

消防人員常年訓練實施規定

一、內政部消防署(以下簡稱本署)為辦理關於消防學制、教育訓練之規劃、督導與消防及災害防救學術倡導事項，特訂定本要點。

二、目的：

- (一)充實消防知能。
- (二)鍛鍊強健體能。
- (三)熟練救災技能。
- (四)確保人身安全。

三、各級消防機關(構)辦理常年訓練之權責區分如下：

- (一)本署：負責全國性消防人員訓練之督導及考核等事宜。
- (二)各級消防機關(構)：負責所屬消防人員訓練之策劃、執行、督導、考核等事宜。

四、訓練種類及目標如下，各項訓練得以集中方式合併實施：

- (一)職前訓練：針對新進（遷、調）同仁實施，使其熟悉轄區狀況及災害類型，充實救災知能，達成基本救災能力。
- (二)在職訓練：提昇個人技能，及充實各項（業）務執勤職能。

1. 個人訓練：包括學科訓練及術科訓練。

(1)學科訓練：加強生活教育，培養團隊精神，建立服務人群之正確人生觀。

(2)術科訓練：包含體能訓練及技能訓練，以加強體能及執勤技能。

2. 組合訓練（含兵棋推演）：以大（中）隊為單位，包含基本與應用消防車操及救災綜合演練，健全整體功能。

(三)業務訓練：以各級業務人員為對象，充實專業知識及勤（業）務能力，並由各業務單位依業務特性及需求，策訂訓練計畫實施。

五、訓練項目及要求：

(一)前點第二款第一目第二小目所定體能訓練，應依下列規定

項目及要求實施：

1. 體能訓練項目：爆發力、心肺耐力、肌力與肌耐力、速度敏捷、戰術體能。
2. 體能測驗要求應每半年體能測驗一次，當年度計二次：
 - (1) 測驗項目共七項，應依順序施測立定跳遠、後拋擲遠、六公尺三十秒折返跑、菱形槓硬舉、懸吊屈體、負重行走、一千五百公尺跑走。但女性無法完成懸吊屈體時，以屈臂懸垂替代。測驗規定如附件一。
 - (2) 測驗成績之合格標準為六十分，不分性別。得分標準依年齡及性別不同，應參照男性二十至二十九歲、男性三十至三十九歲、男性四十至四十九歲、男性五十歲以上及女性不分年齡之得分換算表，如附件二之一至附件二之五。
 - (3) 年滿五十九歲或警監(簡任十職等)以上人員得自由參加測驗。
3. 特殊情形之替代測驗方案
 - (1) 因受可逆之損傷，經醫師診斷不建議執行測驗者，得免測一次，直至康復且醫師核准與允許，始恢復測驗。
 - (2) 因不可逆之損傷，經醫師診斷不適合術科測驗之體能測驗者，得以施行替代測驗項目，有必測項目與選測項目二類。
 - (3) 前小目所定必測項目為雙手握力測驗和一千五百公尺跑走，雙手握力測驗男性通過標準為總和大於八十公斤，女性大於五十四公斤；一千五百公尺跑走通過標準不分性別，限時十二分鐘內完成。醫師診斷不適合跑走者，應自行車騎乘四千公尺或游泳五百公尺擇一測驗，通過標準不分性別，限時十五分鐘內完成，替代測驗流程圖如附

件三。必測項目通過後，常訓測驗成績直接取得六十分。但其中一項不合格者，應於三個月內進行補測通過。

(4) 第二小目所定選測項目為加分項目，執行醫師允許之第五點第一款第二目第一小目所定七項體能測驗。但得分最高以總分一百分為限且不計排名，得分換算表如附件二之一至附件二之五。

