

國 軍 體 能 訓 測 實 施 計 畫

壹、目的

體力即是國力，體能為軍人必備要件，是戰技與戰鬥之基礎，為完善國軍人員體能要求，訂定訓練及鑑測作法，使官兵藉循序漸進方式，在公平、公正原則下，運用多元、簡單及便利之測考機制，在安全基礎上樂於訓練，養成自動自發及自我要求習性，鍛鍊強健體魄，提升國軍整體戰力。

貳、訓測對象

國軍 59 歲（含）以下現役官、士、兵；60 歲（含）以上人員，則採健走、游泳等方式自主訓練，以維持健康體適能。

參、訓測項目

一、基本體能(動作要領及成績換算如附件 1)：

(一)2 分鐘扶耳屈膝仰臥起坐。

(二)2 分鐘俯地挺身。

(三)3000 公尺徒手跑步。

二、專業體能：由各司令(指揮)部依兵科及任務特性自訂。

肆、訓測標準

一、基本體能：

(一)全軍官兵：

各單項均達合格標準，區分男、女及年齡層計算成績。

(二)新進人員：

依「循序漸進」、「持恆訓練」原則，自入伍起 6 個月內，要求在安全、良善訓練規劃下，以逐次適應訓練及加強體能為主達到合格標準(標準如附件 2)。

二、專業體能：

納入各司令(指揮)部兵科基地訓練成績列算，全體官、士、兵須受測，以 70 分為合格標準。

伍、部隊訓測規劃

一、訓練方式：

- (一)各級部隊應利用每日晨間及下午體能活動時間實施訓練(駐地、專精部隊每週至少 3 次、基地部隊每週 1~2 次)，採由易入難、循序漸進方式，鼓勵官兵自動自發實施鍛鍊。
- (二)各級部隊長應掌握個人弱項，循一級督導一級及指派專責師資輔導方式強化施訓。
- (三)充分運用訓練資源實施「分組、同時」訓練，採「合格簽證」、「定期測驗」模式，按程序、步驟、要領實施，持續要求官兵自發主動鍛鍊。

二、測驗週期：

各級部隊結合駐、基地訓練，定期對所屬部隊實施測驗，並將成績詳實登錄於訓練績效卡，本部配合單位訓測期程實施驗證，測驗週期如下表：

國 軍 各 級 部 隊 測 驗 週 期 表	
區分(含比照)	測 驗 週 期
連 級	每月結合駐、基地訓練，對所屬官兵測驗乙次。
營 級	每季結合駐、基地成效驗收，對所屬部隊測驗乙次
聯 兵 旅 級	每半年結合駐、基地訓練流路對所屬部隊測驗乙次
軍 團 級	每年結合駐地訓練成效驗收，對所屬直屬單位及聯兵旅(含)以下部隊測驗乙次。
機關、兵監及 學 校 單 位	每半年對所屬幕僚、教職員(軍職)測驗乙次。

陸、鑑測規劃

一、鑑測場地與設備：

(一)國軍 9 處基本體能鑑測中心：

設置於陸軍專校(桃園中壢)、陸軍 302 旅(台中烏日)、陸軍步訓部(高雄鳳山)、陸軍花防部(花蓮美崙)、陸軍南測中心(台南白河)、陸軍北測中心(新竹湖口)、陸軍砲測中心(雲林大埔)、海軍陸戰隊學校(高雄左營)、空軍官校(高雄岡山)，建置「專業自動化電子鑑測儀器」，由專業測驗官執行鑑測(報進地點及人力編組如附件 3、4)。

(二)報進作業方式：

- 1.個人或團體得依需要，逕自「國軍基本體能鑑測網」(網址：<http://fec.mil.tw/>)實施電腦網路報進。
- 2.受測人員須恪遵相關鑑測作業規範及注意事項。

二、鑑測方式及權責：

(一)實施基地訓練部隊：

- 1.由各基地裁判官實施鑑測，合格人員，視同年度基本體能鑑測合格。
- 2.三軍基地訓練部隊，3000 公尺跑步列為必測項目。
- 3.體能鑑測佔基地訓練總成績之配比，由各司令(指揮)部自訂。

