



应用型法律人才培养系列教材

JINGCHA SHIZHAN
JINENG JIAOCHENG

警察实战技能教程

郝 鹏 主编



中国政法大学出版社



应用型法律人才培养系列教材

JINGCHA SHIZHAN
JINENG JIAOCHENG

警察实战技能教程

主 编 郝 鹏

副主编 徐 伟

撰稿人 (以撰写章节先后为序)

郝 鹏 付晓荣 任浩欣

马冀贤 仲伟骄 史 侠



中国政法大学出版社

- 声 明
1. 版权所有，侵权必究。
 2. 如有缺页、倒装问题，由出版社负责退换。

图书在版编目（C I P）数据

警察实战技能教程/郝鹏主编. —北京：中国政法大学出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-5620-6291-2

I. ①警… II. ①郝… III. ①警察—训练—中国—高等学校—教材 IV. ①D631.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第213304号

出 版 者	中国政法大学出版社
地 址	北京市海淀区西土城路25号
邮 箱	fadapress@163.com
网 址	http://www.cuplpress.com (网络实名：中国政法大学出版社)
电 话	010-58908435(第一编辑部) 58908334(邮购部)
承 印	保定市中画美凯印刷有限公司
开 本	720mm×960mm 1/16
印 张	17.5
字 数	323千字
版 次	2015年9月第1版
印 次	2015年9月第1次印刷
印 数	1~3000册
定 价	42.00元



序



党的十八大以来,以习近平同志为总书记的党中央从坚持和发展中国特色社会主义全局出发,提出了全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党的“四个全面”战略布局。全面依法治国是实现战略目标的基本方式、可靠保障。法治体系和法治国家建设,同样必须要有法治人才作保障。毫无疑问,这一目标的实现对于法治人才的培养提出了更高的要求。长期以来,中国高等法学教育存在着“培养模式相对单一”、“学生实践能力不强”、“应用型、复合型法律职业人才培养不足”等诸问题,法学教育与法律职业化的衔接存在裂隙。如何培养符合社会需求的法学专业毕业生,如何实现法治人才培养与现实需求的充分对接,已经成为高等院校法律专业面临的重要课题。

法学教育是法律职业化的基础教育平台,只有树立起应用型法学教育理念才能培养出应用型卓越法律人才。应用型法学教育应是“厚基础、宽口径的通识教育”和“与社会需求对接的高层次的法律职业教育”的统一,也是未来法学教育发展的主要方向。具体而言,要坚持育人为本、德育为先、能力为重、全面发展的人才培养理念,形成培养目标、培养模式和培养过程三位一体的应用型法律人才培养思路。应用型法律人才培养的基本目标应当是具备扎实的法学理论功底、丰厚的人文知识底蕴、独特的法律专业思维和法治精神、严密的逻辑分析能力和语言表达能力、崇高的法律职业伦理精神品质。

实现应用型法律人才培养,必须针对法律人才培养的理念、模式、过程、课程、教材、教法等方面进行全方位的改革。其中教材改革是诸多改革要素中的一个重要方面。高水平的适应应用型法律人才培养需求的法学教材,特别是“理论与实际紧密结合,科学性、权威性强的案例教材”,是法学教师与法科学学生的知识纽带,是法学专业知识和法律技能的载体,是培养合格的应用型法律人才的重要支撑。

本系列应用型法律人才培养教材以法治人才培养机制创新为愿景,以合格应用型法律人才培养为基本目标,以传授和掌握法律职业伦理、法律专业知识、法律实务技能和运用法律解决问题能力为基本要求。在教材选题上,以应用型



法律人才培养课程体系为依托,关注了法律职业的社会需求;在教材主(参)编人员结构上,体现了高等法律院校与法律实务部门的合作;在教材内容编排上,设置了章节重难点介绍、基本案例、基本法律文件、基础法律知识、分析评论性思考题、拓展案例、拓展性阅读文献等。

