

高等学校法学实验教学系列教材



顾问 杜志淳 高万海  
编审 杨正鸣 李锦明

Jingcha Jineng  
Shixun Jiaocheng

# 警察技能 实训教程

警察体能  
擒敌技术  
控制解脱  
搜身带离  
警械使用  
枪械使用  
手势联络



苗伟明/主 编 叶 山/副主编

# 编 委 会

顾 问 杜志淳 高万海

编 审 杨正鸣 李锦明

主 编 苗伟明

副主编 叶 山

撰稿人 (按姓氏笔画为序)

尹爱群 叶 山 朱如石

李松林 苗伟明

照 相 沈辛松

校 对 钱伟强

# 前言

怀着忐忑的心情,斗胆将凝聚着我们4年多心血的《警察技能实训教程》奉献给大家,祈望能为公安专业本科学生专业技能培养作出些许贡献。

本教程是“华东政法大学刑事司法学院实训基地”实践探索的结晶<sup>①</sup>,是华东政法大学刑事司法学院关于“学生专业技能培养的实践创新”本科教学改革项目的主要成果之一<sup>②</sup>,是华东政法大学首部实践教学教材,是教学部门与实战部门紧密合作的一次积极尝试;本教程以简单易学、简明易行、循序渐进、注重实效为宗旨,以符合现代警务实战技能训练要求为特色,以适应现代警务实战需要为重点,以理论与实践相结合并侧重实践应用为原则。

本教程由华东政法大学党委书记杜志淳教授和上海市公安边防总队总队长高万海同志任顾问,由华东政法大学刑事司法学院院长杨正鸣教授和上海市公安边防总队教导大队大队长李锦明同志任编审,由华东政法大学刑事司法学院苗伟明副教授和上海市公安边防总队教导大队学员队副队长叶山同志、上海市公安边防总队军需运输营房处副处长朱如石同志、上海市公安边防总队教导大队参谋李松林同志、教官尹爱群同志等合作撰写完成,历时2年零8个月。本教程共分8篇23章,其中:

## ◆ 警察知识篇(第一章至第四章) 撰写人: 苗伟明

基本内容: 警察的本质、特征、职能和手段;警察产生的历史条件;古代警察和近代警察的特征;现代警察的标志和特征;中国警察的产生和历史演变、中国人民警察事业的形成和发展、中国人民警察的本质、职能和宗旨等。

## ◆ 警察体能篇(第五章至第七章) 撰写人: 苗伟明 叶山 李松林

基本内容: 警察体能的构成和要求;警察体能训练的目的、意义、要求和原则;体能训练中的人体生理机能变化规律;警察体能科学训练的具体措施和方法;警察力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质训练;越野等体能训练等。

## ◆ 擒敌技术篇(第八章至第十一章) 撰写人: 苗伟明 叶山 朱如石

基本内容: 人体的关节和要害部位;擒敌技术的手型、步型、素质要求和基础步法;擒敌技术训练的特点、原则;擒敌的击打和防击打技术训练;16动擒敌拳专项训练;擒敌技术实战动作训练等。

---

<sup>①</sup> “华东政法大学刑事司法学院实训基地”,是华东政法大学刑事司法学院与上海市公安边防总队教导大队于2006年合作共建的学生专业技能教学、训练、科研和实践基地。

<sup>②</sup> “学生专业技能培养的实践创新”教学改革项目获2008年华东政法大学教学成果一等奖。

◆ 控制解脱篇(第十二章至第十三章) 撰写人: 苗伟明 叶山

基本内容: 控制解脱技术的种类、特点和作用;控制解脱技术训练的目的、方法 and 要求;具体控制技术和解脱技术训练等。

◆ 搜身带离篇(第十四章至第十五章) 撰写人: 苗伟明 叶山

基本内容: 搜身的目的、意义和要求;搜身的基本手法和主要部位;带离的意义和基本要求;搜身带离技术训练的目的、内容和方法;具体搜身技术和带离技术训练等。

◆ 警械使用篇(第十六章至第十九章) 撰写人: 苗伟明 叶山

基本内容: 警械的种类和使用要求;警械使用技术训练的目的、内容、方法 and 要求;手铐的结构和使用方法;上铐的基本技术 and 方法;手铐使用技术训练的目的、内容;具体上铐方法和上铐技术训练;警绳的种类、携带方法和常用结法;捆绑的基本要求和基本方法;警绳使用技术训练的目的 and 内容;具体捆绑方法和捆绑技术训练;警棍的结构和种类;警棍使用技术训练的目的 and 内容;携棍基本姿势训练;警棍进攻和防守基础动作训练等。