(二)未實施基地訓練部隊：

- 1.軍、士官：除日常訓練外，每年均須至國軍體能鑑測中心完成體能鑑測；司令(指揮)部層級(含)以上機關單位，得由鑑測中心編組合格鑑測官至駐地施測(僅實施

三項基本體能測驗)。

- 2.志願役士兵：配合各級部隊測驗週期，由單位編組鑑測人員以人工方式施測，並紀錄備查。
- 3.臺東及外(離)島等偏遠地區軍、士官：授權由各軍司令(指揮)部編組合格鑑測官施測(鑑測成績單格式如附件 5)，如因個人需要，亦可赴各鑑測中心受測。
- 4.駐外人員：由情次室及核定權責單位告知體測作法及相關規定，並負責管制鑑測。
- 5.部外單位(國安局、海巡署、教育部等)如有鑑測需求，得函文就近之鑑測中心協調辦理。

(三)補測規定：

基本體能鑑測成績不合格人員，得於次月起報進補測乙次，惟補測時須三項重測，成績採用以最近一次測驗為準，未達標準者仍列計為不合格。

(四)訓測成效驗證：

為落實「分層負責」精神，各軍司令(指揮)部每季須對所屬部隊實施成效驗證，秉「獎優懲劣」原則，辦理獎懲，本部配合期程督導。

柒、各項體位人員鑑測方式

- 一、依「國軍人員體格分類作業要點」，BMI 值屬體位「1」或「2」(男性 $17 \leq \text{BMI} \leq 31$ ；女性 $17 \leq \text{BMI} \leq 26$)人員，或男性 BMI 值大於 31 且體脂率小於 25、女性 BMI 值大於 26 且體脂率小於 30，渠等均「無心肺疾病」者，始可接受鑑測。
- 二、特殊高專職類及中高年齡人員(測驗項目說明如附件 6

、動作要領及成績換算如附件 7)。

(一)特殊高專職類人員：實際從事飛行(領有飛行加給飛行員)、醫事(醫師、牙醫師、護理師、藥師、檢驗師等)、學術(軍職教師、學校專業教官)、科研(中科院、軍備局研發人員)、第 1 線飛機修護(停機線機工長及武掛人員)、艦艇部隊(艦艇官兵)、特業資訊(通資電官科且具備『國軍資訊勤務加給表』內專業證照或政府檢定乙級資訊類證照【含以上】、實際從事電子戰參數研析或編建人員)，經單位將級主官同意後(如附件 8)，得採多元選項方式施測。

(二)中高年齡層人員(年齡 45 歲【含】以上)：考量渠等因骨骼、韌帶、肌力逐漸衰退，得採多元選項施測(鑑測時出示身分證件)。

三、因公受傷及痼疾人員(測驗項目說明如附件 9、動作要領及成績換算如附件 10)：

(一)因公受傷及痼疾人員，經國軍醫院持續治療後 3 個月(90 天)仍無法接受體能訓測者，經將級主官(含比照，獨立單位得為上校階主官)考核出具同意書(如附件 11)後，始可至國軍醫院，由專業醫療人員評量開立替代項目勾選表(如附件 12)，實施替代項目鑑測。

(二)單位主官應針對替代項目鑑測人員，管制其診療及復健進度，並安排專業體能訓練師資與訓練處方，使其能循序漸進恢復正常體能。

四、女性懷孕官兵：

女性官兵懷孕期間及分娩後，得以免測體能或採替代項

目方式實施：

- (一)懷孕至分娩後 3 個月內，不實施體能訓測，以確保母體與胎兒安全。
- (二)分娩後兩年內(哺乳期及恢復期)，須實施體能訓測，惟可依個人身體狀況自行選擇替代項目施測(無須檢附替代項目勾選表及主官同意書)，惟鑑測時須出示分娩或生產相關證明。
- (三)懷孕流產人員：懷孕未滿三個月者，半年內得採替代方式施測；懷孕三個月以上未滿五個月流產者，一年內得採替代方式施測；懷孕滿五個月以上流產者，兩年內得以替代項目實施鑑測。