(5) 採用特殊情形之替代測驗方案者，應主動提供地區級以上醫療院所開立證明資料。

4. 各級消防機關(構)得針對內勤人員另定訓練及測驗計畫，並經機關(構)首長核定後函報本署備查。

(二)前款以外之訓練種類，由各級消防機關(構)參考附件四自訂訓練項目及要求。

(三)一千五百公尺跑走得分得參考附件五 Beep Test 等級換算表計算得分。

(四)常年訓練器材配置得參考附件六。

六、教官編制：

(一)常年訓練（火災搶救、救助訓練）所需師資，應具本署辦理之教官培（複）訓資格。

(二)每一直轄市、縣（市）消防機關(構)教官總數以大隊數為計（一消防大隊二名教官），教官職司火災搶救及消防救助、體能訓練等課程編排、訓練規劃等項目。

七、督導：

(一)區分主官系統督導及業務系統督導等二種：

1. 主官系統督導：由消防局（隊）長、副局（隊）長、大隊長、副大隊長負責，抽查各單位訓練情形。

2. 業務系統督導：由消防局（隊）業務單位暨有關承辦人員負責，並抽查基層單位訓練情形。

(二)督導應做成紀錄，並依規定登錄督導紀錄，發現優劣事蹟應採有效措施予以表揚或督導改進。

(三)本署得視需要實施督導。

八、一般規定：

(一)各級消防機關(構)應依轄區狀況，災害類型及消防人員編制等情形，訂定年度訓練計畫，經機關(構)首長核定後副知本署。

(二)各級消防機關(構)應建立各項訓練教官資料庫及進行教官評比或考核；並召開年度訓練檢討會。

(三)各級消防機關(構)對所屬消防人員應建立個人訓練績效資料並依規定登錄，以為加強訓練及人事運用參考。

(四)應嚴格要求個人體技能、消防車操及消防機械操作之動作要領，其未達標準者，加強重點訓練。

(五)測驗成績優良及未達第五點標準者，由各級消防機關(構)依自訂計畫獎懲之。

(六)各級消防機關(構)依據轄區特性規劃自辦專業救災訓練時，應建立訓練前、中、後工作項目，據以檢核執行，以期確保受訓過程安全。

九、第五點第一款第二目第二小目所定合格標準，自發布日起至中華民國一百十五年十二月三十一日止，為五十分。但一百十六年一月一日起，為六十分。

消防人員常年訓練體能測驗檢測規定

順序	測驗項目	流程說明	違規事項
1	立定跳遠	1. 受測者立於起跳線後(腳尖不可踩線或越線)，準備起跳時手臂可以擺動，但雙腳不得離地。 2. 預備好姿勢後自行開始向前跳躍，雙腳同時離地，同時著地並停留至原地，待測驗官確認成績後才可離開跳遠墊。 3. 成績丈量由起跳線內緣（近測試者）至腳跟或身體任一部位落地點之最短距離為準。 4. 至多三次，取成績最高者（單位：公分）。	1. 起跳前或起跳時，有任何一腳或身體各部位觸及或踏越起跳線。 2. 雙腳未同時躍起。 3. 落地後使用任何翻滾動作 4. 停留時間過短以至於測驗官無法確認成績。 5. 一分鐘內未起跳視同放棄該次成績。
2	後拋擲遠	1. 背對基準線雙手持二公斤硬式藥球。 2. 沿過頭方向盡力向後方拋。 3. 允許反向動作，不限制起跳動作。 4. 以基準線中心點至落地點直線距離為成績，至多三次，取成績最高者（單位：公尺，取小數點第一位）。	1. 於非基準線投擲。 2. 投擲時，有任何一腳或身體各部位觸及或踏越基準線。 3. 投擲後，因跳躍踩踏基準線。 4. 一分鐘內沒有投擲視同放棄該次成績。
3	6公尺30秒折返跑	1. 受測者以站立的方式起跑。 2. 六公尺距離為一趟，跑至定點手觸線後折返，左側使用左手，右側使用右手，自由選擇第一次觸線手。 3. 計算三十秒內折返跑可跑趟數。 4. 最後一趟無須手碰線，不足一趟者不計。 備註：檢測官可指定受測者起跑後面對之方向，避免受測者違反第二項規則。	1. 手未觸地與觸線。 2. 未遵循左邊用左手觸線，右邊用右手觸線。
4	菱形槓硬舉	1. 以低握把操作菱形槓硬舉，依測驗口令負重舉起，髖關節回正後測驗官喊好才可放下。 2. 放下後計次，硬舉至多三次，成績取最高者。 備註： 1. 知道自身最大負荷者，可僅測驗一次。 2. 可使用助握帶、腰帶、護膝、護腕、護肘輔助裝備。	1. 一旦過程中有任何「與行程相反方向」的移動就是失敗，不計該次成績。 2. 下槓時手掌沒有跟槓一起接觸地面（例如直接丟槓）則直接判定失敗。
5	懸吊屈體	1. 聞預備口令，雙手對握單槓並伸直手肘，身體自然下垂後準備操作。	1. 膝蓋碰手肘後需放下，手也需伸直才能重新開始。