希冀本系列应用型法律人才培养教材的出版,能对培养、造就熟悉和坚持中国特色社会主义法治体系的法治人才及后备力量起到绵薄推动作用。

是为序。

李玉福

2015年9月3日



前言



《警察实战技能教程》是警察高等院校学生、各警种人民警察训练的重要内容。近年来,随着暴力犯罪的增加,公然与警察对抗的案件时有发生,警察实战技能面临着新的挑战 and 考验。如何提高警察队伍的战斗力,是国内外警方学术界和广大实战教官所关心的重点。警察实战技能涉及面广、危险性大,操作技能要求高,应用战术要求灵活,是人民警察依法执行公务的必备技能,是警察职业能力的重要体现。面对尖锐复杂的形势和繁重的工作任务,要求每一名警察高度重视警察实战技能训练,不断地提高自身的业务素质和实战技能水平。在执法过程中,遇险不乱,沉着应战,运用正确的技术和战术,立于不败之地。提高我国警察实战技能的实战水平,必须从警察高等教育与实践警务培训入手,教学训练要以掌握警察执法工作中必备的基本技能为重点,以增强安全防范意识,提高警察的整体素质和实战能力为目的。

《警察实战技能教程》是以培养警察高等教育合格应用型人才为出发点,总结过去和现实警察执法工作中的经验,吸取国内外有关实战技能方面的研究成果和资料,在警察实战技能实际需要的基础上编写完成的。本教材定位于警察高等教育和在职警察培训使用,由警察队列、体能、擒拿格斗、单警装备、武器使用等五部分内容组成,根据国家有关法律法规,以突出实用、实战为重点,综合阐述了警察实战技能的基础理论、基本知识、基本技能、应用技术和基本训练方法。做到了在教学训练中既注重对学生、学员进行基本原理、基本知识的传授,又注重对学生、学员进行规范性、实用性的操作训练。本教材既注意照顾警察实战技能学科理论知识的独立性和完整性,又注重了训练的科学性和先进性。同时考虑到警察实战技能教学的特点和要求,突出了实战的应用性和训练的可操作性,体现出内容简捷、重点突出、实用性强的特点,有利于教师的教学和学生、学员的自学和训练。

书中内容是笔者三十年从事警察实战技能教学训练的心血与结晶。概括起来,本教材具有以下三个特点:

1. 求真务实,科学性强。作为警察高等教育的教材,本教材以科学研究的事实为依据,尽量避免一般性的描述和空洞的说教,用科学研究的事实来支持教



材中的理论内容和技术动作。

2. 内容详实,形式新颖。本教材参考了国内外实战教材的先进理论和方法,把警察实用技能内容汇总在教材体系中,力求通俗易懂,图文并茂,结构新颖。

3. 注重实用,实战性强。本教材注重理论联系实际,努力使学生学以致用,技术内容舍去华而不实的成分,强化适应警察基层一线工作的需要,使本教材更具有实用性和可操作性。

本教材在编写过程中,吸取借鉴了实战技能中成功的技术,参考了部分专家学者的书籍和刊物。在此,对这些专家学者致以最诚挚的感谢,对山东政法学院领导及有关部门的支持、关心表示衷心的感谢。

由于本教材主要用于指导学生、学员教学训练之用,我们没有一一注明引用者的姓名和论著的具体出处,在此表示歉意。

《警察实战技能教程》属于教学训练教材,为了使教学训练更加贴近实战,教材中所有应用技术动作(包括单警装备部分)统一着警察作训服。

本教材体系由主编郝鹏构建并且负责全教材各章节的编写、统稿和定稿工作。本书具体作者分工如下(以撰写章节先后为序):

郝鹏、付晓荣:第一章 队列;

郝鹏、任浩欣:第二章 体能;

郝鹏、马冀贤:第三章 擒拿格斗;

郝鹏、仲伟骄:第四章 单警装备;

郝鹏、史 侠:第五章 武器使用。

本教材技术动作的设计、编排由郝鹏负责,技术动作演示由郝鹏、马冀贤、王成泉担任。本教材在编写过程中得到李文军、王国柱、胡兰文、黄佳君、张传伟、徐伟等同志的大力支持,他们对本教材提出了许多宝贵意见。同时在编写本教材过程中还参考了公安、军队、武警的有关教材和资料。在此,对上述同志和被引用的有关教材、资料的编著者,表示衷心的感谢。