五、各級主官(含比照者)，不得使用替代項目施測。

六、以 800 公尺游走為鑑測項目者，須至陸軍專校、陸軍步訓部、陸軍 302 旅、海軍陸戰隊學校及空軍官校等 5 處具泳池之鑑測中心實施，後續俟各鑑測中心泳池建置，另令增訂鑑測場地。

捌、人事運用

基本體能鑑測成績列入基礎、進修、深造教育及人事運用與限制，依「國軍深造、進修教育考選規定」及「陸海空軍軍官士官任職條例暨其相關規定」辦理。

玖、一般規定

一、國軍官兵凡於體測站、基地訓練及各軍司令部測考，成績合格人員，1 年內(D+364 日)毋須再行受測；惟駐地成效驗收仍依現行作法執行。

二、各鑑測中心應本「存誠務實」態度，依測驗動作標準施

測，並全程錄影存證(留存 1 年)，各測考官應以高度責任心與榮譽感，落實執行鑑測任務。

三、如發現有未按規定(冒名頂替、抄捷徑、篡改成績及不當方式報進)等情事，當事人除行政處分外，所涉刑責依法追究辦。

四、各鑑測中心須留存(1 年)「主官保證書」及「替代項目勾選表」正本，統計多元選項及替代項目使用數據，每月呈報國防部備查。

五、受測人員，自行規劃受測日期並於「國軍體能鑑測網站」完成預約，如因故無法前往受測，可於鑑測前 1 日 1200 時前於鑑測網站辦理變更或取消，或於當日報到前致電該鑑測中心完成請假手續，無故未到測者，該月無法再次報進施測；另受測時攜帶軍人身分證及國軍醫院體檢表(未帶者不予以鑑測)，至鑑測中心完成驗證，測驗全程恪遵各項規定，以維測驗紀律。

六、除不可抗拒因素，三項基本體能測驗應在同日完成，各鑑測項目間隔須有充分休息(15 分鐘以上)，且於測驗前簽具切結書(如附件 13)。

七、鑑測成績若有爭議時，當事人可逕向鑑測中心相關人員或透由諮詢服務電話提出成績覆查，由鑑測中心調閱現場錄影畫面共同審認，以確保測驗之公正性。

八、基本體能鑑測之年齡層換算基準，係以出生年月日核算測驗當日實際年齡(以 20-24 歲為例，係指滿 20 歲而未滿 25 歲)。

九、各部隊實施體能訓測時，須全面依風險管理機制，按程

序、步驟、要領實施，務使所有風險因子全數排除後，再行施訓，以確保部隊訓練安全。

十、各單位應確遵危險係數 40 以下時，方可實施各項室外體能鑑測項目，以防止中暑、熱衰竭等意外事件；另個人於體測時應考量身體狀況，以保持個人最佳狀態下實施鑑測，不可勉強執行。