順序	測驗項目	流程說明	違規事項
		2. 聞口令開始操作，兩手肘用力上舉，大腿抬起屈膝，穩定核心並身體捲曲，直至膝蓋碰上臂，或是手肘觸碰大腿，再伸直手臂後為1次。 3. 不限時，盡可能完成多次反覆，直至無法執行反覆或腳觸地結束。 備註：可使用止滑粉或止滑手套，不可使用助握帶。	2. 擺盪的方式不計算成績。 3. 如雙手離開單槓視同放棄。
6	負重行走	1. 聞預備口令後人員就準備位置，使用高把位舉起菱形槓。 2. 聞開始口令，再向前連續移動二十公尺，中途菱形槓不得落地。 3. 至多兩次，以最大可負載重量為成績。 備註： 1. 負重行走可使用任何輔助裝備，並且採自由起槓高度。 2. 可使用槓片或深蹲架護槓支撐。可使用助握帶、腰帶、護膝、護腕、護肘輔助裝備。	1. 雙腳未通過終點不計成績。 2. 中途菱形槓落地。
7	1500 公尺跑走	1500 公尺跑步測時間。	
備註	屈臂懸垂	1. 預備姿勢為反握單槓，距離約與肩同寬，雙手屈肘。 2. 準備好後將助立物移開，保持下顎於橫槓之上，雙腳併攏並向下伸直，紀錄完成時間。	1. 下顎平貼於槓上。 2. 下顎低（平貼）於橫槓，即為失敗。

附件二之一

消防人員常年訓練體能測驗得分換算表(男性 20-29 歲)

項目 得分	立定跳遠	後拋擲遠	6 公尺 30 秒 折返跑	菱形槓硬舉	懸吊屈體	負重行走	1500 公尺跑走
20	—	—	—	175 kg	—	—	≤5 分 40 秒
19	—	—	—	165 kg	—	—	≤5 分 55 秒
18	—	—	—	155 kg	—	—	≤6 分 10 秒
17	—	—	—	145 kg	—	—	≤6 分 25 秒
16	—	—	—	135 kg	—	—	≤6 分 40 秒
15	—	18 m	—	125 kg	20 次	—	≤6 分 55 秒
14	—	17 m	—	115 kg	18 次	—	≤7 分 10 秒
13	—	16 m	—	110 kg	16 次	—	≤7 分 25 秒
12	—	15 m	—	105 kg	14 次	—	≤7 分 40 秒
11	—	14 m	—	100 kg	12 次	—	≤7 分 50 秒
10	260 cm	13 m	16 趟	95 kg	10 次	175 kg	≤8 分 00 秒
9	250 cm	12 m	15 趟	90 kg	9 次	160 kg	≤8 分 10 秒
8	240 cm	11 m	14 趟	85 kg	8 次	145 kg	≤8 分 20 秒
7	230 cm	10 m	13 趟	80 kg	7 次	130 kg	≤8 分 30 秒
6	220 cm	9 m	12 趟	75 kg	6 次	125 kg	≤8 分 40 秒
5	210 cm	8 m	11 趟	70 kg	5 次	120 kg	≤8 分 50 秒
4	205 cm	7 m	10 趟	65 kg	4 次	115 kg	≤9 分 00 秒
3	200 cm	6 m	9 趟	60 kg	3 次	110kg	≤9 分 10 秒
2	195 cm	5 m	8 趟	55 kg	2 次	105kg	≤9 分 20 秒
1	190 cm	4 m	7 趟	50 kg	1 次	100kg	≤9 分 30 秒