◆ 枪械使用篇(第二十章至第二十一章) 撰写人: 苗伟明 叶山 尹爱群

基本内容: 枪械的产生和发展;81 式枪族的历史、研制背景、设计过程、配用弹药、瞄准装置、射击精度、特别之处和主要缺点;81 式步枪与 63 式步枪、56 式冲锋枪的比较;81-1 式步枪的结构;81-1 式步枪分解结合训练的目的、方法 and 要求;81-1 式步枪分解结合具体方法和动作训练;81-1 式步枪射击训练的目的、内容、方法 and 要求;81-1 式步枪射击准备和射击动作训练等。

◆ 手势联络篇(第二十二章至第二十三章) 撰写人: 苗伟明

基本内容: 手势联络的意义、特点、要求、应用范围以及应注意的问题;小组抵近侦查的情况反映手势动作训练;小组战斗指挥与协同的手势动作训练;战术方案的约定手势动作训练等。

本教程绝大多数照片,由上海市公安边防总队教导大队教官沈辛松同志拍摄,照片中的人物均为上海市公安边防总队教导大队战士。本教程校对工作,由上海市公安边防总队教导大队钱伟强同志负责完成。

编 者

2011 年 4 月

# 目 录

前言 /1

## ◆ 警 察 知 识 篇

### 第一章 警察的概念和本质 /3

#### 第一节 警察的词义演变及科学概念 /3

- 一、中国“警察”的词义及演变 /3
- 二、西方“警察”的词义及演变 /4
- 三、“警察”与“公安”的关系 /4
- 四、“警察”概念的综合涵义 /5

#### 第二节 警察的本质属性和基本特征 /5

- 一、警察的本质属性 /5
- 二、警察的基本特征 /6

#### 第三节 警察的基本职能和基本手段 /7

- 一、警察的基本职能 /7
- 二、警察的基本手段 /8

### 第二章 警察的产生及历史形态 /9

#### 第一节 警察的产生 /9

- 一、警察是一个历史范畴 /9
- 二、警察产生的条件 /9

#### 第二节 警察的历史形态 /10

- 一、古代警察 /10
- 二、近代警察 /11
- 三、现代警察 /12

### 第三章 中国警察的产生和历史演变 /15

#### 第一节 中国的古代警察和近代警察 /15

- 一、中国古代警察的产生和发展 /15
- 二、中国近代警察的产生和发展 /16

#### 第二节 中国人民警察事业的形成和发展 /17

- 一、中国人民警察的含义 /17
- 二、新中国成立前后的人民警察事业 /17

#### 第四章 中国人民警察的本质 /21

- 第一节 中国人民警察的本质属性 /21
  - 一、人民警察是人民民主专政的重要工具 /21
  - 二、人民警察是国家治安行政管理和刑事司法力量 /21
  - 三、人民警察具有武装性质 /22
- 第二节 中国人民警察的基本职能和宗旨 /22
  - 一、人民警察的基本职能 /22
  - 二、人民警察的宗旨 /23

### ◆ 警察体能篇

#### 第五章 警察体能训练的基本知识 /27

- 第一节 体能和警察体能概述 /27
  - 一、体能 /27
  - 二、警察体能 /28
- 第二节 警察体能训练概述 /29
  - 一、警察体能训练的概念、目的和意义 /29
  - 二、警察体能训练的要求和原则 /30
- 第三节 体能训练中人体生理机能的变化规律 /31
  - 一、机能动员阶段 /31
  - 二、稳定工作阶段 /33
  - 三、疲劳阶段 /33
  - 四、恢复阶段 /34