十一、單位於訓測前應確實完成熱身操，並建立高危險群人員管制名冊及安全防險機制，以防範危安事件發生。

十二、一般傷病及住院於短期無法復原者，由權責單位管制，並按醫務人員指導，積極尋求復原後加入鑑測；3 個月後仍無法復原者，以替代項目實施測驗。

十三、「專業自動化電子鑑測儀器」資安整備由各維管單位依國軍相關資通安全規定辦理。

十四、軍團指揮部、各軍司令部及國防部設有體育官單位，需設置「運動諮詢」窗口(如附件 14)，國軍醫院諮詢窗口(如附件 15)。

十五、國軍體能鑑測中心測驗程序，依各中心公告內容為準據，執行有功單位及人員每年辦理議獎。

十六、相關人員確遵保密規定，鑑測成績不得對外公布或外洩，違者依「國軍人員違犯保密規定行政懲罰基準表」懲處。

拾、本規定如有未盡事宜，另令補充修訂之。

承辦人：訓次室中校體育官羅國倫

聯絡電話：(軍線)645041、(自動)02-85099730

2 分鐘仰臥起坐	
安全規定	一、訓測時應恪遵危險係數規範執行。 二、避免用餐後 1 小時內實施。 三、針對有心血管疾病、酗酒、體弱、BMI 值過高、身體不適、長假期返部、入營新兵、熬夜及有家族病史等人員，均應納入高危險人員追蹤管制。 四、測訓前至少實施 15-20 分鐘暖身運動，務必讓身體各部關節及筋骨舒展，提升肌肉溫度及增加心肺呼吸功能，避免運動傷害肇生。 五、訓測時醫護人員均應在場，負責救護事宜，若發現人員身體不適，立即停止訓測。 六、訓測結束後，實施緩和整理運動，並詢問身體狀況。
服裝規定	穿著舒適合宜之運動服，並卸除身上不必要之物品。
動作要領	一、受測者平躺於鑑測機台或力波墊上操作。 二、雙手扶耳朵貼於臉頰(圖 1) 三、雙腳屈膝角度約 90 度，兩腳張開約與肩同寬(圖 2)。 四、操作時屈起上身，以雙手肘同時觸及雙膝或大腿(圖 3)，雙手掌不得離開臉頰。 五、上身回復仰臥姿勢時，雙肩必須觸及地面。 六、2 分鐘內以正確姿勢完成之次數即為其成績。

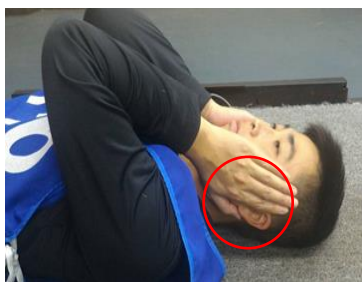


圖 1



圖 2



圖 3

男子仰臥起坐成績換算表

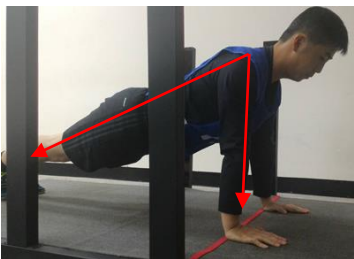
108 年 1 月 1 日

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	85	83	81	79	77	71	68	64	62
99	84	82	80	78	76	70	67	63	61
98	83	81	79	77	75	69	66	62	60
97	82	80	78	76	74	68	65	61	59
96	81	79	77	75	73	67	64	60	58
95	80	78	76	74	72	66	63	59	57
94	79	77	75	73	71	65	62	58	56
93	78	76	74	72	70	64	61	57	55
92	77	75	73	71	69	63	60	56	54
91	76	74	72	70	68	62	59	55	53
90	75	73	71	69	67	61	58	54	52
89	74	72	70	68	66	60	57	53	51
88	73	71	69	67	65	59	56	52	50
87	72	70	68	66	64	58	55	51	49
86	71	69	67	65	63	57	54	50	48
85	70	68	66	64	62	56	53	49	47
84	69	67	65	63	61	55	52	48	46
83	68	66	64	62	60	54	51	47	44
82	67	65	63	61	59	53	50	46	43
81	66	64	62	60	58	52	49	44	42
80	65	63	61	59	57	51	48	43	41
79	64	62	60	58	56	50	47	42	40
78	63	61	59	57	55	49	46	41	39
77	62	60	58	56	54	48	44	40	38
76	61	59	57	55	53	47	43	39	36
75	60	58	56	54	52	46	42	38	35
74	59	57	55	53	51	44	41	36	34
73	58	56	54	52	50	43	40	35	32
72	57	55	53	51	49	42	39	34	31
71	56	54	52	50	48	41	38	32	30
70	55	53	51	49	47	40	36	31	29
69	54	52	50	48	46	39	35	30	28
68	53	51	49	47	44	38	34	29	27
67	52	50	48	46	43	36	32	28	26
66	51	49	47	44	42	35	31	27	25
65	50	48	46	43	41	34	30	26	23
64	49	47	44	42	40	32	29	25	22
63	48	46	43	41	39	31	28	23	21
62	47	44	42	40	38	30	27	22	20
61	46	43	41	39	36	29	26	21	19
60	45	42	40	38	35	28	25	20	18
59	44	41	39	37	34	27	24	19	17
58	43	40	38	36	33	26	23	18	16
57	42	39	37	35	32	25	22	17	15
56	41	38	36	34	31	24	21	16	14
55	40	37	35	33	30	23	20	15	13
54	39	36	34	32	29	22	19	14	12
53	38	35	33	31	28	21	18	13	11
52	37	34	32	30	27	20	17	12	10
51	36	33	31	29	26	19	16	11	9
50	35	32	30	28	25	18	15	10	8
49	34	31	29	27	24	17	14	9	7
48	33	30	28	26	23	16	13	8	6
47	32	29	27	25	22	15	12	7	5
46	31	28	26	24	21	14	11	6	4
45	30	27	25	23	20	13	10	5	
44	29	26	24	22	19	12	9	4	3
43	28	25	23	21	18	11	8	3	
42	27	24	22	20	17	10	7		2
41	26	23	21	19	16	9	6	2	
40	25	22	20	18	15	8	5	1	1