本教材的编写虽然尽了最大的努力,但由于时间仓促,编写水平有限,书中的一些理论、观点和方法和技术动作仍存在疏漏与不足。恳请专家、学者及广大读者提出宝贵意见和建议。

编者 郝鹏

2015年8月



目录CONTENTS

第一章	队列 ▶ 1
	第一节 队列概述 / 1
	第二节 单个警察徒手队列和集体队列 / 5
	第三节 敬礼 / 27
	第四节 阅警 / 30
第二章	体能 ▶ 36
	第一节 身体素质训练 / 36
	第二节 综合素质训练：200 米障碍训练 / 52
第三章	擒拿格斗 ▶ 60
	第一节 基础理论 / 60
	第二节 格斗技术 / 78
	第三节 擒拿技术 / 132
第四章	单警装备 ▶ 179
	第一节 单警装备简介 / 179
	第二节 单警装备的使用管理规定 / 186
	第三节 防割手套的使用 / 188
	第四节 手铐的使用 / 196



	第五节	催泪喷射器的使用	/ 205
	第六节	伸缩警棍的使用	/ 212
	第七节	强光手电的使用	/ 222
	附录一	公安单警装备配备标准	/ 227
	附录二	中华人民共和国人民警察使用警械和武器条例	/ 230
第五章	武器使用	►	234
	第一节	警用武器的基本常识及使用	/ 234
	第二节	射击技术	/ 246
	第三节	警察模拟实战射击训练系统	/ 264



第一章 队 列

知识目标

1. 了解队列概况、队列训练的基本要求、基本任务及训练中应该注意的问题。
2. 掌握单个警察徒手队列和集体队列训练的基本方式方法。
3. 理解全面提高警察队列训练水平的意义。

能力目标

1. 掌握和理解队列训练中的个人、集体队列动作，提高指挥能力。
2. 能正确运用科学的训练方法、手段，提高警察队列水平。
3. 能科学合理安排训练，提高训练效果。



第一节 队列概述

一、队列简述

队列是人员排成行列进行活动的一种组织形式，泛指形成行列的队伍，它起源于战争。古代的“阵”就是军队的战斗队形，在以长矛大刀为武器的两军对垒中，“排兵布阵”就是决定战斗胜负的关键，阵势也就成为两军战斗力强弱的重要标志。当时队列训练的目的就是为组成协调周密的“阵”，以此更有效地消灭敌人。

随着武器和作战方式的不断更新和发展，队列逐渐从实战中转化出来，由直接战斗转为为战斗服务的一项重要内容。新中国成立后，中国人民解放军发布并多次修订了《中国人民解放军队列条令》，对队列动作、队列队形和队列指挥加以明确具体的规定，使之成为一个独立的、系统的、科学的训练科目。政法院校培养出来的警察学员，应具备良好的警姿、严整的警容、高度的组织纪律性、文明礼貌和雷厉风行的作风，队列训练正是培养上述素质的重要途径之一。

队列训练是根据《中国人民解放军队列条令》，结合政法院校的特点，突出



单个徒手队列动作和分队队列动作，以规范人民警察的队列动作、队列队形和队列指挥为目的而实施的。基本训练内容包括单个警察徒手队列动作、集体队列动作、敬礼等三大部分。

二、队列训练的基本要求

（一）指挥员队列指挥时的要求

队列指挥是指指挥员对队列整体动作的发令调度，指挥员的指挥水平高低直接影响到队列动作准确和队列的统一，因此，指挥员在队列指挥时要求做到：

1. 姿态端正，精神振作，动作熟练准确。

2. 清点人数，检查着装，对学员在训练中每个动作都要严格要求，用口令指挥，用讲解示范的方法耐心纠正队列动作，认真维护队列纪律。

3. 指挥员应在便于指挥和通视整体的位置指挥。通常是：停止间，在队列中央前，距离应根据队伍人数而不同，一般班排队列为5m~10m不等（图1-1、图1-2）；行进间，纵队时在左侧，横队、并列纵队时在左侧前（见图1-3、图1-4、图1-5），必要时也可在右侧前。变换指挥位置一般用跑步，到达预定的位置后，成立正姿势面向队伍再下达口令。