#### 第六章 科学化警察体能训练的措施和方法 /35

- 第一节 科学化警察体能训练的基本措施 /35
  - 一、“上下搭配”的训练措施 /35
  - 二、“前后搭配”的训练措施 /35
  - 三、“伸屈搭配”的训练措施 /36
  - 四、“内外搭配”的训练措施 /36
- 第二节 科学化警察体能训练的基本方法——间歇训练法 /37
  - 一、间歇训练法的概念、目的和原理 /37
  - 二、间歇训练法的具体应用 /38

#### 第七章 警察体能训练的组织与实施 /40

- 第一节 警察体能训练的训前准备 /40

一、训前安全检查	/40
二、训前人员编组	/40
三、训前准备活动	/40
第二节 警察体能训练的具体实施	/41
一、力量素质训练	/41
二、速度素质训练	/46
三、耐力素质训练	/47
四、柔韧素质训练	/48
五、灵敏素质训练	/50
六、跑与越野训练	/53

## ◆ 擒敌技术篇

### 第八章 擒敌技术训练的基本知识 /57

第一节 擒敌技术及其训练特点和原则	/57
一、擒敌技术的概念	/57
二、擒敌技术训练的特点	/57
三、擒敌技术的训练原则和运用原则	/58
第二节 人体的关节和要害部位	/59
一、人体关节的组成、特点和运动规律	/59
二、人体的要害部位	/61

### 第九章 擒敌技术的基础训练 /64

第一节 擒敌技术训练的训前准备	/64
一、训前安全检查	/64
二、训前人员编组	/64
三、训前准备活动	/64
第二节 擒敌技术的手型、步型和格斗姿势	/64
一、擒敌技术的手型	/64
二、擒敌技术的步型	/66
三、擒敌技术的格斗姿势	/67
第三节 擒敌技术的素质要求和基础步法	/68
一、擒敌技术的基础素质	/68
二、擒敌技术的专项素质	/69
三、擒敌技术的基础步法	/69
第四节 擒敌的击打技术训练	/70
一、击打要领和部位	/70
二、击打方法	/71

### 第五节 擒敌的防击打技术训练 /75

- 一、接触性防击打 /75
- 二、不接触性防击打 /77

## 第十章 擒敌拳专项训练 /79

### 第一节 擒敌拳训练及其训前准备 /79

- 一、擒敌拳的概念及其训练意义 /79
- 二、擒敌拳训练的训前准备 /79

### 第二节 擒敌拳的具体拳法训练 /80

- 一、预备姿势 /80
- 二、直拳横踢 /80
- 三、抱腿顶摔 /80
- 四、勾摆连击 /81
- 五、抱臂背摔 /81
- 六、侧踹勾拳 /82
- 七、拉肘别臂 /82
- 八、掀腿压颈 /83
- 九、侧踹横踢 /83
- 十、前蹬弹踢 /83
- 十一、直摆勾击 /84
- 十二、接腿涮摔 /84
- 十三、摆拳侧踹 /85
- 十四、抱腿撞裆 /85
- 十五、绊腿跪裆 /86
- 十六、格挡弹踢 /86
- 十七、肘膝连击 /87