女子仰臥起坐成績換算表

108 年 1 月 1 日

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	74	73	72	69	65	62	60	58	56
99	73	72	71	68	64	61	59	57	55
98	72	71	70	67	63	60	58	56	54
97	71	70	69	66	62	59	57	55	53
96	70	69	68	65	61	58	56	54	52
95	69	68	67	64	60	57	55	53	51
94	68	67	66	63	59	56	54	52	50
93	67	66	65	62	58	55	53	51	49
92	66	65	64	61	57	54	52	50	48
91	65	64	63	60	56	53	51	49	47
90	64	63	62	59	55	52	50	48	46
89	63	62	61	58	54	51	49	47	44
88	62	61	60	57	53	50	48	46	43
87	61	60	59	56	52	49	47	44	42
86	60	59	58	55	51	48	46	43	41
85	59	58	57	54	50	47	44	42	40
84	58	57	56	53	49	46	43	41	39
83	57	56	55	52	48	44	42	40	38
82	56	55	54	51	47	43	41	39	36
81	55	54	53	50	46	42	40	38	35
80	54	53	52	49	44	41	39	36	34
79	53	52	51	48	43	40	38	35	33
78	52	51	50	47	42	39	36	34	32
77	51	50	49	46	41	38	35	33	31
76	50	49	48	44	40	36	34	32	30
75	49	48	47	43	39	35	33	31	29
74	48	47	46	42	38	34	32	30	28
73	47	46	44	41	36	33	31	29	27
72	46	44	43	40	35	32	30	28	26
71	44	43	42	39	34	31	29	27	25
70	43	42	41	38	33	30	28	26	24
69	42	41	40	36	32	29	27	25	23
68	41	40	39	35	31	28	26	24	22
67	40	39	38	34	30	27	25	23	21
66	39	38	36	33	29	26	24	22	20
65	38	36	35	32	28	25	23	21	19
64	36	35	34	31	27	24	22	20	18
63	35	34	33	30	26	23	21	19	17
62	34	33	32	29	25	22	20	18	16
61	33	32	31	28	24	21	19	17	15
60	32	31	30	27	23	20	18	16	14
59	31	30	29	26	22	19	17	15	11
58	30	29	28	25	21	18	16	14	
57	29	28	27	24	20	17	15	13	10
56	28	27	26	23	19	16	14	12	
55	27	26	25	22	18	15	13	11	9
54	26	25	24	21	17	14	12	10	8
53	25	24	23	20	16	13	11	9	
52	24	23	22	19	15	12	10	8	7
51	23	22	21	18	14				
50	22	21	20	17	13	11	9	7	6
49	21	20	19	16	12				
48	20	19	18	15	11	10	8	6	5
47	19	18	17	14					
46	18	17	16	13	10	9	7	5	4
45	17	16	15	12					
44	16	15	14	11	9	8	6	4	3
43	15	14	13	10					
42	14	13	12	9	8	7	5	3	2
41	13	12	11						
40	12	11	10	8	7	6	4	2	1