4. 口令下达要准确、清楚、洪亮、有力。预令要稍长，其长短视队伍大小而定，动令要短促有力。行进间，动令落在右脚，向左转走时落在左脚。



图 1-1

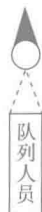


图 1-2



图 1-3



图 1-4



图 1-5

（二）学员训练时的要求

学员队列训练是集体训练的一项重要内容，是培养服从命令、听从指挥、遵守纪律的重要途径，因此，学员在队列训练时要做到：

1. 坚决执行命令，严格遵守规定，做到令行禁止。

2. 着装整齐，姿态端正，精神振作，严肃认真。

3. 按照规定的位置顺序列队，集中精力听指挥员的口令，动作要迅速、准确、有力、协调一致，保持队列整齐、肃静，自觉遵守队列纪律。

4. 听令出列用正步，入列用跑步（分队出、入列均用跑步），或按照指挥员



指定的步法执行；因故出、入列要报告，经允许后方可出、入列。

5. 将学到的队列动作，自觉地运用于训练和日常生活中，做到学用一致。

（三）队列训练中的术语

1. 队形：班、区队、中队等共同训练时，按条令规定所采取的列队形式。

2. 列：在一条直线上，左右排列成的队形。

3. 路：在一条直线上，前后排列成的队形。

4. 间隔：左右相邻队员之间的空隙。

5. 距离：前后队员之间的空隙。

6. 横队：按列排成的队形称为横队，其正面大于纵深。横队分为一列、二列、三列等横队或根据实际需要确定。

7. 纵队：按路排成的队形称为纵队。通常，其纵深大于正面。纵队分为一路、二路、三路和四路等纵队。

8. 伍：成数列横队时，前后排列的队员称为伍。各伍人数与列数相等时叫满伍；人数少于列数的叫缺伍。

9. 基准队员（基准分队）：按规定列队站在排头的或指挥员指定的队员（分队）。

10. 翼：队列的两端。左端为左翼，右端为右翼。

11. 轴翼：分队通过行进变换方向时，处于转弯内侧的一翼称为轴翼；另一翼为外翼。如：左转弯、左后转弯走时，轴翼在各列左端；右转弯、右后转弯走时，轴翼在各列右端。

12. 步幅：行进时迈出一步的长度（由后脚脚尖至前脚脚尖的距离）。

13. 步速：每分钟行进的步数。

三、口令训练

（一）口令的分类

口令，是队列训练和日常训练时指挥员下达命令的口头指令。口令一般由预令和动令两部分组成。

根据下达方法的不同，口令可分为以下四种：

1. 短促口令。其特点是只有动令，不论几个字，中间不拖音、不停顿，一般按音节（字数）平均分配时间，有时最后一个字稍长，发音短促有力，如：“敬礼”、“报数”、“停”等。

2. 断续口令。其特点是预令和动令之间有停顿（微歇），如：“第××名、出列”等。

3. 连续口令。其特点是预令的拖音与动令相连，有时预令与动令之间有微



歇。预令稍长而平，动令短促有力，如：“立——定”、“向右看——齐”、“向后——转”等。

4. 复合口令。兼有断续和连续口令的特点，例如：“以××为准，向中看——齐”、“右后转弯，齐步——走”等。

（二）口令训练的基本要领

1. 发音部位要正确。下达口令应用胸音或腹音。胸音（即胸膈膜音）多用于下达短促口令；腹音（即由小腹向上提气的丹田音）用于下达带拖音的口令。

2. 掌握好发音节奏。下达口令要有规律，预令、动令和微歇有明显的节奏，有弹性，使队列中每个人员都能够听得清晰。

3. 注意掌握好音色，音量不要平均分配。下达口令一般起音要低，由低向高发音，如：“向右看——齐”，“齐”字发音要高。

4. 突出主音。下达口令时，把重点字的音量加大，如：“向前×步——走”，要突出数字等。

（三）口令训练的方法

队列口令不仅需要基础的咬字发声练习，而且还需要进行专门的训练。只有将两者有机结合起来，才能提高口令质量。

1. 领颂法。教官位于队列前，按口令要求和要领喊出一个口令，学员按其喊出口令的声调、节拍、语气齐声模仿喊出，如此反复练习。结束时，教官应注意及时检查和纠正练习学员的口令练习情况，喊出一个，检查一个，纠正一个，以保证练习效果，提高训练质量。

