要具有「不是擊斃敵人，就是被敵人擊斃」的理念，軍人的勝負就是生與死，所以各國地面部隊都非常重視格鬥訓練，就以美軍戰鬥部隊而言其配賦武器裝備最先進，美軍單兵訓練就非常重視體能與戰技，體能是戰技的基礎，更是要擊斃敵人必備的先決條件，格鬥是每位軍人必學的一項基本生存技能，因為「格鬥」是屬於近身接敵戰鬥、夜間偵察與捕俘摸哨時對付敵人的一種作戰技能，在動作要求時必須以最快速度將敵人制服或擊斃，本文的目的是要讓全體官兵瞭解「格鬥」的重要性，在實施格鬥訓練時，對於膽識、判斷力、反應速度、肌力、爆發力與動作的協調性之要求，通常可以設計不同對打練習模式來提升實戰的經驗(弱對弱、弱對中、中對中、中對強、強對強)，尤其是面對敵人實力較強時，還能以我強點擊其弱點，才是近戰中要凸顯之真功夫，本篇研究以「強化格鬥基本功為目標」，並介紹有關綜合格鬥使用肌群之訓練與相關輔助訓練方法，供基層官兵參考運用，藉以提升格鬥訓練成效。

貳、格鬥源起

從有人類以來，通常解決重大爭議「戰鬥」是重要方式之一，因而也就產生了「格鬥」，隨著科技進步與歷史的演進，再精良武器也無法取代近戰戰技的格鬥，古代的戰爭當時是沒有槍械，士兵們在戰場上所使用的是長矛術、刀術、劍術、槍術等冷兵器實施作戰，並利用原始強壯的體格面對近身的格鬥，所以，格鬥訓練是為了戰場上達成戰鬥任務的一種殺敵技巧或求生技能，是戰鬥部隊每位官兵都必訓練的重要課目。

一、何謂「格鬥」

又稱為混合武術（Mixed Martial Arts，縮寫：MMA，又稱綜合格鬥技、無限制格鬥、混合格鬥），是一種允許雙方選手運用打擊技、摔技與地板技等多種不同武術的搏擊運動或比賽。¹(如圖一)

¹維基百科，自由的百科全書，《綜合格鬥[編輯]》，(發表於民國 104 年 1 月 16 日)，網址：
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%BB%BC%E5%90%88%E6%A0%BC%E6%96%97>(檢索時間 107 年 12 月 14 日)。

圖一 格鬥



圖片來源：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%BB%BC%E5%90%88%E6%A0%BC%E6%96%97>
(檢索時間 107 年 12 月 14 日)

二、格鬥源起²

綜合格鬥最早在 1993 年由美國所創立的「終極格鬥冠軍賽」UFC，原本比賽的目的，是想要找出最有效率可以擊敗敵人的武術，在不斷比賽中所累積經驗中歸納出若干搏鬥技巧，逐漸創造出了現在的綜合格鬥，在綜合格鬥興起的初期非常強調比賽盡量接近實戰，因此比賽規則也盡量簡單，力求無規則，這使得比賽非常暴力血腥，比如早期的 UFC 比賽，選手上場是不帶任何護具，也沒有時間上的限制，勝負以一方認輸或失去反擊能力為判定，經常有選手在賽場上受傷甚至失去知覺。隨着綜合格鬥的發展，各類比賽也逐步制定了比較詳盡的規則，以保證比賽的公平與選手的健康。

三、具特色的國外特種部隊的格鬥訓練³

(一)俄羅斯特種部隊「桑勃」訓練

前蘇聯國家所屬特種部隊格鬥的定義是：以手指、拳頭、膝蓋，或通過任何可找到的武器，如繩子、石頭等來攻擊敵人（俄語中桑勃是“徒手格鬥”的意思）。

(二)泰國特種部隊的「泰拳」訓練

泰拳發展於戰爭中逐漸演化而來，創立目的以實戰為主，初期應用於軍隊的武術訓練，泰國軍方非常重視對士兵的泰拳訓練，亦為戰爭時期強化戰力與提振士氣的重要方法。

(三)法國特種部隊的「法式拳術」訓練

²維基百科，自由的百科全書，《綜合格鬥[編輯]》，(發表於民國 104 年 1 月 16 日)，網址：

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%BB%BC%E5%90%88%E6%A0%BC%E6%96%97>(檢索時間 107 年 12 月 14 日)。