2 分鐘俯地挺身	
安全 規定	一、訓測時應恪遵危險係數規範執行。 二、避免用餐後 1 小時內實施。 三、針對有心血管疾病、酗酒、體弱、BMI 值過高、身體不適、長假期返部、入營新兵、熬夜及有家族病史等人員，均應納入高危險人員追蹤管制。 四、測訓前至少實施 15-20 分鐘暖身運動，務必讓身體各部關節及筋骨舒展，提升肌肉溫度及增加心肺呼吸功能，避免運動傷害肇生。 五、訓測時醫護人員均應在場，負責救護事宜，若發現人員身體不適，立即停止訓測。 六、訓測結束後，實施緩和整理運動，並詢問身體狀況。
服裝 規定	穿著舒適合宜之運動服，並卸除身上不必要之物品。
動作 要領	一、受測者於鑑測機台、平坦地面或力波墊上操作。 二、受測者兩手俯撐地面，手指自然朝前，雙手張開約與肩同寬，手肘撐直身體姿勢保持不動，臀部不得提起，兩膝不得觸地，兩腳併攏或張開與肩同寬(圖 1) 三、雙肘彎曲身體保持挺直(屈肘時，男子下巴距地約 15 公分，女子下巴距地面約 20 公分)反覆屈伸計次(圖 2)。 四、2 分鐘以內正確姿勢完成之次數即為其成績。  圖 1  圖 2 男 15 公分  圖 3 女 20 公分

男子俯地挺身成績換算表

108 年 1 月 1 日

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	82	81	78	75	71	67	63	61	57
99	81	80	77	74	70	66	62	60	56
98	80	79	76	73	69	65	61	59	55
97	79	78	75	72	68	64	60	58	54
96	78	77	74	71	67	63	59	57	53
95	77	76	73	70	66	62	58	56	52
94	76	75	72	69	65	61	57	55	51
93	75	74	71	68	64	60	56	54	50
92	74	73	70	67	63	59	55	53	49
91	73	72	69	66	62	58	54	52	48
90	72	71	68	65	61	57	53	51	47
89	71	70	67	64	60	56	52	50	46
88	70	69	66	63	59	55	51	49	44
87	69	68	65	62	58	54	50	48	43
86	68	67	64	61	57	53	49	47	42
85	67	66	63	60	56	52	48	46	41
84	66	65	62	59	55	51	47	44	40
83	65	64	61	58	54	50	46	43	39
82	64	63	60	57	53	49	44	42	38
81	63	62	59	56	52	48	43	41	37
80	62	61	58	55	51	47	42	40	36
79	61	60	57	54	50	46	41	39	35
78	60	59	56	53	49	44	40	38	34
77	59	58	55	52	48	43	39	37	33
76	58	57	54	51	47	42	38	36	32
75	57	56	53	50	46	41	37	35	31
74	56	55	52	49	44	40	36	34	30
73	55	54	51	48	43	39	35	33	29
72	54	53	50	47	42	38	34	32	28
71	53	52	49	46	41	37	33	31	27
70	52	51	48	44	40	36	32	30	26
69	51	50	47	43	39	35	31	29	25
68	50	49	46	42	38	34	30	28	24
67	49	48	44	41	37	33	29	27	23
66	48	47	43	40	36	32	28	26	22
65	47	46	42	39	35	31	27	25	21
64	46	44	41	38	34	30	26	24	20
63	44	43	40	37	33	29	25	23	19
62	43	42	39	36	32	28	24	22	18
61	42	41	38	35	31	27	23	21	17
60	41	40	37	34	30	26	22	20	16
59	40	39	36	33	29	25	21	19	15
58	39	38	35	32	28	24	20	18	14
57	38	37	34	31	27	23	19	17	13
56	37	36	33	30	26	22	18	16	12
55	36	35	32	29	25	21	17	15	11
54	35	34	31	28	24	20	16	14	10
53	34	33	30	27	23	19	15	13	9
52	33	32	29	26	22	18	14	12	8
51	32	31	28	25	21	17	13	11	7
50	31	30	27	24	20	16	12	10	6
49	30	29	26	23	19	15	11	9	
48	29	28	25	22	18	14	10	8	5
47	28	27	24	21	17	13	9	7	
46	27	26	23	20	16	12	8	6	4
45	26	25	22	19	15	11	7		
44	25	24	21	18	14	10	6	5	3
43	24	23	20	17	13	9			
42	23	22	19	16	12	8	5	4	2
41	22	21	18	15	11	7			
40	21	20	17	14	10	6	4	3	1