2. 接力法。练习者成横队或纵队，教官以示范的要求喊出一个口令后，指令学员从排头开始，一个接一个地模仿教官的口令往下喊，直到最后一名练习者为止。也可以此反复进行练习。

3. 分解练习法。把一个较长的口令，分成若干段，教官逐段领呼，学员逐段随呼。视练习情况，再进行连贯练习。

四、队列训练中着装的整理及着装规定

（一）队列训练中着装的整理

1. 着装整理动作要领：听到“整理着装”的口令（稍息时，应迅速立正），迅速整理着装。整理着装动作及步骤按警帽、衣领、上兜盖、衣扣、下兜盖、腰带等由上至下的顺序进行。整理完毕后自行稍息。听到“停”的口令时，恢复立正姿势。必要时也可由指挥员领做，队员跟着指挥员动作进行，这样可保持整齐一致。

2. 要求：动作协调、迅速、整齐。



（二）人民警察的着装规定

根据有关规定，人民警察着装时，应当严格遵守下列规定：

1. 不得警服与便服混穿。
2. 不得歪戴警帽，不得披衣、敞怀、挽袖、卷裤腿。常服内着毛衣（衫）或者衬衣内着内衣时，毛衣（衫）、内衣不得外露。
3. 不得在外露的腰带上系挂钥匙或者饰物。
4. 不得赤脚穿鞋或者赤足。男民警鞋跟不得高于3cm，女民警鞋跟不得高于4cm。
5. 不得系扎围巾，不得染指甲，不得染彩发、化浓妆、戴首饰。
6. 男民警不得留长发、大鬓角、卷发（自然卷除外）、剃光头或者蓄胡须，女民警发辫不得过肩。
7. 除工作需要或者眼部严重伤疾外，不得戴有色眼镜。



第二节 单个警察徒手队列和集体队列

一、单个警察徒手队列

（一）单个警察停止间动作

1. 立正。立正是人民警察的基本姿势，是一切队列动作的基础。警察在宣誓、接受命令、进见首长和向首长报告、回答首长问话、升降国旗、奏国歌等严肃庄重的时刻和场合，均应当自行立正。

（1）口令：立正。

（2）动作要领。头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，拇指尖贴于食指的第二指节（图1-6），中指贴于裤缝线；自然挺胸，小腹微收；两腿夹紧挺直，脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；上体正直，微向前倾；前脚掌感觉有压力，有一种挺拔向上的感觉（图1-7、图1-8）。

（3）动作要求：三挺、两收、两平。①“三挺”即挺颈——颈有稍向上挺的感觉；挺胸——两肩稍向后张，胸自然挺出；挺腿——两膝向后、向上用力，使两腿挺直。②“两收”即下颌微收；小腹微收，腰部有向上挺的感觉。③“两平”即肩平，两肩自然下垂，两肩不能紧张；两眼向前平视。



图 1-6



图 1-7



图 1-8

(4) 训练步骤及方法。

方法一：动作要领练习。采用个人体会、结对练习、分班练习等方法，练习立正的动作要领。通过本练习，使学员掌握动作要领，为下一步训练打好基础。

方法二：持久站立练习。按动作要领进行较长时间站立。通过本练习，使学员巩固动作要领，达到动作定型，养成威严挺立、纹丝不动、按要领站立的习惯。

方法三：组织观摩或者评比竞赛。通过观摩或者评比竞赛，一是激发训练的积极性；二是找出好、差之分，互相取长补短，发现问题，及时纠正。

2. 稍息。

(1) 口令：稍息。

(2) 动作要领。左脚顺脚尖方向伸出全脚的 2/3，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可自行换脚。

