

消防人員常年訓練實施規定修正規定對照表

修正規定	現行規定	說明
<u>二、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。</u>	壹、<u>依據</u> 內政部消防署<u>組織條例</u> <u>第三條第四款</u>：本署掌<u>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。</u>	配合法制體例酌作文字及點次修正。
<u>二、目的</u>： (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。	貳、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。	配合法制體例酌作文字及點次修正。
<u>三、各級消防機關(構)辦理常年訓練之權責區分如下</u>： (一)<u>本署</u>：負責全國性消防人員訓練之督導及考核等事宜。 (二)<u>各級消防機關(構)</u>：負責所屬消防人員訓練之策劃、執行、督導、考核等事宜。	參、各級消防機關辦理常年訓練之權責區分如下： 一、內政部消防署(以下簡稱本署)：負責全國性消防人員訓練之督導及考核等事宜。 二、各消防機關(含本署特種搜救隊、港務消防大隊)：負責所屬消防人員訓練之策劃、執行、督導及考核等事宜。	配合法制體例及組織調整酌作文字及點次修正。
<u>四、訓練種類及目標如下</u>，各項訓練得以集中方式合併實施： (一)<u>職前訓練</u>：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	肆、訓練種類及目標如下，各項訓練得以集中方式合併實施 一、<u>職前訓練</u>：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	配合法制體例酌作點次修正。

本救災能力。 <u>(二)</u>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。 <u>(1)</u>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。 <u>(2)</u>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。 <u>(三)</u>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。	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。 <u>(一)</u>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。 <u>(二)</u>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。	
--	---	--

<u>五、訓練項目及要求：</u> (一)<u>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：</u> 1. <u>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。</u> 2. <u>體能測驗要求應每半年體能測驗一次，同年度共兩次：</u> (1)<u>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。</u> (2)<u>測驗成績之合格標準為六十分，不分性別。得</u>	<u>伍、訓練項目及要求：</u> 一、肆、二、(一) 2. <u>術科訓練之「體能訓練」，應依下列規定項目及要求實施：</u> (一)<u>體能訓練項目：</u> <u>跑步、單槓、舉重、伏地挺身、平板支撐、負重訓練、折返跑。</u> (二)<u>要求：每半年測驗一次，測驗成績需達六十分以上，個人得分換算表如附件一。</u> (三)<u>年齡分組：</u> 1. <u>甲組：三十歲以內男性。</u> 2. <u>乙組：三十一歲至四十歲男性。</u> 3. <u>丙組：四十一歲以上男性及女性同仁。</u> 4. <u>丁組：五十五歲以上免測。</u> 二、<u>前款以外之訓練種類，由各消防機關參考附件二自訂訓練項目及要求。</u> <u>附件一-消防人員常年訓練體能測驗得分換算表</u> <u>附件二-學科與術科項目</u>	一、<u>配合法制體例酌作點次修正。</u> 二、<u>因應科學化體能訓練模式，修正訓練項目、要求。(緣由及測驗項目信效度分析詳見「新式體能測驗級距常模驗證與消防戰術體能認證指導員縣市巡迴輔導」勞務委託案結案報告書。</u> 三、<u>考量外勤單位屆齡退休年齡為五十九歲之規定及警監以上人員均屬各機關高階領導幹部，並參採警政署常訓規定，研擬修正為年滿五十九歲或警監(簡任第十職等)以上人員得自由參加，並將各項體能訓練額外列出特殊情形者可自行選擇訓練測驗</u> 四、<u>考量內外勤人員執行勤業務種類有本質上之差異，爰增訂各級消防機關(構)得針對內勤人員另定訓練及測驗計畫。</u> 五、<u>考量跑步測驗場地侷限性及受測人員檢測過程安全，新增Beep Test 測驗方案，得依換算表登載一千五百公尺跑走分數。</u>
---	--	--

<u>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。</u> <u>(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。</u> <u>3. 特殊情形之替代測驗方案</u> <u>(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。</u> <u>(2)因不可逆之損傷，經醫師診斷不適合術科測驗</u>		六、考量體能訓練模式改變，爰新增常年訓練器材配置建議表。
---	--	-------------------------------------

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。醫師診斷不適合跑步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		
--	--	--

