

附件一

直轄市、縣（市）消防機關消防救助人員體技能測驗基準

壹、體能測驗基準

一、測驗項目及方式：項目計 9 項，方式詳如表 1。

表 1

項次	名稱	目的	測驗方式	備考
一	伏地挺身	臂力加強	兩手與肩同寬，下去時手肘低於 90°，身體離地面在一個拳頭以內，上來時兩手臂打直，一上一下重複操作，一分鐘內可操作次數。	
二	仰臥起坐	腹肌力加強	兩手交叉抱頭，雙膝弓起約 90°，雙腳固定，由地面上至膝蓋處再回到原點為一次，1 分鐘內可操作次數。	
三	俯臥弓身	背肌、耐力加強	兩手交叉抱頭，雙腳固定，上半身弓起離地面超過 45°以上再回到原點為一次，1 分鐘內可操作次數。	
四	單槓引體向上	臂、腰力加強	伸展時雙臂打直，一次上槓單槓拉至胸前再回到原點為一次，不限時間可操作次數。	
五	舉重	臂力加強	平躺舉重 60 磅槓鈴，雙臂由胸前至伸直再回到原點為一次，1 分鐘內可操作次數。	
六	抬腿腹肌運動	腹肌力加強	平躺於地，雙手水平伸直，利用肌力將雙腳併攏伸直抬起完成向左、向右擺動 45°以上為一次，1 分鐘內可操作次數（餘數捨之）。	
七	折返跑	敏捷性加強	6 公尺距離為一趟，跑至定點手觸地再折返，1 分鐘內折返跑可跑趟數（餘數捨之）。	
八	負重爬梯	腳、耐力加強	著全套救助服、戴救助安全帽、穿戴空氣呼吸器（面罩掛於胸前），攜瞄子 1 支、2 又 2 分之 1 英吋水帶 1 條，由地面負重爬十層樓梯後再返回起點，所需時間。	
九	跑步	耐力加強	(一)初訓人員及救助師資訓練測驗：10,000 公尺長跑測定所需時間。 (二)救助人員複訓：比照常訓消防人員 3,000 公尺測驗成績計算。	

二、測驗評分基準：詳如表 2

表 2

項目	年 齡 分 數	未 滿 2 5 歲	2 5 - 2 9 歲	3 0 - 3 4 歲	3 5 - 3 9 歲
		伏地挺身	10分 9分 8分 7分 6分 5分	76次以上 71-75次 66-70次 61-65次 56-60次 46-55次	71次以上 66-70次 61-65次 56-60次 51-55次 41-50次
仰臥起坐	10分 9分 8分 7分 6分 5分	61次以上 56-60次 51-55次 46-50次 41-45次 31-40次	56次以上 51-55次 46-50次 41-45次 36-40次 26-35次	51次以上 46-50次 41-45次 36-40次 31-35次 21-30次	46次以上 41-45次 36-40次 29-35次 22-28次 12-21次
俯臥弓身	10分 9分 8分 7分 6分 5分	76次以上 71-75次 66-70次 61-65次 56-60次 46-55次	71次以上 66-70次 61-65次 56-60次 51-55次 41-50次	66次以上 61-65次 56-60次 51-55次 46-50次 36-45次	61次以上 56-60次 51-55次 44-50次 37-43次 27-36次
單槓引體向上	10分 9分 8分 7分 6分 5分	25次以上 22-24次 19-21次 16-18次 13-15次 8-12次	23次以上 20-22次 17-19次 14-16次 11-13次 6-10次	21次以上 18-20次 15-17次 12-14次 9-11次 4-8次	19次以上 16-18次 13-15次 10-12次 7-9次 2-6次
舉重	10分 9分 8分 7分 6分 5分	71次以上 66-70次 61-65次 56-60次 51-55次 41-50次	66次以上 61-65次 56-60次 51-55次 46-50次 36-45次	61次以上 56-60次 51-55次 46-50次 41-45次 31-40次	56次以上 51-55次 46-50次 39-45次 32-38次 22-31次
抬腿腹肌運動	10分 9分 8分 7分 6分 5分	31次以上 29-30次 27-28次 25-26次 23-24次 19-22次	30次以上 28-29次 26-27次 24-25次 22-23次 18-21次	29次以上 27-28次 25-26次 23-24次 21-22次 17-20次	28次以上 26-27次 24-25次 21-23次 18-20次 13-17次
折返跑	10分 9分 8分 7分 6分 5分	32趟以上 30-31趟 28-29趟 26-27趟 24-25趟 20-23趟	31趟以上 29-30趟 27-28趟 25-26趟 23-24趟 19-22趟	30趟以上 28-29趟 26-27趟 24-25趟 22-23趟 18-21趟	29趟以上 27-28趟 25-26趟 22-24趟 19-21趟 14-18趟
負重爬梯	10分 9分 8分 7分 6分 5分	1分50秒以內 1分51秒-2分 2分1秒-2分10秒 2分11秒-2分20秒 2分21秒-2分30秒 2分31秒-3分	2分以內 2分1秒-2分10秒 2分11秒-2分20秒 2分21秒-2分30秒 2分31秒-2分40秒 2分41秒-3分10秒	2分10秒以內 2分11秒-2分20秒 2分21秒-2分30秒 2分31秒-2分40秒 2分41秒-2分50秒 2分51秒-3分20秒	2分20秒以內 2分21秒-2分30秒 2分31秒-2分40秒 2分41秒-3分 3分1秒-3分20秒 3分21秒-4分
跑步	20分 18分 16分 14分 12分 10分	39分59秒以內 40分-42分59秒 43分-45分59秒 46分-48分59秒 49分-52分59秒 53分-58分59秒	42分59秒以內 43分-45分59秒 46分-48分59秒 49分-52分59秒 53分-55分59秒 56分-61分59秒	45分59秒以內 46分-48分59秒 49分-52分59秒 53分-55分59秒 56分-58分59秒 59分-64分59秒	48分59秒以內 49分-52分59秒 53分-55分59秒 56分-59分59秒 60分-63分59秒 64分-70分59秒