³秋實等編著，《特種兵是怎樣練成的》(北京：軍事文壇出版-初版，民國 100 年 2 月)，頁 62-66。

法國特種部隊練習的是他們法蘭西民族所特有的格鬥技術「法式拳術」(FRANCE SAVATE)又稱為「法國踢擊術」或「法國腿拳道」，主要是以踢腿，將頭部作為主要的攻擊目標。

(四)以色列特種部隊的「克拉瑪什依」格鬥術訓練

以色列特種部隊的格鬥訓練基本上以猶太民族的傳統武術「克拉瑪什依」格鬥術為主，該格鬥術的特點與以色列部隊士兵的特有個性非常相似，是一種相當強悍、實用、凶狠以短打為主的綜合性武術。

(五)美國「海豹」突擊隊格鬥技術訓練

「海豹」突擊隊的格鬥訓練是以李小龍的「截拳道」訓練為主，同時輔以當今世界武壇上極負盛名的「格雷西柔術」無論遠近或摔打融合運用發揮很大的效能。

四、國軍「綜合格鬥」

國軍的綜合格鬥是將莒拳道、擒拿術、奪刀與奪槍等項目綜合運用，與正統的混合格鬥具有差異性，國軍特種部隊格鬥技術，是指特戰隊員在近戰中徒手或使用匕首等制式或簡便器具實施的近戰技能，以擊斃、捕捉敵人或使敵人失去反抗能力為主要的目的技術。國軍無論一般戰鬥部隊或特種作戰部隊所學的格鬥是因應未來在戰場上，在與敵人短兵相接時，發揮平時所學，士兵們要做的就是殲滅敵人與保護自己，強化自我防衛及制伏敵人的能力。

參、格鬥對近身戰鬥重要性

現代化戰爭兩軍實施大空間正面決戰之機率逐漸降低，作戰型態以城鎮作戰和恐怖攻擊越來越多，戰場上士兵要在城鎮內生存，就必定會與敵人發生近身肉搏戰，所以近身格鬥技巧就顯得特別重要，嚴格的格鬥訓練在單兵身上會產生的附加價值與連動效果如下。

一、提升體力與膽識

綜合格鬥訓練是一項需要全身性參與的運動，動作的訓練範圍包含了心肺、反應、速度、耐力、爆發力都要鍛鍊，因此官兵的身體素質、運動能力均可大幅提升。⁴除此之外，藉由綜合格鬥的訓練，可以提高自我防身，甚至近身刺殺敵人，強化官兵的心理素質，也能夠提升膽識。

二、降低恐懼與危險

經過綜合格鬥訓練的官兵，對於戰時陷入危險情境時對於心理的衝擊與

⁴海軍陸戰隊成員接受「館長培訓」格鬥-百萬成本館長吸收 | ETtoday 軍武 | ETtoday 新聞雲
<https://www.ettoday.net/news/20180410/1147671.htm#ixzz5V34qb3Ms>。

穩定，最明顯的是快速消除恐懼感，當有受過格鬥訓練的官兵遇到突發或危險的時候，士兵們因為經常進行格鬥訓練，比較不容易驚慌失措，格鬥的訓練過程中，面對敵人的連續攻擊，腦袋隨時處於直覺反應與拳腳應變制變的連動關係，對於對抗危險的反應能力會自然提高警覺心，官兵就可以降低恐懼感或避開容易陷入危險的戰況。

三、增加刀彈並用應變力

在戰場之上當彈藥用盡時，就必需結合身邊所有的物品，都可以變成為攻擊與制伏敵人的武器，因此，國軍綜合格鬥中除了一般格鬥技巧外，應該增加包括刺刀(匕首)以及短棍術等等。美國士兵在練習近身格鬥時會用到一種器械—Pugilstick/漂哥棒，由 Armond Seidler 博士在二戰時期發明的，模仿安裝有刺刀的步槍，用於軍隊士兵的近身格鬥訓練，軍用漂哥棒的重量是和真實步槍一樣的，棍體有和真槍一樣的支撐強度，此項目可以在短期訓練和最小傷害的前提下使得新兵得到刺激腎上腺激素的訓練。⁵

四、提升強化近戰戰力

「綜合格鬥」是屬於一種高強度及以應變力為核心的近戰戰技項目，在訓練過程中可提升官兵各種體能，如肌力、敏捷性、速度、反應、爆發力等，以強化小部隊戰力，相關特性說明如下：

(一)肌力(Muscular Strength)：指肌肉組織對阻力產生單次收縮的能力。⁶例如與敵近身搏鬥時，可展現強而有力的攻擊，以發揮全身力量。

(二)敏捷性(agility) 是指人體迅速改變體位、轉換動作和隨機應變的能力，亦是神經肌的一種整合作用。⁷例如執勤衛哨與敵對峙時，即可隨時保持敏捷，閃避對手的擒抱或攻擊。