<u>過後，常訓</u> <u>測驗成績直</u> <u>接取得六十</u> <u>分，但其中</u> <u>一項不合格</u> <u>者，應於三</u> <u>個月內進行</u> <u>補測通過。</u> <u>(4)第二小目所</u> <u>定選測項目</u> <u>為加分項</u> <u>目，執行醫</u> <u>師允許之第</u> <u>五點第一款</u> <u>第二目第一</u> <u>小目所定七</u> <u>項體能測</u> <u>驗。但得分</u> <u>最高以總分</u> <u>一百分為限</u> <u>且不計排</u> <u>名，得分換</u> <u>算表如附件</u> <u>二之一至附</u> <u>件二之五。</u> <u>(5)採用特殊情</u> <u>形之替代測</u> <u>驗方案者，</u> <u>應主動提供</u> <u>地區級以上</u> <u>醫療院所開</u> <u>立證明資</u> <u>料。</u> <u>4.各級消防機關</u> <u>(構)得針對</u> <u>內勤人員另</u> <u>定訓練及測</u> <u>驗計畫，並經</u>		
---	--	--

<u>機關(構)首長核定後函報本署備查。</u> (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)<u>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。</u> (四)<u>常年訓練器材配置得參考附件六。</u>		
<u>六、教官編制：</u> (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<u>直轄市、縣(市)</u>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。	陸、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<u>直轄市、縣(市)</u>消防機關教官總數以大隊數為計(1消防大隊2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。	配合法制體例及組織調整酌作文字及點次修正。
<u>七、督導</u> (一)區分主官系統督導及業務系統督導等二種： 1. <u>主官系統督導</u>：由消防局	柒、督導 一、區分主官系統督導及業務系統督導等二種： (一)主官系統督導：由消防局(隊)	一、配合法制體例酌作點次修正。 二、新增督導紀錄登載作業方式。

(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。	長、副局(隊)長、大隊長、副大隊長負責，抽查各單位訓練情形。 (二)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，並將督導紀錄登錄「消防署訓練中心e化管理系統」，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。	捌、一般規定 一、各消防機關應依轄區狀況，災害類型及消防人員編制等情形，訂定年度訓練計畫，經機關首長核定後副知本署。 二、各消防機關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、消防機關對所屬	一、配合法制體例及組織調整酌作文字及點次修正。 二、新增個人訓練績效資料登載作業方式。

(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。	消防人員應建立個人訓練績效資料並依限登錄「消防署訓練中心e化管理系統」，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，由各消防機關依自訂計畫獎懲之。 六、各消防機關應依據轄區特性規畫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。		一、本點新增。 二、為考量新舊規定銜接順遂，爰增訂合格標準分數執行過渡期。

第五點第一款第二目第一小目附件一(新增)

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。

順序	測驗項目	流程說明	違規事項
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。 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。	1. 膝蓋碰手肘後需放下，手也需伸直才能重新開始。 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。

修正說明：

- 一、新式體能測驗標準業於一百十一年試行於全國消防機關，普遍受各級消防機關接受，另本署於一百十二年及一百十三年賡續委託中華民國救助技術發展與諮詢協會針對試行之體能測驗標準進行內容優化及縣市輔導推廣作業，爰增訂消防人員常年訓練體能測驗檢測規定。
- 二、另自頒定「消防人員常年訓練實施規定」，實施體能測驗基準迄今已近三十年，因應時空背景變遷及體能訓練知識、觀念及技術不斷進步，為提升我國消防人員戰術體能，修正體能測驗檢測規定確屬必要，爰參考「新式體能測驗級距常模驗證與消防戰術體能認證指導員縣市巡迴輔導勞務採購委託案」結案報告並召集全國消防機關研議，酌予修正原有體能測驗基準。