## 第十一章 擒敌技术实战动作训练 /88

### 第一节 擒敌技术实战动作训练的训前准备 /88

- 一、训前安全检查 /88
- 二、训前人员编组 /88
- 三、训前准备活动 /88

### 第二节 主动擒敌动作 /88

- 一、由后擒敌 /89
- 二、由前擒敌 /91

### 第三节 摔打擒敌动作 /92

- 一、主动攻击 /93
- 二、防拳擒敌 /94
- 三、防腿擒敌 /96



- 四、架臂擒敌 /97
- 五、解脱擒敌 /98
- 第四节 夺凶器擒敌动作 /102
  - 一、夺刀、棍擒敌 /102
  - 二、夺枪擒敌 /104

## ◆ 控制解脱篇

- 第十二章 控制解脱技术训练的基本知识 /109
  - 第一节 控制解脱技术的概念和分类 /109
    - 一、控制技术的概念和分类 /109
    - 二、解脱技术的概念和分类 /110
  - 第二节 控制解脱技术的特点和作用 /110
    - 一、控制解脱技术的特点 /110
    - 二、控制解脱技术训练的作用 /111
  - 第三节 控制解脱技术的训练原则和使用原则 /111
    - 一、控制解脱技术的训练原则 /111
    - 二、控制解脱技术的使用原则 /112
  - 第四节 控制解脱技术训练的目的、方法和要求 /113
    - 一、控制解脱技术训练的目的和意义 /113
    - 二、控制解脱技术训练的内容、方法的要求 /113
- 第十三章 控制解脱技术训练的组织与实施 /114
  - 第一节 控制解脱技术训练的训前准备 /114
    - 一、训前安全检查 /114
    - 二、训前人员编组 /114
    - 三、训前准备活动 /114
  - 第二节 控制解脱技术训练的具体实施 /115
    - 一、控制技术训练 /115
    - 二、解脱技术训练 /121

## ◆ 搜身带离篇

- 第十四章 搜身带离技术训练的基本知识 /129
  - 第一节 搜身带离技术概述 /129
    - 一、搜身技术的概念和意义 /129
    - 二、搜身技术的目的和要求 /129
    - 三、搜身的手法和部位 /130

四、带离技术的概念和意义	/133
五、带离的基本要求	/133
第二节 搜身带离训练的目的和方法	/134
一、搜身带离训练的目的和内容	/134
二、搜身带离训练的方法和要求	/134
第十五章 搜身带离技术训练的组织与实施	/135
第一节 搜身带离技术训练的训前准备	/135
一、训前安全检查	/135
二、训前人员编组	/135
三、所需训练器材	/135
四、训前准备活动	/135
第二节 搜身带离技术训练的具体实施	/136
一、搜身技术训练	/136
二、带离技术训练	/139

## ◆ 警械使用篇

第十六章 警械使用技术训练的基本知识	/147
第一节 警械的种类及使用警械的要求	/147
一、警械的概念和种类	/147
二、使用警械的基本要求	/148
第二节 警械使用技术训练的目的和方法	/148
一、警械使用技术训练的目的和内容	/148
二、警械使用技术训练的方法和要求	/148
第三节 警械使用技术训练的训前准备	/149
一、训前安全检查	/149
二、训前人员编组	/149
三、所需训练器材	/149
四、训前准备活动	/149
第十七章 手铐使用技术训练	/150
第一节 手铐使用技术概述	/150
一、手铐的概念、结构和使用	/150
二、上铐的概念和要求	/151
三、上铐的技术和方法	/152
第二节 手铐使用技术训练的组织与实施	/152
一、手铐使用技术训练的目的和内容	/152
二、手铐使用技术训练	/152

<b>第十八章 警绳使用技术训练</b>	<b>/162</b>
第一节 警绳使用技术概述	/162
一、警绳的概念和种类	/162
二、警绳的携带方法和常用结法	/163
三、捆绑的概念、基本要求和方法	/165
第二节 警绳常用技术训练的组织与实施	/165
一、警绳使用技术训练的目的和内容	/165
二、常规捆绑	/165
三、简易捆绑	/167
四、其他捆绑方法	/170
<b>第十九章 警棍使用技术训练</b>	<b>/172</b>
第一节 警棍使用技术概述	/172
一、警棍的概念、结构和种类	/172
二、警棍使用技术训练的目的和内容	/173
第二节 携棍基本姿势训练	/174
一、格斗姿势	/174
二、警戒姿势	/176
第三节 警棍进攻基础动作训练	/177
一、劈击进攻	/177
二、扫击进攻	/179
三、撩击进攻	/181
四、戳击进攻	/183
第四节 警棍防守基础动作训练	/186
一、侧挂防守	/186
二、上架防守	/188
三、下截防守	/189

## ◆ 枪械使用篇

<b>第二十章 枪械的基本知识</b>	<b>/195</b>
第一节 枪械的发展历史	/195
一、枪械的概念	/195
二、最早的枪械	/195
三、枪械的发展	/196
四、枪械的完善	/198
第二节 81 式枪族的研制过程	/199
一、81 式枪族的历史和研制背景	/199