附件二之二

消防人員常年訓練體能測驗得分換算表（男性 30-39 歲）

項目 得分	立定跳遠	後拋擲遠	6 公尺 30 秒 折返跑	菱形槓硬舉	懸吊屈體	負重行走	1500 公尺跑走
20	—	—	—	170 kg	—	—	≤5 分 50 秒
19	—	—	—	160 kg	—	—	≤6 分 05 秒
18	—	—	—	150 kg	—	—	≤6 分 20 秒
17	—	—	—	140 kg	—	—	≤6 分 35 秒
16	—	—	—	130 kg	—	—	≤6 分 50 秒
15	—	17 m	—	120 kg	18 次	—	≤7 分 05 秒
14	—	16 m	—	110 kg	16 次	—	≤7 分 20 秒
13	—	15 m	—	105 kg	14 次	—	≤7 分 35 秒
12	—	14 m	—	100 kg	12 次	—	≤7 分 50 秒
11	—	13 m	—	95 kg	10 次	—	≤8 分 00 秒
10	255 cm	12 m	15 趟	90 kg	9 次	170 kg	≤8 分 10 秒
9	245 cm	11 m	14 趟	85 kg	8 次	155 kg	≤8 分 20 秒
8	235 cm	10 m	13 趟	80 kg	7 次	140 kg	≤8 分 30 秒
7	225 cm	9 m	12 趟	75 kg	6 次	125 kg	≤8 分 40 秒
6	215 cm	8 m	11 趟	70 kg	5 次	120 kg	≤8 分 50 秒
5	205 cm	7 m	10 趟	65 kg	4 次	115 kg	≤9 分 00 秒
4	200 cm	6 m	9 趟	60 kg	3 次	110 kg	≤9 分 10 秒
3	195 cm	5 m	8 趟	55 kg	2 次	105kg	≤9 分 20 秒
2	190 cm	4 m	7 趟	50 kg	—	100kg	≤9 分 30 秒
1	185 cm	3 m	6 趟	45 kg	1 次	95kg	≤9 分 40 秒

附件二之三

消防人員常年訓練體能測驗得分換算表（男性 40-49 歲）

項目 得分	立定跳遠	後拋擲遠	6 公尺 30 秒 折返跑	菱形槓硬舉	懸吊屈體	負重行走	1500 公尺跑走
20	—	—	—	165 kg	—	—	≤6 分 15 秒
19	—	—	—	155 kg	—	—	≤6 分 30 秒
18	—	—	—	145 kg	—	—	≤6 分 45 秒
17	—	—	—	135 kg	—	—	≤7 分 00 秒
16	—	—	—	125 kg	—	—	≤7 分 15 秒
15	—	16 m	—	115 kg	18 次	—	≤7 分 30 秒
14	—	15 m	—	105 kg	16 次	—	≤7 分 45 秒
13	—	14 m	—	100 kg	14 次	—	≤8 分 00 秒
12	—	13 m	—	95 kg	12 次	—	≤8 分 15 秒
11	—	12 m	—	90 kg	10 次	—	≤8 分 25 秒
10	250 cm	11 m	15 趟	85 kg	9 次	165 kg	≤8 分 35 秒
9	240 cm	10 m	14 趟	80 kg	8 次	150 kg	≤8 分 45 秒
8	230 cm	9 m	13 趟	75 kg	7 次	135 kg	≤8 分 55 秒
7	220 cm	8 m	12 趟	70 kg	6 次	120 kg	≤9 分 05 秒
6	210 cm	7 m	11 趟	65 kg	5 次	115 kg	≤9 分 15 秒
5	200 cm	6 m	10 趟	60 kg	4 次	110 kg	≤9 分 25 秒
4	195 cm	5 m	9 趟	55 kg	3 次	105 kg	≤9 分 35 秒
3	190 cm	4 m	8 趟	50 kg	2 次	100kg	≤9 分 45 秒
2	185 cm	3 m	7 趟	45 kg		95kg	≤9 分 55 秒
1	180 cm	2 m	6 趟	40 kg	1 次	90kg	≤10 分 05 秒