(三)速度(speed)可定義為快速地移動身體或身體某個部位的運動能力。⁸例如士兵需具備快速攻擊能力，以制伏敵人，防止其逃脫。

(四)反應時間(reaction time)是指對於外在刺激由腦發出訊號使身體產生動作的時間，⁹反應時間的快慢也會影響格鬥的表現。

(五)爆發力(power)可定義為力量與速度的乘積，在最短時間內產生最大力量的能力。¹⁰

⁵雜而不碎發表於軍事，《美國軍方近身格鬥術，輕則掉牙！重則腦震盪！》，(發表於民國 106 年 3 月 29 日)，網址：<https://kknews.cc/zh-hk/military/2q22am9.html> (檢索時間 107 年 12 月 16 日)。

⁶王鶴森等編著，《運動生理學》(新北市：新文京開發出版-初版，民國 100 年 9 月)，頁 416。

⁷許樹淵・崔凌震著，《運動訓練醫學》，(台北市：師大書苑出版-初版，民國 97 年 4 月)，頁 53。

⁸Tudor O.Bompa 原著，林正常等譯，《運動訓練法》，(台北市：藝軒出版-初版，民國 93 年 4 月)，頁 410。

⁹同註 7，頁 411。

¹⁰同註 7，頁 356。

由上述可知綜合格鬥訓練對於官兵格鬥技能的展現相當重要，不僅可提升戰場存活率，同時可強化小部隊執行戰力。

肆、格鬥須具備武術項目

為了因應全面性實戰的需求，本軍在綜合格鬥訓練的課程中，有擒拿、奪刀與奪槍外，也包含其它的近戰項目，如大陸的散打搏擊與韓國的跆拳道等等。

一、擒拿術

擒拿術是根據人體關節動的規律與擊打擒拿要害部位的生理特點，以反挫關節為主要手段，剛柔相濟、以巧取勝的一種技擊實用技術。¹¹一旦被對方抓住身體某一部位或關節時，官兵可以運用反扣握法防其脫手，同時改變自我重心以利破解，破壞敵人重心或擊打敵人脆弱要害部位直接以反抓握獲得解脫。

官兵可從對練中提升動作與手法的快速反應能力和應變能力，還能培養出敢打、敢進、敢拿、敢拼的果敢精神，更重要的是養成「運動反應知覺」，以達熟能生巧的效果。¹²擒拿術主要是靠力量、講求速度、時機及要掌握拿和抓的動作等要領與技巧。(如圖二)

圖二 擒拿術訓練



資料來源：引用步訓部體育組 108 年體幹班綜合格鬥教案

二、奪刀、奪槍

奪刀、奪槍是近身格鬥中最危險的訓練項目，是與敵人正面接戰等兩種方式，由於砍刀攻擊範圍廣，殺傷力大，實施反擊時，最安全的辦法就是以最快的速度貼近敵人，儘可能靠近敵方身體（最好是從對方持刀手臂的外側靠近對方），快速靠近對方，可以藉機閃避或將敵方持刀手臂向其身體內側方向推擋，掌握貼近上身前，從敵方持刀手臂外側逼近對方身體，不可從其持刀手臂內側近身就是為了防止敵方揮刀內刺。當執勤時若歹徒手持棍棒襲擊你時，當

¹¹韓建中著，《實用擒拿法》，(台北市：大展出版，初版，民國 92 年 1 月)，頁 13。

¹²同註 11，頁 201。

然最好的防衛方式就是掌握用槍時機與用槍要領，果敢射擊歹徒四肢，另外若沒有配賦武器時，需示警與處置同時實施，就可以運用格鬥技能，躲過對方的攻擊，一旦你靠近了對方的身體，此時剛好處於對方持棍手臂外側之處，他手中的棍棒就無法對你造成很大的威脅，在靠近敵方後，對準其要害部位並快速擊打，奪棍或將其摔倒在地制伏對方，奪刀、奪槍的基本技術及基本理論是在擒拿基本技術和基本理論的基礎上產生的，沒有紮實的擒拿技術就不可能學好奪刀、奪槍技術。¹³(如圖三)