第五點第一款第二目第二小目附件二之一（修正後）

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

修正說明：依據第五點第一款第二目規定訂定消防人員常年訓練體能測驗得分換算表，並將現行規定附件一修正為附件二之一。

第五點第一款第二目第二小目附件二之二（修正後）

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

修正說明：依據第五點第一款第二目規定訂定消防人員常年訓練體能測驗得分換算表，並將現行規定附件一修正為附件二之二。

第五點第一款第二目第二小目附件二之三（修正後）

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

修正說明：依據第五點第一款第二目規定訂定消防人員常年訓練體能測驗得分換算表，並將現行規定附件一修正為附件二之三。

第五點第一款第二目第二小目附件二之四（修正後）

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

修正說明：依據第五點第一款第二目規定訂定消防人員常年訓練體能測驗得分換算表，並將現行規定附件一修正為附件二之四。

第五點第一款第二目第二小目附件二之五（修正後）

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

修正說明：依據第五點第一款第二目規定訂定消防人員常年訓練體能測驗得分換算表，並將現行規定附件一修正為附件二之五。

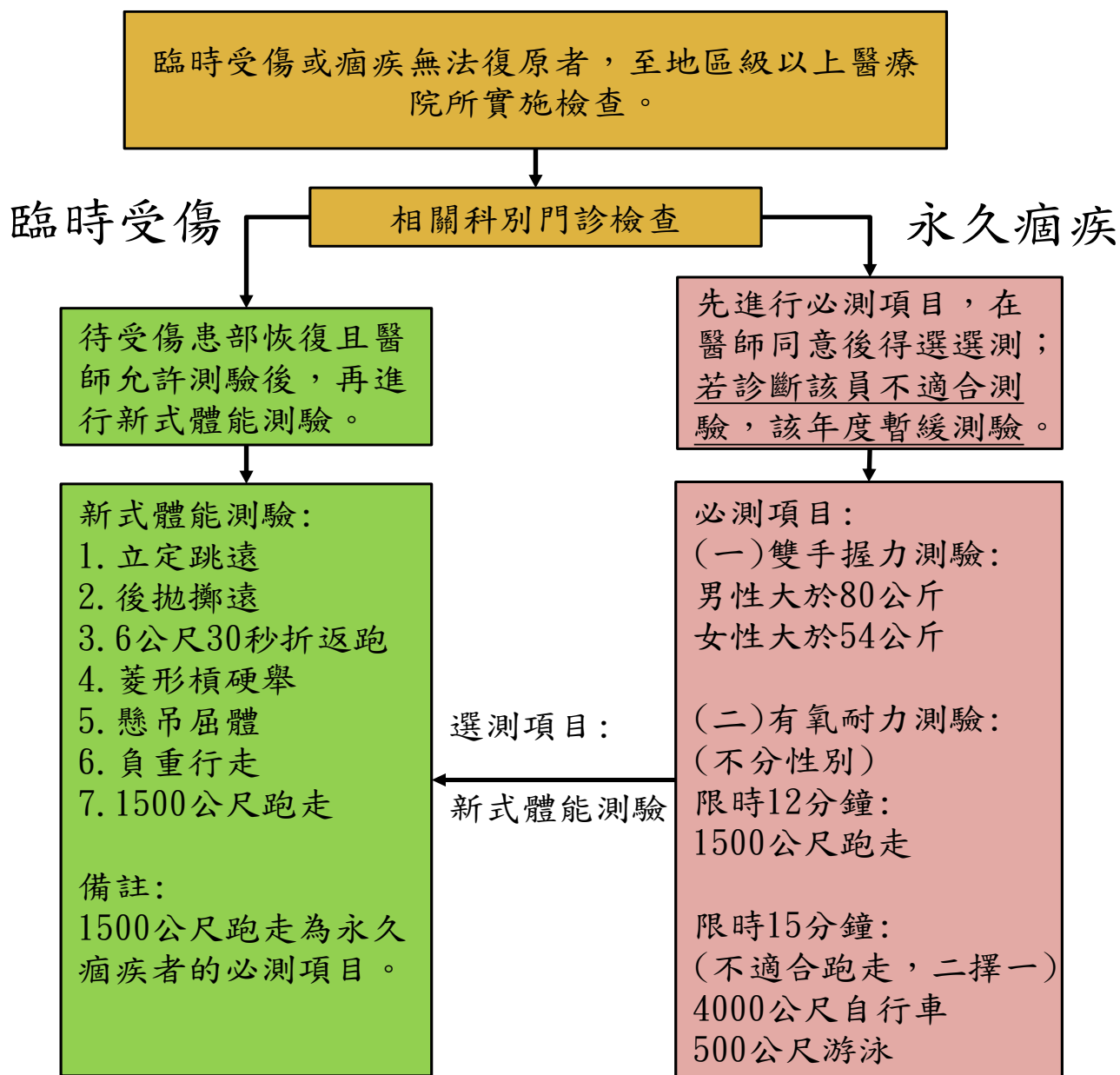
附件一

消防人員常年訓練體能測驗得分換算表

測驗項目	組別	標準									要求
跑步	甲	分鐘	12.30	13.00	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30	16.00	著輕便服裝、運動鞋跑步3000公尺。
		得分	20	18	16	14	12	10	8	6	
	乙	分鐘	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30	16.00	16.30	17.00	
		得分	20	18	16	14	12	10	8	6	
	丙	分鐘	14.30	15.00	15.30	16.00	16.30	17.00	17.30	18.00	
		得分	20	18	16	14	12	10	8	6	
單槓	甲	次數	12	11	10	9	8	7	6	5	伸展時手臂打直一次上槓單拉至下巴超過橫槓為一次，不限時間操作次數。
		得分	10	9	8	7	6	5	4	3	
	乙	次數	10	9	8	7	6	5	4	3	
		得分	10	9	8	7	6	5	4	3	
	丙	次數	8	7	6	5	4	3	2	1	
		得分	10	9	8	7	6	5	4	3	
舉重	甲	次數	45	40	35	30	25	22	19	16	平躺舉動二十公斤以上槓鈴，雙臂由胸前至伸直，再回到原點為一次。
		得分	15	14	13	11	9	7	5	4	
	乙	次數	40	35	30	25	20	17	14	11	
		得分	15	14	13	11	9	7	5	4	
	丙	次數	35	30	25	20	15	12	9	6	
		得分	15	14	13	11	9	7	5	4	
伏地挺身	甲	次數	55	50	45	40	35	31	28	25	兩手與肩同寬，下去時手叉低於九十度，身體離地面在一個拳頭以內，上來時兩手臂打直一下一下重複操作，測驗時間1分鐘。
		得分	10	9	8	7	6	5	4	3	