附件二之四

消防人員常年訓練體能測驗得分換算表（男性 50 歲以上）

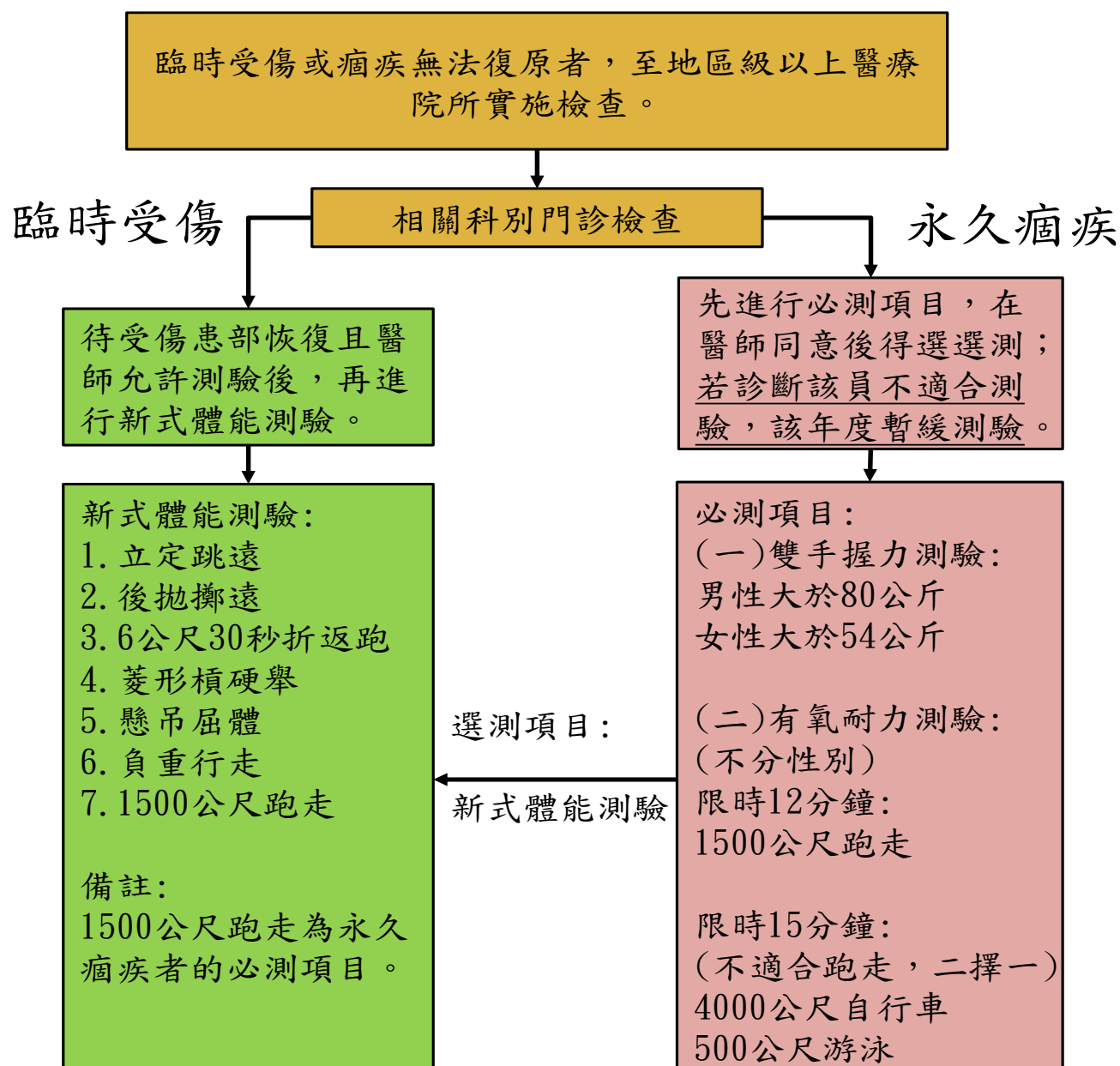
項目 得分	立定跳遠	後拋擲遠	6 公尺 30 秒 折返跑	菱形槓硬舉	懸吊屈體	負重行走	1500 公尺跑走
20	—	—	—	140 kg	—	—	≤8 分 35 秒
19	—	—	—	130 kg	—	—	≤8 分 50 秒
18	—	—	—	120 kg	—	—	≤9 分 05 秒
17	—	—	—	110 kg	—	—	≤9 分 20 秒
16	—	—	—	100 kg	—	—	≤9 分 35 秒
15	—	13 m	—	95 kg	9 次	—	≤9 分 50 秒
14	—	12.5 m	—	90 kg	8 次	—	≤10 分 05 秒
13	—	12 m	—	85 kg	7 次	—	≤10 分 20 秒
12	—	11.5 m	—	80 kg	6 次	—	≤10 分 35 秒
11	—	11 m	—	75 kg	5 次	—	≤10 分 40 秒
10	185 cm	10.5 m	14 趟	70 kg	4 次	140 kg	≤10 分 45 秒
9	180 cm	10 m	13 趟	65 kg	3 次	120 kg	≤10 分 50 秒
8	175 cm	9 m	12 趟	60 kg	—	100 kg	≤10 分 55 秒
7	170 cm	8 m	11 趟	55 kg	—	90 kg	≤11 分 00 秒
6	165 cm	7 m	10 趟	50 kg	2 次	80 kg	≤11 分 05 秒
5	160 cm	6 m	9 趟	45 kg	—	75 kg	≤11 分 10 秒
4	155 cm	5 m	8 趟	40 kg	—	70 kg	≤11 分 15 秒
3	150 cm	4 m	7 趟	35 kg	1 次	65 kg	≤11 分 20 秒
2	145 cm	3 m	6 趟	30 kg	—	60 kg	≤11 分 25 秒
1	140 cm	2 m	5 趟	25 kg	—	55 kg	≤11 分 30 秒