圖三 奪刀訓練



資料來源 引用自步訓部體育組 108 年體幹班綜合格鬥教案

三、散打搏擊

散打講求遠踢、近打、貼身摔，是一項強度、活動量都很大的近身格鬥運動，拳法一般包括刺拳、直拳、鉤拳與擺拳等，腿法作為格鬥技重殺傷力最大的打擊技，而打擊位置通常集中在對方膝關節、脛骨甚至是襠部，當然，國軍官兵身穿戰鬥靴的腳尖與腳跟都是非常有利的武器，應積極運用當成攻擊武器。散打運動使人體素質得到全面發展，包括速度、力量、靈巧、耐力以及反應，同時它還能提高神經系統的靈活性。¹⁴(如圖四)

¹³韓建中著，《實用擒拿法》，(台北市：大展出版，初版，民國 92 年 1 月)，頁 95。

¹⁴徐曉峰著，《自由搏擊》，(香港：萬里出版，初版，民國 96 年 7 月)，頁 9。

圖四 散打搏擊訓練實況



資料來源 引自自步訓部體育組 108 年體幹班綜合格鬥教案

四、柔道

柔道最主要是以站力摔、抱壓、絞技、關節技的一項搏擊格鬥。¹⁵可訓練官兵較好的平衡力和身體協調性，不僅能提升把敵人壓制在地上的能力，還能學會怎麼避免被敵人抓住後破壞重心而被制伏在地的技術。

五、跆拳道

跆拳道運動的技術主要以下肢為主，要求動作快速、準確、有力，在快速進攻時以積極閃躲和快速移動來進行防守，¹⁶還可以學習到攻擊的腳法、拳法，除了上述近身格鬥技巧外，若再加上執行任務時配賦的裝備，還有短(警)棍及刺刀，短(警)棍雖然短小但實用便於攜帶，刺刀是所有防衛武器最短小的器械，對於近戰武器來說，與格鬥技巧相結合可以使其發揮最大的殺傷力。主要攻擊部位一般以心臟、腹部、人體要害與咽喉、手腕、小臂與大腿等大動脈處(含斷筋)，所以可以發揮拳打腳踢與刀械並用的功能與實效。

伍、強化基本功訓練方式

在綜合格鬥中，力量是每位官兵最基本的身體素質，速度(反應)是最具備決定性的主要條件。在任何一個動作上，只要有速度又有力量，多少都能明確進行防禦或反擊，以完成近戰接敵任務。國軍綜合格鬥是一項考驗官兵反應能力、又激烈及對抗性強的戰技訓練，有助於培養官兵的機智、勇敢、頑強的意志品質，可有效提高官兵自衛防身綜合能力的同時，也提高身體素質。以下說明我

¹⁵諾達運動文化編輯組 編著，《柔道教室》，(台北市：諾達運動行銷出版，二版一刷，民國 96 年 3 月)，頁 5。

¹⁶劉振超編，《跆拳道入門》，(台北縣：漢湘文化出版，初版，民國 97 年 2 月)，頁 14。

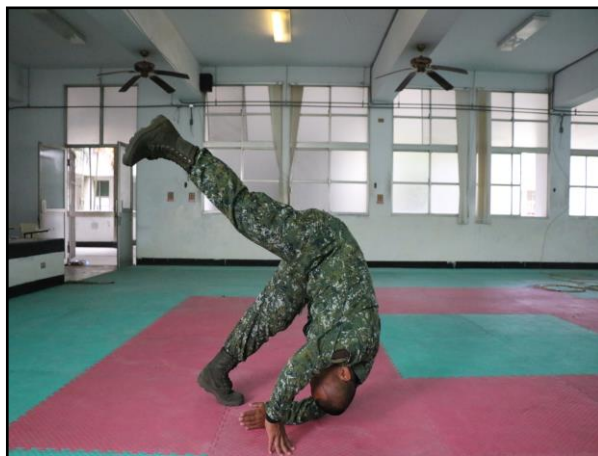
軍強化格鬥訓練基本功，提供各位官兵參考。

一、基本訓練

(一)護身倒法

護身倒法區分前、側、後倒及側手翻前倒法。一般護身倒法可應用在當官兵對練或與敵近身格鬥被摔時的瞬間反應，操作的原理是要讓身體各接觸面形成圓弧狀，在倒地瞬間整條手臂到肩胛骨應形成一個圓弧體，可藉滾動的方式將衝擊力道分散。也就是運用身體大面積接觸地面，搭配拱身滾動來分散、化解衝擊瞬間的碰撞力道。¹⁷(如圖五)護身倒法要注意的是頭部避免碰觸到地面，以防發生傷害，將整個動作區分為三項要領分別為：降低身體重心、分散受力、拍擊地板反震等來減低傷害。