備註：

1. 年齡達 40 歲以上者比照 35 至 39 歲級評分基準；測驗成績未達上述評分基準低標準者以「零分」計算。
2. 救助人員複訓有關 10,000 公尺成績比照常訓消防人員 3,000 公尺測驗成績計算。

貳、技能測驗基準

一、測驗項目及方式：項目計六項，方式詳如表 3。

表 3

項次	項目名稱	測驗方式	備考
一	結索能力測驗	事先準備 4 公尺長 (9MM) 個人繩五條、10 公尺長 (11MM) 繩索一條及 20 公尺長 (11MM) 繩索一條，繩索均對折水平放置，受測者打五種基本繩結(撐人結、蝴蝶結、接索結、三重繫船結、纏身結前加鈎環)及二種應用結繩〔瞄子運送(栓馬結加半結)繩結法、災民運送(二重繫船結加平結)繩結法〕，每種繩結距離一公尺，完成七種繩結所需時間，基本繩結及瞄子運送繩結法每打錯一種繩結加十秒、災民運送繩結法每打錯一種繩結加二十秒。	有關繩結正確打法請參照本署頒發之「消防人員戰技手冊」一結繩操作章節。
二	橫渡架設	事先架設好兩固定支柱(距離二十公尺)，受測者由預備線(距架設點三公尺)利用 45 公尺長 (11MM) 主繩一條、4 公尺長 (9MM) 個人繩一條、6mm60cm 長布魯治克繩 1 條、鈎環二個等器材置於同一袋內，並於中間 10 公尺處吊掛 20KG 重物完成繩索橫渡架設所需時間，每打錯一處加十秒。	完成架設後須回到預備線所需時間。
三	捲揚器低所救出架設	受測者由預備線(距架設點三公尺)衝向架設點，利用 45 公尺長 (11MM) 主繩一條、4 公尺長 (9MM) 個人繩二條、鈎環三個、滑輪三個、上昇器兩個等器材完成捲揚器低所救出重物吊掛 20kg 架設所需時間，每打錯一處加十秒。	完成架設後須回到預備線所需時間。
四	繩索登降操作	事先架設好兩條平行登降繩索(距離三公尺)，受測者著安全吊帶由左線(雙股特多龍繩)單足上登十公尺以上(輔助者一名)，再跑至右線(單股編織繩)以座位式下降至地面，再由左線雙足上登十公尺以上(輔助者一名)，最後跑至右線以正面式下降至地面所需時間，每一動作不確實者酌加五至十秒，如有危險動作或受傷者該項零分計算。	受測者操作繩索登降時全程應用繩索確保。
五	橫渡操作	事先完成二十公尺長橫渡架設，受測者從起點以水兵橫渡至中點處完成自救一次再前進至另一側，返回時以倒向式橫渡抵達起點所需時間，自救動作不確實者酌加五至十秒。	橫渡架設高度以自救時不落地為原則，如高度較高時應架設安全護網確保。
六	掛梯操作	受測者自預備線至雙節梯架設點(距離五公尺)，衝向架設點持掛梯登上已事先架設好至二樓之雙節梯，向上攀爬登上二樓，再持掛梯由二樓逐樓向上掛至五樓，再逆向操作回到起點所需時間，掛(爬)梯動作不確實者酌加五至十秒。	受測者操作時應用繩索及梯子確保。每樓層至少 3 公尺。