二、81 式枪族的设计过程和难题 /200

### 第三节 81 式枪族的特征 /201

一、81 式枪族可配用的弹药及采用的瞄准装置 /201

二、81 式枪族的射击精度要求和特别之处 /201

三、81 式步枪与相关枪械的比较 /202

## 第二十一章 81-1 式步枪分解结合和射击训练 /204

### 第一节 81-1 式步枪的分解结合训练 /204

一、81-1 式步枪分解结合训练的目的、方法和要求 /204

二、81-1 式步枪分解结合训练的组织与实施 /204

### 第二节 81-1 式步枪的射击训练 /206

一、81-1 式步枪射击训练的目的、内容、方法和要求 /206

二、81-1 式步枪射击训练的组织与实施 /206

三、射击训练中猛扣扳机的心理原因 /209

## ◆ 手势联络篇

## 第二十二章 手势联络技术训练的基本知识 /215

### 第一节 手势联络的概念和应用范围 /215

一、手势联络的概念和意义 /215

二、手势联络的应用范围 /215

### 第二节 手势联络的特点和要求 /216

一、手势联络的特点 /216

二、手势联络的要求和应注意的问题 /217

## 第二十三章 手势联络基本动作训练 /219

### 第一节 小组抵近侦查的情况反映手势动作训练 /219

一、情况反映手势动作训练的实战作用 /219

二、情况反映手势动作训练的具体内容 /219

### 第二节 小组战斗指挥与协同的手势动作训练 /233

一、指挥与协同手势动作训练的实战作用 /233

二、指挥与协同手势动作训练的具体内容 /233

三、战术方案的约定手势动作 /248

## ◆ 附 录

### 附录一

中华人民共和国人民警察法 /251

附录二

中华人民共和国人民警察使用警械和武器条例 /257

附录三

最高人民法院、最高人民检察院、公安部、国家安全部、司法部关于人民警察执行职务中实行正当防卫的具体规定 /260

附录四

中华人民共和国戒严法 /262

附录五

公安机关督察条例 /266

附录六

公安机关录用人民警察体能测评实施规则 /268

附录七

公安机关录用人民警察体能测评项目和标准 /270

附录八

香港警方警务实战技能训练的主要做法及启示 /271

附录九

美国警察的搜身技术及法律问题 /275

参考文献 /277

后 记 /278

# 警察知识篇





# 第一章

## 警察的概念和本质

### 第一节 警察的词义演变及科学概念

#### 一、中国“警察”的词义及演变

在中国先秦典籍中,“警”、“察”二字早已有之。

“警”,从言,从敬。本义“戒敕”。如汉·许慎的《说文解字》中有:“警,戒也”;《周礼·宰夫》曰“正岁,则以法警戒群吏”;《左传·宣公十二年》曰“军卫不彻,警也”等。这里的“警”,有“戒备”、“防备”、“警告”、“警众”(使众人警觉)等意思。

“察”,从宀,祭声。本义“观察”。如汉·许慎的《说文解字》中有:“察,复审也”;《左传·庄公十年》曰“小大之狱,虽不能察,必以情”;汉·贾谊的《道术》中有:“纤微皆审谓之察”;《吕氏春秋·察今》中有:“故察己则可以人”等。这里的“察”,有“观察”、“觉察”、“明察”、“调查”等意思。

从中国古字的含义上看,先事戒备谓之“警”,见微知著谓之“察”。即事先戒备,称为“警”,事后查明原委,称为“察”。因此,有后人将“警察”解释为“警之于先,察之于后”。

“警”与“察”二字合用,始见于中国唐代学者颜师古为《汉书》所作的注“密使警察不予宣露也。”这里的“警察”,是“观察”、“侦察”、“监视”的意思。《金史·百官志》中有“诸京警巡院……掌平理狱讼,警察别部。”这里的“警察”,有“检察”、“监察”的意思。可见,中国自古就有警察行为,“警察”一词也在史书上经常出现,但大多用作动词,很少用于名词,更没有以“警察”一词来命名治安机关。

“警察”一词用作名词,是中国近代从日本引进的外来语,在古代汉语中没有与警察对应的名词。<sup>①</sup>中国正式以“警察”来命名治安机关,则是在近代才出现的。如1905年9月,清政府成立“巡警部”;1912年1月,中华民国临时政府在其内务部内专设“警务局”;北洋政府正式设立“警察厅(署)”;国民政府设立“警察厅(局)”。新中国成立后,1950年,中国警察统一命名为“中国人民警察”。从此,新中国的公安机关,也称为“人民警察机关”,其工作人员统称为