圖五 護身倒法



資料來源 引用自本部體育組 108 年體幹班綜合格鬥教案

(二)格鬥基本姿勢

在戰場中的搏鬥技巧，格鬥不能局限於固定的戰鬥姿勢，應隨時變化，但其重點還是將雙拳提起，雙手放鬆，注意保護好頭頸面部。雙腳膝蓋微彎曲，重心至於雙腳尖，隨時可前、後、左、右保持靈活機動，並注意觀察留意對手的攻擊方式。

(三)閃躲、步法訓練

格鬥是屬於短兵相接的近身格鬥技能，所以所需要的距離感知能力和瞬間反應(步法)能力是很重要的，閃躲是身體的一種直覺反應，¹⁸當官兵受到突發性攻擊時，身體會快速的做出自然的閃躲反應或步法移動，以閃過立即的威脅，對於步法的移動與身體的閃躲，是可以透過敏捷性訓練來提升的；所

¹⁷同註 14，頁 12。

¹⁸洪宏星著，《拳民健身：不出擊，就出局！金牌泰拳教練教你超厲害的搏擊格鬥術》，(新北市：開始出版，初版，民國 105 年 11 月)，頁 30。

謂敏捷性的訓練指人體迅速改變體位、轉換動作和隨機應變的能力，亦是神經肌的一種整合作用，¹⁹可以利用繩梯多樣性的變化方式來實施訓練，繩梯也可稱為敏捷梯(agility ladder)，²⁰可訓練官兵快速移動及改變方向的反應能力，以有效化解與抗擊敵之突襲，訓練要項包括眼神意識、手腳動作、身體慣性反應與欺騙之假動作等所產生的直覺移動速度練習。

(四)防守格檔訓練

利用手臂來格檔敵人向我身體重要部位攻擊時的反應及動作訓練，可增加避免遭敵突擊時重創或擊斃之預防能力。

二、肌力訓練

要想迅速有效的擊倒或制伏敵人，除善用技巧外，力量是絕對需要的基本功力，可以概分為以下之訓練部位與方法。

(一)手部抓握與壓制肌力訓練

訓練手部動作，可以幫助官兵與敵近身肢體接觸狀況時的手部抓握能力，當官兵與敵人進行近身格鬥時，最好攻擊的是在短時間內能抓住對手的手臂(腕)，但是對手的手臂大小不同，再加上有大量汗水使手部變得滑溜，讓動作不易施展與抓緊，因人在壓力情境下，隨著腎上腺素的飆高，雙手的汗線也開始增加流汗量；人類的汗線受環境的影響改變幅度不會太大，(極端環境除外)但會隨著警覺性的刺激而提高它的活動量，²¹以下針對手部抓握提出幾項訓練方式：如手指伏地挺身，練習時五指分開撐地，按伏地挺身要領操作，可訓練官兵的手指支撐能力及肌力；可藉由抓啞鈴、握力器來測試官兵的抓握能力；另可藉由操作引體向上，訓練手掌、手指與前臂的力量；雙手提水桶，拿重量較重的負荷物，走一段距離或是維持一定姿勢，可強化手的力量；再者是兩人相對站立類似太極拳的推手練習，一人用各種方法抓握另一人手腕，被抓握者反覆用力掙脫對手的抓握或進行纏腕等練習，這是接觸對手時的巧勁訓練，精準地將力量瞬間施加在對手重要部位。

(二)拳頭和肘部攻擊肌力訓練

練習正拳伏地挺身，此項動作看似比手指伏地挺身容易，其實更艱苦的訓練，主要是保護打直拳時不容易扭傷手腕，同時強化訓練出拳的力量；或是以拳、手肘打擊訓練靶或沙包，練武的人都知道，寧可挨十拳也不要

¹⁹許樹淵·崔凌震著，《運動訓練醫學》，(台北市：師大書苑出版-初版，民國97年4月)，頁53。

²⁰江杰穎 (Mark) 國立體育大學助理教授〈Performance Mark 馬克體能訓練〉，(第七堂 敏捷性訓練/2013年12月7日)網址：http://performancemark.blogspot.com/2013/12/blog-post_3922.html。(檢索時間：民國107年10月9日)。

²¹盧俊宏著，《運動心理學》，(台北市：師大書苑出版，初版，民國83年1月)，頁151。

挨一肘，可知肘的力量是非常大的，訓練時以拳、肘部位擊打沙包可強化拳、肘的攻擊力量。(如圖六)

圖六 拳打擊靶訓練



資料來源：作者自行拍攝

(三)踢擊與膝擊肌力訓練

踢擊和膝擊真正的威力是來自於腰肌與髂肌，股直肌是唯一支撐髌屈肌的大腿肌肉，站姿抬腿，這是針對股直肌、腰肌、髂肌，以及腹肌群的臀中肌與小腿肌的孤立訓練運動，²²可利用沙包踢擊與膝擊，強化腿部肌力訓練。