二、測驗評分基準：詳如表 4

表 4

項目	年 齡 分 數	未 滿 2 5 歲	2 5 — 2 9 歲	3 0 — 3 4 歲	3 5 — 3 9 歲
		結 索 能 力 測 驗	1 0 分 9 分 8 分 7 分 6 分 5 分	1分40秒以內 1分41秒—1分50秒 1分51秒—2分 2分1秒—2分10秒 2分11秒—2分20秒 2分21秒—2分50秒	1分50秒以內 1分51秒—2分 2分1秒—2分10秒 2分11秒—2分20秒 2分21秒—2分30秒 2分31秒—3分
橫 渡 架 設 操 作	1 5 分 1 3 分 1 1 分 9 分 7 分 5 分	1分10秒以內 1分11秒—1分20秒 1分21秒—1分30秒 1分31秒—1分40秒 1分41秒—1分50秒 1分51秒—2分10秒	1分20秒以內 1分21秒—1分30秒 1分31秒—1分40秒 1分41秒—1分50秒 1分51秒—2分 2分1秒—2分30秒	1分30秒以內 1分31秒—1分40秒 1分41秒—1分50秒 1分51秒—2分 2分1秒—2分10秒 2分11秒—2分40秒	1分40秒以內 1分41秒—1分50秒 1分51秒—2分 2分1秒—2分10秒 2分11秒—2分20秒 2分21秒—2分50秒
捲揚 器低 所救 出架 設操 作	1 5 分 1 3 分 1 1 分 9 分 7 分 5 分	1分以內 1分1秒—1分10秒 1分11秒—1分20秒 1分21秒—1分30秒 1分31秒—1分40秒 1分41秒—2分10秒	1分10秒以內 1分11秒—1分20秒 1分21秒—1分30秒 1分31秒—1分40秒 1分41秒—1分50秒 1分51秒—2分20秒	1分20秒以內 1分21秒—1分30秒 1分31秒—1分40秒 1分41秒—1分50秒 1分51秒—2分 2分1秒—2分30秒	1分30秒以內 1分31秒—1分40秒 1分41秒—1分50秒 1分51秒—2分 2分1秒—2分10秒 2分11秒—2分40秒
繩 索 登 降 操 作	2 0 分 1 7 分 1 4 分 1 1 分 8 分 5 分	2分以內 2分1秒—2分10秒 2分11秒—2分20秒 2分21秒—2分30秒 2分31秒—2分40秒 2分41秒—3分40秒	2分10秒以內 2分11秒—2分20秒 2分21秒—2分30秒 2分31秒—2分40秒 2分41秒—2分50秒 2分51秒—3分50秒	2分20秒以內 2分21秒—2分30秒 2分31秒—2分40秒 2分41秒—2分50秒 2分51秒—3分 3分1秒—4分	2分30秒以內 2分31秒—2分40秒 2分41秒—2分50秒 2分51秒—3分 3分1秒—3分10秒 3分11秒—4分10秒
橫 渡 操 作	2 0 分 1 7 分 1 4 分 1 1 分 8 分 5 分	1分10秒以內 1分11秒—1分20秒 1分21秒—1分30秒 1分31秒—1分40秒 1分41秒—1分50秒 1分51秒—2分50秒	1分20秒以內 1分21秒—1分30秒 1分31秒—1分40秒 1分41秒—1分50秒 1分51秒—2分 2分1秒—3分	1分30秒以內 1分31秒—1分40秒 1分41秒—1分50秒 1分51秒—2分 2分1秒—2分10秒 2分11秒—3分10秒	1分40秒以內 1分41秒—1分50秒 1分51秒—2分 2分1秒—2分10秒 2分11秒—2分20秒 2分21秒—3分20秒
掛 梯 操 作	2 0 分 1 7 分 1 4 分 1 1 分 8 分 5 分	3分10秒以內 3分11秒—3分20秒 3分21秒—3分30秒 3分31秒—3分40秒 3分41秒—3分50秒 3分51秒—4分50秒	3分20秒以內 3分21秒—3分30秒 3分31秒—3分40秒 3分41秒—3分50秒 3分51秒—4分 4分1秒—5分	3分30秒以內 3分31秒—3分40秒 3分41秒—3分50秒 3分51秒—4分 4分1秒—4分10秒 4分11秒—5分10秒	3分40秒以內 3分41秒—3分50秒 3分51秒—4分 4分1秒—4分10秒 4分11秒—4分20秒 4分21秒—5分20秒

備註：

1. 年齡達四十歲以上者比照 3 5 至 3 9 歲級評分基準。
2. 測驗成績未達上述評分基準低標準者以「零分」計算。