	乙	次數	50	45	40	35	30	27	24	21	
		得分	10	9	8	7	6	5	4	3	
	丙	次數	45	40	35	30	25	23	20	17	
		得分	10	9	8	7	6	5	4	3	
平板撐	甲	秒數	50	45	40	35	30	25	20	15	兩手肘與肩同寬，臥倒平撐於地面，頭、肩、臀需成一直線。
		得分	15	14	13	11	9	7	5	4	
	乙	秒數	45	40	35	30	25	20	15	10	
		得分	15	14	13	11	9	7	5	4	
	丙	秒數	40	35	30	25	20	15	10	5	
		得分	15	14	13	11	9	7	5	4	
負重訓練	甲	秒數	50	55	60	65	70	75	80	85	著裝負重訓練應穿歐式消防衣、帽、鞋、手套、空氣呼吸器(不加面罩)水帶一條、瞄子一支，跑步100公尺。(從著裝開始計時)
		得分	15	14	13	11	9	7	5	4	
	乙	秒數	60	65	70	75	80	85	90	95	
		得分	15	14	13	11	9	7	5	4	
	丙	秒數	70	75	80	85	90	95	100	105	
		得分	15	14	13	11	9	7	5	4	
折返跑	甲	次數	36	34	32	30	28	27	26	25	著輕便服裝、運動鞋5公尺內，定點觸地折返跑(觸地算1次)計算90秒所得次數。
		得分	15	14	13	11	9	7	5	4	
	乙	次數	34	32	30	28	26	25	24	23	
		得分	15	14	13	11	9	7	5	4	
	丙	次數	32	30	28	26	24	23	22	21	
		得分	15	14	13	11	9	7	5	4	

第五點第一款第三目第三小目附件三（新增）

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。

修正說明：依據第五點第一款第三目規定爰增訂特殊情形之替代測驗流程圖。

第五點第二款附件四（修正後）

學科與術科項目

學科參考項目	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>
術科參考項目	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、事故安全管理、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>

修正說明：依據第四點第二款規定訂定學科與術科訓練種類參考項目，並將現行規定附件二修正為附件四。

附件二

學科項目	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) 其他。 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) 其他。
術科項目	技能訓練：駕駛、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、山域事故搜救、操舟訓練、水上救生、潛水救生、救助訓練等。

第五點第三款附件五（新增）

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

修正說明：考量跑步測驗場地侷限性及受測人員檢測過程安全，爰增訂 1500 公尺跑走測驗 Beep Test 等級換算表。

第五點第四款附件六（新增）

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。			

修正說明：考量體能訓練模式改變，爰增訂常年訓練器材配置建議。