(四)頸部肌力訓練²³

在近身格鬥時，人的頭、面部是最先暴露的正面要害，因此，當與敵接觸時如何快速閃避而不被攻擊，頸部的靈活度便顯得非常重要，我們常看到經過訓練的拳擊手，他們的後頸部都練得相當強(粗)壯，外觀非常明顯，同時這裡的肌肉可以保護頭部在被打擊時不容易暈倒，可以兩人一組定點或是移動式訓練，一位出拳攻擊另一位閃躲以訓練靈巧度，另外對肌力的訓練，可以採取一位彎腰，腰打直頭部往上頂，另外一位站立在其頭部前方，雙手以反掌壓其頭部，以訓練其腰部與頸部的力道。

(五)腹部抗擊打肌力訓練

腹部也是正面要害之一，未經過訓練的官兵，腹部若受到重拳時很容易

²²Frederic Delavier 與 Michael Gundill 著作，《格鬥肌力訓練解剖聖經：動員全身爆發力出擊，培養僵持肌耐力克敵制勝》，(發表於民國 106 年 5 月 19 日)，網址：https://www.sportsplanetmag.com/sportwiki_17051917562175637.aspx (檢索時間 107 年 12 月 16 日)。

²³Frederic Delavier, Michael Gundill, 《格鬥選手必練的頸部訓練運動》，(發表於民國 106 年 5 月 17 日)，網址：https://www.sportsplanetmag.com/sportwiki_17051710502089203.aspx (檢索時間 107 年 12 月 16 日)。

無法承受，這可操作仰臥捲起、仰臥起坐、仰臥舉腿或是練習擊打腹部等動作，訓練腹部肌力，同時提升自我抵抗擊打與忍耐疼痛的能力。

(六)重量訓練

重量訓練對於肌肉來說，主要是鍛鍊肌肉力量與發展肌肉的伸展性。²⁴肌肉的能力區分為肌力、爆發力與肌耐力，對於一位經常有重量訓練官兵來說不僅肌肉發達、收縮有力，而且神經系統的功能也得到加強。²⁵因此於操作格鬥或是進行對抗訓練時所有動作力量、敏捷性及反應速度、靈活性等都可以得到明顯的提高。

上述肌力訓練都是綜合格鬥必訓的條件，因為肌力訓練可以讓格鬥攻擊時更有力量，可強化攻防肌耐力與對抗性。

三、瞭解人體生理結構

在國軍的綜合格鬥訓練中，僅教學制式的套路，由於動作的限制，一些要害的部位是不允許攻擊的。但是真正在戰場上發揮格鬥時，官兵們必須摒除這些的禁忌，眼部、後腦、太陽穴甚至是襠部都被列為攻擊重點，這樣才可以訓練官兵們在戰鬥中做到真正的一招制敵。所以在學習綜合格鬥前，首先要對人體構造要害的部位非常瞭解。²⁶人體的要害有很多，有的部位一擊便可斃命，有的可以使其暫時失去生理機能(制)。因此官兵如能瞭解並熟悉這些要害部位，用以攻擊敵人最脆弱之處，就能在格鬥實戰中有效的制伏敵人；相對的也要懂得保護好自己的這些要害部位，以防遭受到敵人的反擊。打擊技主要攻擊的人體要害包括：正面的眼睛、鼻樑、太陽穴、下巴、咽喉、肋部、胃、襠部、脛骨；背面的頸椎、脊椎、腎臟、尾椎；關節技包括：肩關節、肘關節、手腕關節、膝關節、踝關節。²⁷ (如圖七)

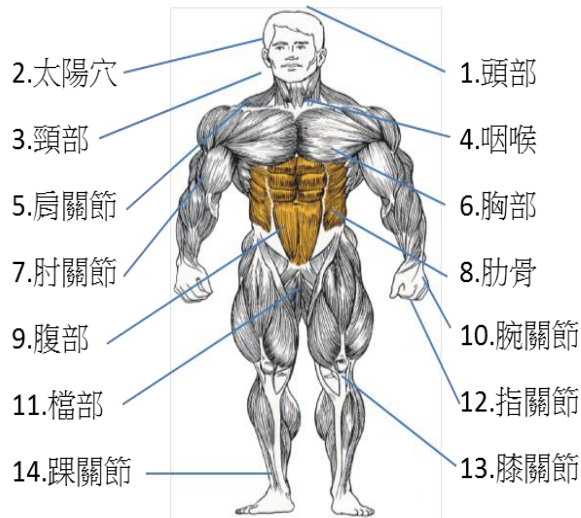
²⁴王明禧著，《運動解剖學》，(台北市：大展出版-初版，民國 101 年 4 月)，頁 136。