附件二之五

消防人員常年訓練體能測驗得分換算表（女性不分年齡）

項目 得分	立定跳遠	後拋擲遠	6 公尺 30 秒 折返跑	菱形槓硬舉	懸吊屈體	負重行走	1500 公尺跑走
20	—	—	—	140 kg	—	—	≤7 分 30 秒
19	—	—	—	120 kg	—	—	≤7 分 45 秒
18	—	—	—	110 kg	—	—	≤8 分 00 秒
17	—	—	—	100 kg	—	—	≤8 分 15 秒
16	—	—	—	90 kg	—	—	≤8 分 30 秒
15	—	13 m	—	85 kg	6 次	—	≤8 分 45 秒
14	—	12 m	—	80 kg	5 次	—	≤9 分 00 秒
13	—	11 m	—	75 kg	4 次	—	≤9 分 15 秒
12	—	10 m	—	70 kg	3 次	—	≤9 分 30 秒
11	—	9 m	—	65 kg	2 次	—	≤9 分 45 秒
10	200 cm	8.5 m	15 趟	60 kg	—	140 kg	≤9 分 50 秒
9	190 cm	8 m	14 趟	55 kg	1 次	120 kg	≤9 分 55 秒
8	180 cm	7.5m	13 趟	50 kg	屈臂懸垂 35 秒	100 kg	≤10 分 00 秒
7	170 cm	7 m	12 趟	45 kg	32 秒	90 kg	≤10 分 05 秒
6	160 cm	6.5m	11 趟	40 kg	30 秒	80 kg	≤10 分 10 秒
5	155 cm	6 m	10 趟	35 kg	28 秒	70 kg	≤10 分 15 秒
4	150 cm	5.5m	9 趟	30 kg	26 秒	65kg	≤10 分 20 秒
3	145 cm	5 m	8 趟	25 kg	24 秒	60kg	≤10 分 25 秒
2	140 cm	4.5m	7 趟		22 秒	55kg	≤10 分 30 秒
1	135 cm	3 m	6 趟	20 kg	20 秒	50kg	≤10 分 35 秒