<sup>①</sup> 参见韩延龙主编《中国近代警察制度》,中国人民公安大学出版社1993年版,第3页。



人民警察。<sup>①</sup> 因此,在中国现代辞书中,警察解释为“为维护社会秩序而设置的武装性质的国家治安力量,也指构成这种力量的人员。”<sup>②</sup>

## 二、西方“警察”的词义及演变

“警察”,英语是“Police”、法语是“La Police”、德语是“Die Polizei”。这些词大多源于拉丁文的“Politia”,表示“秩序”、“社会和平”等意思。清朝末年,日本人向中国介绍西方警政时,将“Police”译成了“警察”。

17 世纪前,“警察”这个词包含政治、军事、宗教等广泛内容。17 世纪后,“警察”这个词才开始专指“内务行政”。近代,“警察”这个词则仅指内务行政中的特定部分,即专指国家内务行政中的、以强制力量维护社会秩序的力量。如法国大革命时期的刑法规定“警察为保持公共秩序、自由、所有权及个人之安宁而设。”

现代西方“警察”的广义解释,是英文的“The Process of Policing”,即“维持社会治安的过程”,也即“政府对于公民行为的控制、约束及规范的过程”。<sup>③</sup> 根据《牛津词典》的解释,“Police”作为名词,是指“警察部门”、“警务人员”;作为动词,是指“维护治安”、“巡查”、“监督”、“管制”等。<sup>④</sup> 乔治·拉什在他的《刑事司法词典》中,则将“警察”定义为“从事维持公共秩序和安全,以及调查、逮捕犯罪嫌疑人或被正式指控的罪犯的市、县或州的警官的集合体。”<sup>⑤</sup>

## 三、“警察”与“公安”的关系

“公安”一词并不源于现代中国,在西方很多相关史学、政治学等论著中,曾多次出现过“公安”一词,而且大多用于代指革命的专政机关和治安机关。<sup>⑥</sup> 其实,“警察”与“公安”是两个既有联系又有一定区别的概念。其联系主要表现在现代中国的“警察”与警察意义上的“公安”(包括公安人员、公安队伍、公安机关、公安部门、公安工作等等),通常是同一个概念。其区别主要表现在以下两个方面:一是词性词义上的区别“警察”既可以作为动词,即“维护社会秩序的实践活动”,也可作为名词,即“维护社会秩序的部门及其人员”,而“公安”则只能用作名词,即“公共安全”,表示社会秩序的安全、安宁状态,而且它只有与“人员”、“队伍”、“机关”、“部门”、“工作”等词组合,才是警察意义上的“公安”;二是使用范围上的区别“警察”是古今中外普遍使用的一个基本概念。而“公安”概念,则仅仅以现代中国、日本、越南等为代表的少数国家使用。另外,在现代中国,警察意义上的“公安”,还仅限于公安机关及其人员和行为,不包括国家安全机关的人民警察,以及监狱、劳动教养、法院、检察院等机关的司法警察。

因此,“警察”与“公安”之间,其实是一种整体与部分的关系。现代中国的“公安”,是世界“警察”的一部分。正如胡大成、周家钊在其《警察政治学》中所言“公安这一概念由来已

① 参见张兆瑞《警察哲学》,中国人民公安大学出版社 2008 年版,第 78—79 页。

② 《辞海》(缩印本),上海辞书出版社 1980 年版,第 400 页。

③ 参见张兆瑞《警察哲学》,中国人民公安大学出版社 2008 年版,第 79 页。

④ 《牛津高阶英汉双解词典》(第 6 版),商务印书馆 2005 年版,第 1324—1325 页。

⑤ [美] 罗伯特·兰沃西、劳伦斯·特拉维斯著,尤小文译《什么是警察——美国的经验》,群众出版社 2004 年版,第 3—4 页。

⑥ 参见张兆瑞《警察哲学》,中国人民公安大学出版社 2008 年版,第 81 页。