²⁵同註 24，頁 347。

²⁶徐曉峰著，《自由搏擊》，(香港：萬里出版，初版，民國 96 年 7 月)，頁 16-17。

²⁷國軍準則，《近戰戰技手冊》，(桃園：國防部陸軍司令部印頒，陸軍步訓部翻印，民國 97 年 10 月)，頁 6-3。

圖七 人體要害圖



圖片來源：參考 97 年版近戰戰技手冊

四、強化體能與反應力

綜合格鬥等同防身術，除了擒拿、奪刀、奪槍外，也可將拳擊、摔跤、柔道等動作進行防身與格鬥技術，可經由綜合格鬥的訓練，在體能的部分可強化官兵的身體素質，同時對於防身意識、防身能力及臨場應變能力均可達到強化的效果。對於一位經常格鬥訓練官兵來說不僅肌肉發達有力，而且整個神經系統的功能也得到加強，因而使動作的速度、靈活性和對各種外界刺激的適應能力等都得到了明顯的提高。²⁸

五、強調器械刀彈並用

在戰場上要取得優勢，最主要當然是以使用遠距離攻擊(射擊)為主，必須全面發揚火力以壓制敵軍，持續至彈藥耗盡，最後在結合刀彈並用以近距離格鬥攻擊。因此在訓練格鬥時，同時應將刺槍術動作項目強化，以刀彈並用互相結合，發揮戰場上最大效益。

六、利用身邊物品防身

隨手可得的物品都可以作為防身武器使用。就如同在戰場上失去了個人武器，還可運用可取得的任何物品，如身上的刺刀、防護頭盔、石頭、鐵器、電線、玻璃瓶等，只要把這些東西善加利用，都可當成「武器」進行防身。

七、對打訓練

每一種對練組合都會產生一定的實質效果，無論生理或心理都會有一定之影響，生手入門第一次對打訓練可嘗試「弱對強」可以讓弱的一方知道格鬥入門後還有非常大學習空間，針對自己的弱點，訂定中長期訓練計畫，但也要預防生手產生「必敗心理」，所以強者是以激發生手對格鬥產生興趣為主

²⁸同註 24，頁 347。

要考量。另針對每位單兵是生手、中級或強手，每位選手都會有不足之處，在對練組合上，可遴選「弱對弱、弱對中、中對中、中對強、強對強」反覆訓練是可以逐漸培養出單兵自信心，並藉由對練檢視自己缺點改正情形，勤練基本功可在對練中快速發現對手的弱點，以攻其不備、出其不意展現應變力，對練次數越多越了解經驗法則，進而慢慢培養出欺敵動作，誘惑對手「以假似真、真假莫辨」的假動作，單兵就會逐次進階由弱轉強。

八、實戰格鬥

我們平時的訓練實況與經驗累積，是與參加實戰的情境或心態，絕對不一樣的，訓練中我們無論如何的模擬，也無法想像或模擬出實戰中那種面臨死亡的恐懼感，當官兵心態越緊張時，動作就會變得越遲緩，因為肌肉會一直用力而不自覺的處於肌肉僵硬狀態，拳腳移動時速度會變慢，更無法將勁爆力量瞬間集注在預期攻擊目標之打擊點上，為了解決此問題，官兵們平時必須有計劃的進行實戰訓練才能有效提高技能，與壯大膽量。在實戰格鬥中，官兵的身體是處於高強度、高亢奮的情緒下，身體的反應思考能力和體能將會呈現快速的下降，如果僅靠平時的基本功訓練是不夠的，應反覆多次模擬動作訓練或長時間的處於高度激烈對抗訓練，才能為官兵提供近似於實戰的訓練。模擬訓練是一種適應性訓練，也是心理訓練，主要在於提高官兵臨場的心理適應性。²⁹