特殊情形之替代測驗流程圖



備註：自行車替代測驗方案不限制器材規格及阻力強度，惟測驗標準需維持時速 16 km/h 以上，故器材需可量化速度值。

附件四

學科與術科項目

學科 <u>參考</u> 項目	1. 精神教育課程：以品德、倫理、文化、藝術、公共關係、法紀、實務等為課程重點，並加強生活教育，培養團隊精神，建立服務人群之正確人生觀。 2. 消防及災害防救相關法令： (1)各種消防及災害防救專業法令。 (2)建築相關法令。 (3)法律課程：國家賠償法、行政程序法、行政執行法、訴願法及社會秩序維護法等。 (4)緊急醫療救護相關法令。 (5)<u>其他項目依各級消防機關(構)勤業務需求訂定。</u> 3. 消防專業課程： (1)消防安全設備。 (2)消防戰術。 (3)車輛、器材、裝備。 (4)案例教育。 (5)火災原因調查。 (6)危險物品管理。 (7)防災宣導。 (8)電氣、機械、化學、資訊、通訊、氣象等相關課程。 (9)<u>其他項目依各級消防機關(構)勤業務需求訂定。</u>
術科 <u>參考</u> 項目	1. 技能訓練：<u>車輛安全防禦駕駛、繩索訓練、車禍與重型救援、事故安全管制、消防人員自救、快速救援小組、佈線訓練、危險預知、火場狀況判斷情境模擬推演訓練、熱顯像儀操作、車輛裝備器材操作、小型幫浦河川抽水及中繼供水、無線電通訊、緊急救護、車操、常用式手勢指揮、結繩、入室搶救、山難搜救、操舟訓練、水上救生、潛水救生、救助訓練等。</u> 2. 體能訓練：<u>爆發力、心肺耐力、肌力與肌耐力、速度敏捷、戰術體能、握力、平衡性、協調性、柔軟度、負重移動等。</u> 3. <u>其他項目依各級消防機關(構)勤業務需求訂定。</u>

附件五

1500 公尺跑走測驗 Beep Test 等級換算表

得分	男性 20-29 歲	男性 30-39 歲	男性 40-49 歲	男性 50 歲以上	女性不分年齡
20	10-2	9-8	8-7	4-9	6-5
19	9-6	9-1	8-2	4-7	6-1
18	8-10	8-6	7-7	4-4	5-7
17	8-4	7-10	7-3	4-2	5-4
16	7-9	7-6	6-8	3-8	5-1
15	7-4	7-1	6-5	3-7	4-8
14	6-10	6-7	6-1	3-5	4-5
13	6-6	6-3	5-7	3-3	4-3
12	6-2	5-9	5-4	3-2	4-1
11	5-9	5-7	5-2	3-1	3-7
10	5-7	5-5	4-9	—	—
9	5-5	5-3	4-8	2-8	3-6
8	5-3	5-1	4-6	—	—
7	5-1	4-8	4-4	2-7	3-5
6	4-8	4-7	4-3	—	—
5	4-7	4-5	4-1	2-6	3-4
4	4-5	4-4	3-8	—	—
3	4-4	4-2	3-7	2-5	3-3
2	4-3	4-1	3-6	—	3-2
1	4-2	3-8	3-5	2-4	3-1

附件六

常年訓練器材配置建議

項次	品名	數量	備考
1	蹲舉架(地面含橡膠地墊)	2 組	
2	可調整式臥推椅	2 張	
3	奧林匹克男槓 20kg	2 隻	
4	奧林匹克女槓 15kg	2 隻	
5	手抓槓片 150KG 組	1 組	
6	彩膠槓片 150KG 組	1 組	
7	鏡牆	2 面	
8	六角包膠啞鈴組(含置放架)	1 組	5 / 7.5 / 10 / 12.5 / 15 / 17.5 / 20 / 22.5 / 25 / 27.5 / 30KG 各一對。
9	跑步機	1 臺	
10	2 公斤硬式藥球	2 顆	
11	5 公斤硬式藥球	2 顆	
12	2 公斤牆球	2 顆	
13	5 公斤牆球	2 顆	
14	2 公斤沙球	2 顆(選)	
15	5 公斤沙球	2 顆(選)	
16	滑雪機	1 臺(選)	視廳舍大小添購，至少 4 選 1 項。
17	雪橇車	1 臺(選)	
18	划船機	1 臺(選)	
19	風扇車	1 臺(選)	
20	繩索阻力訓練組	1 組(選)	
21	按摩滾筒	2 組	
備註:此為健身房建議配置，依實際需求增減設備。			