(3) 动作要求。移、提、伸。①移：移重心——身体重心大部分落于右脚。②提：左脚跟稍提起。③伸：脚掌轻轻擦地，迅速伸出。

(4) 训练步骤及方法。

方法一：慢动作练习。此练习不要求出脚的速度，重点练习出脚的方向和距离。

方法二：快动作练习。此练习是在保证出脚方向和距离准确的基础上，强调出脚的速度。

练习时，可采用个人体会、分班练习和集体练习等方法；可采取流水作业的方式，以便检查每个人的动作。还可组织个人和集体的观摩评比。

3. 跨立（即跨步站立）。跨立主要用于警体操训、执勤等场合。

(1) 口令：跨立。



(2) 动作要领。左脚向左跨出约一脚之长, 两腿挺直, 上体保持立正姿势, 身体重心落于两脚之间。两手后背, 左手握右手腕, 右手手指并拢自然弯曲, 手心向后(图1-9、图1-10)。



图 1-9



图 1-10

(3) 动作要求。①上体要保持立正姿势, 跨脚(收脚)时身体重心平稳移动, 动作稳健、大方。②掌握跨脚动作。左脚跨出要速度快、位置准。左脚跨出时, 要用大腿力量, 并保持好左脚30度角的形状, 平行向左迅速跨出约一脚之长, 两脚尖和两脚跟各在平行的两条直线上。③掌握背手动作。两手后背要速度快、位置准。在左脚跨出的同时, 两手要迅速后背, 左手握右手腕; 同时注意控制两臂自然弯曲的程度, 使两手握好后的左手拇指根部与外腰带下沿(内腰带上沿)同高。④掌握跨脚、背手、移重心三者协调动作。在跨脚的同时, 背手、移重心, 在脚到位的同时手到位、重心移到位(落于两脚之间)。

(4) 训练步骤及方法。

方法一: 背手练习。

口令: 背手练习, 一、二。

要领: 听到“一”的口令, 脚不动, 两手按跨立要领后背。听到“二”的口令, 两手放下, 通过此练习达到背手速度快、位置准。

方法二: 跨脚练习。

口令: 跨脚练习, 一、二。

要领: 听到“一”的口令, 左脚跨出, 手不动。听到“二”的口令, 左脚收回。通过此练习达到跨脚速度快、距离准, 上体稳。

方法三: 背手跨脚协调动作练习。按跨立的口令和要令实施, 重点练习跨



脚、背手、移重心三者的协调一致。

4. 停止间转法。停止间转法是停止间变换方向的方法，主要分向右转、向左转、向后转。需要时，也可半面向右（左）转。

(1) 动作要领。

动作一：向右（左）转和半面向右（左）转。

口令：向右（左）——转、半面向右（左）——转。

要领：听到“向右（左）——转”的口令时，以右（左）脚脚跟为轴，右（左）脚跟和左（右）脚前脚掌同时用力，使身体和脚一致向右（左）转，转后成立正姿势。转动后稍停即靠脚，两腿挺直，上体保持立正姿势。半面向右（左）转，按向右（左）转的动作要领转45度即可。

动作二：向后转。

口令：向后——转

要领：听到“向后——转”的口令，以右脚跟为轴，右脚跟和左脚前脚掌同时用力，使身体和脚一致由右向后转180度，身体重心落于右脚，左脚迅速靠拢右脚，成立正姿势。转动和靠脚时，转动要迅速，两腿要夹紧、挺直，上体保持立正姿势。

(2) 动作要求。①夹裆：裆部适当用力夹紧。②挺腿：在转和靠脚时两腿要挺直。③两快一正：转体要快，靠脚时要快，转的方向要正。

(3) 训练步骤及方法。

方法一：分解动作练习。

口令：分解动作，向右（左、后）——转、二。

要领：听到口令，按照向右（左、后）转的要领转向新的方向，不靠脚；听到“二”时，左（右）脚取捷径迅速靠拢右（左）脚，成立正姿势。此练习目的是转体和靠脚的快、准、稳等。

方法二：连贯动作练习。按停止间转法的口令和要领反复练习。

5. 坐下、蹲下、起立。

(1) 动作要领。

动作一：坐下、起立。

口令：坐下、起立。

要领：听到“坐下”的口令，左小腿在右小腿后交叉并迅速坐下，两手放在两膝上，上体正直，微向前倾。听到“起立”的口令，上体稍向前倾，用两脚外侧力量（手不撑地），全身协力，迅速起立，左脚靠拢右脚，恢复立正姿势。

动作二：蹲下、起立。