陸、結語

格鬥訓練是由拳打、腳踢、摔打、擒拿、奪刀、奪槍等格鬥動作組合而成的一種近身格鬥技巧，官兵經常訓練，能夠快速提高體能素質、增強身體對抗能力，對培養軍人堅韌不拔、勇敢頑強的戰鬥作風，具有重要意義，最重要的是可以強化防衛和攻擊，以利近身格鬥。為提升官兵體能戰技訓練，訓練時需將生理、心理與技能融合為一，本「訓戰結合」之要求，對戰時帶著「必勝信念」的態度，快速壓迫、輾壓、制伏與擊斃對手才能符合未來戰場上的作戰需求。學習綜合格鬥不僅是學基礎(套路)動作，應該要活用招式，在戰場上就是利用手邊的一切可用器物對敵人進行擊殺，有武器就絕不徒手，戰時若徒手格鬥，也要時時尋找可利用之武器、石塊，快速擊斃敵人。也期望未來不論平、戰時在外遭遇突發狀況，官兵均能快速反應活用所學格鬥技能，以強化單兵自衛戰力。

²⁹體育院校成人教育協作組體育心理學教材編寫組著，《體育心理學》，(北京：人民體育出版，初版，民國 88 年 6 月)，頁 326。

參考文獻

- 一、維基百科，自由的百科全書，《綜合格鬥[編輯]》，(發表於民國 104 年 1 月 16 日)，網址：
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%BB%BC%E5%90%88%E6%A0%BC%E6%96%97>(檢索時間 107 年 12 月 14 日)。
- 二、秋實等編著，《特種兵是怎樣煉成的》(北京：軍事誼文出版-初版，民國 100 年 2 月)。
- 三、原文網址：海軍陸戰隊成員接受「館長培訓」格鬥-百萬成本館長吸收 | ETtoday 軍武 | ETtoday 新聞雲
<https://www.ettoday.net/news/20180410/1147671.htm#ixzz5V34qb3Ms>。
- 四、雜而不碎發表於軍事，《美國軍方近身格鬥術，輕則掉牙！重則腦震盪！》，(發表於民國 106 年 3 月 29 日)，網址：
<https://kknews.cc/zh-hk/military/2q22am9.html> (檢索時間 107 年 12 月 16 日)。
- 五、王鶴森等編著，《運動生理學》(新北市：新文京開發出版-初版，民國 100 年 9 月)。
- 六、許樹淵・崔凌震著，《運動訓練醫學》，(台北市：師大書苑出版-初版，民國 97 年 4 月)。
- 七、Tudor O.Bompa 原著，林正常等譯，《運動訓練法》，(台北市：藝軒出版-初版，民國 93 年 4 月)。
- 八、韓建中著，《實用擒拿法》，(台北市：大展出版，初版，民國 92 年 1 月)。
- 九、徐曉峰著，《自由搏擊》，(香港：萬里出版，初版，民國 96 年 7 月)。
- 十、諾達運動文化編輯組 編著，《柔道教室》，(台北市：諾達運動行銷出版，二版一刷，民國 96 年 3 月)。
- 十一、劉振超編，《跆拳道入門》，(台北縣：漢湘文化出版，初版，民國 97 年 2 月)。
- 十二、洪宏星著，《拳民健身：不出擊，就出局！金牌泰拳教練教你超厲害的搏擊格鬥術》，(新北市：開始出版，初版，民國 105 年 11 月)。
- 十三、許樹淵・崔凌震著，《運動訓練醫學》，(台北市：師大書苑出版-初版，民國 97 年 4 月)。
- 十四、江杰穎 (Mark) 國立體育大學助理教授〈Performance Mark 馬克體能訓練〉，(第七堂 敏捷性訓練/2013 年 12 月 7 日)網址：
http://performancemark.blogspot.com/2013/12/blog-post_3922.html。(檢索時間：

民國 107 年 10 月 9 日)。

十五、盧俊宏著，《運動心理學》，(台北市：師大書苑出版，初版，民國 83 年 1 月)。

十六、Frederic Delavier 與 Michael Gundill 著作，《格鬥肌力訓練解剖聖經：動員全身爆發力出擊，培養僵持肌耐力克敵制勝》，(發表於民國 106 年 5 月 19 日)，網址：https://www.sportsplanetmag.com/sportwiki_17051917562175637.aspx (檢索時間 107 年 12 月 16 日)。

十七、Frederic Delavier, Michael Gundill，《格鬥選手必練的頸部訓練運動》，(發表於民國 106 年 5 月 17 日)，網址：https://www.sportsplanetmag.com/sportwiki_17051710502089203.aspx (檢索時間 107 年 12 月 16 日)。

十八、王明禧著，《運動解剖學》，(台北市：大展出版-初版，民國 101 年 4 月)。

十九、國軍準則，《近戰戰技手冊》，(桃園：國防部陸軍司令部印頒，民國 97 年 10 月)。

十九、體育院校成人教育協作組體育心理學教材編寫組著，《體育心理學》，(北京：人民體育出版，初版，民國 88 年 6 月)。