

消防人員新式體能測驗項目(草案)

順序	測驗項目	測驗目標	評分方式	器材需求	場地說明	流程說明
1	立定跳遠	瞬間爆發力	計距離(單位：公尺後兩位數)	皮尺	1. 準備適合測驗之平坦不滑地面，劃一條起跳直線。 2. 或準備立定跳遠墊。	1. 聞就位口令，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. 聞「跳」口令，盡力向前跳躍，雙腳同時離地，同時著地，1分鐘內未起跳視同放棄。 3. 成績丈量由起跳線內緣(近測試者)至身體任一部位落地點最短距離為準，3次成績取最高者。 4. 起跳前或起跳時，任何一腳或身體各部位不得觸及或踏越起跳線。
2	後拋擲遠	全身爆發力	計距離(單位：公尺後兩位數)	皮尺、沙包或藥球	準備適合測驗之體育場，劃一條基準線(1公尺)。	1. 背對基準線，雙手持2公斤沙包(或藥球)，允許反向動作，沿過頭方向盡力向後方拋，以基準線中心點至落地點直線距離為成績，3次成績取最高者。 2. 投擲時，任何一腳或身體各部位不得觸及或踏越基準線，1分鐘內沒有投擲視同放棄該
3	硬舉	最大肌力	計最高重量(單位：公斤)	六角槓或奧林匹克槓、槓片	1. 準備適合測驗之平坦不滑地面。 2. 可使用拉力帶增加摩擦力(止滑)。	1. 以低握把方式，依測驗口令操作硬舉，負重舉起髖關節回正後，測驗官喊好才可放下，放下後才計次。 2. 下槓時手掌沒有跟槓一起接觸地面(例如直接丟槓)則直接判定失敗不計該次成績。 3. 硬舉3次成績取最高者，重量級距為5kg。
4	6公尺30秒折返跑	無氧耐力	計次數	皮尺、碼表	準備適合測驗之平坦不滑地面，各劃一條起始線及6公尺定點線。	6公尺距離為一趟，跑至定點手觸地再折返，30秒內折返跑可跑趟數，最後不足1趟者不計，受測者須以站立的方式起跑。
5	懸吊屈體	握力及核心肌群	計次數	單槓、軟墊	準備適合測驗之金屬製單槓，如有手汗不易抓握，可戴具止滑效果手套。	1. 聞預備口令，雙手對握單槓，兩手肘及身體自然下垂，準備操作。 2. 聞開始操作口令，兩手肘用力上舉、大腿抬起屈膝、核心用力身體捲曲，直至膝蓋碰手肘為1次，不限時可做次數，操作過程中腳觸地即結束。 3. 兩手手肘皆需碰觸膝蓋，碰觸後手腳需伸直後再操作下一次。
6	六角槓負重行走	負重移動能力及肌耐力	計最高重量(單位：公斤)	皮尺、六角槓	準備適合測驗之平坦不滑地面，各劃一條起始線及20公尺終點線。	1. 聞預備口令，人員就六角槓準備位置。 2. 聞開始口令，舉起六角槓負載重量，連續不間斷移動20公尺，中途重量不得落地，以最大可負載重量為成績。
7	1500公尺跑步	有氧耐力	計時(單位：秒)	碼表	選擇適合測驗之場地。	1500公尺跑步測時間。

各級消防機關新式體能測驗標準(草案)

項目	配分	等級	
		男	女
1. 立定跳遠(10分)	10	250 cm以上	190 cm以上
	9	240 cm	180 cm
	8	230 cm	170 cm
	7	220 cm	160 cm
	6	210 cm	150 cm
	5	200 cm	140 cm
	4	190 cm	130 cm
	3	180 cm	120 cm
	2	170 cm	110 cm
	1	160 cm	100 cm
2. 後拋擲遠(15分)	15	14 m以上	10 m以上
	14	13.5 m	9.5 m
	13	13 m	9 m
	12	12.5 m	8.5 m
	11	12 m	8 m
	10	11.5 m	7.5 m
	9	11 m	7 m
	8	10.5 m	6.5 m
	7	10 m	6 m
	6	9.5 m	5.5 m
	5	9 m	5 m
	4	8.5 m	4.5 m
	3	8 m	4 m
	2	7.5 m	3.5 m
	1	7 m	3 m
3. 菱形槓硬舉(15分)	15	自體重1.8倍以上	
	14	自體重1.7倍	
	13	自體重1.6倍	
	12	自體重1.5倍	
	11	自體重1.4倍	
	10	自體重1.3倍	
	9	自體重1.2倍	
	8	自體重1.1倍	
	7	自體重1.0倍	
	6	自體重0.9倍	
	5	自體重0.8倍	
	4	自體重0.7倍	
	3	自體重0.6倍	
	2	自體重0.5倍	
	1	自體重0.4倍	
4. 折返跑(15分)	15	18趟以上	16趟以上
	14	17趟	15趟
	13	16趟	14趟
	12	15趟	13趟
	11	14趟	12趟
	10	13趟	11趟
	9	12趟	10趟
	8	11趟	9趟
	7	10趟	8趟
	6	9趟	7趟
	5	8趟	6趟
	4	7趟	5趟
	3	6趟	4趟
	2	5趟	3趟
	1	4趟	2趟

5. 懸吊屈體(15分)	15	19次以上	
	14	18次	
	13	17次	
	12	16次	
	11	15次	
	10	14次	
	9	13次	
	8	12次	
	7	11次	
	6	10次	
	5	9次	
	4	7-8次	
	3	5-6次	
	2	3-4次	
	1	1-2次	
6. 六角槓負重行走(15分)	15	160kg	140kg
	14	150kg	130kg
	13	140kg	120kg
	12	130kg	110kg
	11	120kg	100kg
	10	110kg	90kg
	9	100kg	80kg
	8	90kg	70kg
	7	80kg	60kg
	6	70kg	50kg
	5	65kg	45kg
	4	60kg	40kg
	3	55kg	35kg
	2	50kg	30kg
	1	45kg	25kg
7. 1500公尺跑步(15分)	15	≤5分40秒	≤6分
	14	≤6分30秒	≤6分50秒
	13	≤7分20秒	≤7分40秒
	12	≤8分10秒	≤8分30秒
	11	≤9分	≤9分20秒
	10	≤9分30秒	≤9分50秒
	9	≤10分	≤10分20秒
	8	≤10分30秒	≤10分50秒
	7	≤11分	≤11分20秒
	6	≤11分30秒	≤11分50秒
	5	≤12分	≤12分20秒
	4	≤12分30秒	≤12分50秒
	3	≤13分	≤13分20秒
	2	≤13分30秒	≤13分50秒
	1	≤14分	≤14分20秒