女子俯地挺身成績換算表

108 年 1 月 1 日

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	63	62	61	58	56	53	51	49	47
99	62	61	60	57	55	52	50	48	46
98	61	60	59	56	54	51	49	47	44
97	60	59	58	55	53	50	48	46	43
96	59	58	57	54	52	49	47	44	42
95	58	57	56	53	51	48	46	43	41
94	57	56	55	52	50	47	44	42	40
93	56	55	54	51	49	46	43	41	39
92	55	54	53	50	48	44	42	40	38
91	54	53	52	49	47	43	41	39	37
90	53	52	51	48	46	42	40	38	36
89	52	51	50	47	44	41	39	37	35
88	51	50	49	46	43	40	38	36	34
87	50	49	48	44	42	39	37	35	33
86	49	48	47	43	41	38	36	34	32
85	48	47	46	42	40	37	35	33	31
84	47	46	44	41	39	36	34	32	30
83	46	44	43	40	38	35	33	31	29
82	44	43	42	39	37	34	32	30	28
81	43	42	41	38	36	33	31	29	27
80	42	41	40	37	35	32	30	28	26
79	41	40	39	36	34	31	29	27	25
78	40	39	38	35	33	30	28	26	24
77	39	38	37	34	32	29	27	25	23
76	38	37	36	33	31	28	26	24	22
75	37	36	35	32	30	27	25	23	21
74	36	35	34	31	29	26	24	22	20
73	35	34	33	30	28	25	23	21	19
72	34	33	32	29	27	24	22	20	18
71	33	32	31	28	26	23	21	19	17
70	32	31	30	27	25	22	20	18	16
69	31	30	29	26	24	21	19	17	15
68	30	29	28	25	23	20	18	16	14
67	29	28	27	24	22	19	17	15	13
66	28	27	26	23	21	18	16	14	12
65	27	26	25	22	20	17	15	13	11
64	26	25	24	21	19	16	14	12	10
63	25	24	23	20	18	15	13	11	9
62	24	23	22	19	17	14	12	10	8
61	23	22	21	18	16	13	11	9	7
60	22	21	20	17	15	12	10	8	6
59									
58	21	20	19	16	14	11	9	7	
57									
56	20	19	18	15	13	10	8	6	5
55									
54	19	18	17	14	12	9			
53									
52	18	17	16	13	11	8	7	5	4
51									
50	17	16	15	12	10				
49									
48	16	15	14	11	9	7	6	4	3
47									
46	15	14	13	10	8				
45									
44	14	13	12	9	7	6	5	3	2
43									
42	13	12	11	8					
41									
40	12	11	10	7	6	5	4	2	1

3000 公尺徒手跑步	
安全規定	一、訓測時應恪遵危險係數規範執行。 二、避免用餐後 1 小時內實施。 三、針對有心血管疾病、酗酒、體弱、BMI 值過高、身體不適、長假期返部、入營新兵、熬夜及有家族病史等人員，均應納入高危險人員追蹤管制。 四、測訓前至少實施 15-20 分鐘暖身運動，務必讓身體各部關節及筋骨舒展，提升肌肉溫度及增加心肺呼吸功能，避免運動傷害肇生。 五、派員擔任交管及警戒，沿途實施雙向巡查掌握受測人員狀況；另防止閒雜人員、車輛進出，並保持通聯，隨時狀況處置。 六、受測者應個人獨自完成，嚴禁推、拖、擠、拉等動作發生，避免危安肇生。 七、測驗結束調整呼吸，實施緩和整理運動，並詢問身體狀況。
服裝規定	穿著舒適合宜之運動服，並卸除身上不必要之物品。
動作要領	一、跑步時，腿蹬地後膝關節放鬆，大腿帶動小腿，向前跨步。 二、擺臂動作，肩部放鬆，以肩為軸，以肘使力，大小臂彎曲約 90 度，兩手放鬆半握拳，兩臂前後擺動，擺動幅度大小與跑步速度成正比。 三、依規定之路線與距離，獨自跑完全程。  圖 1  圖 2

男子 3000 公尺徒手跑步成績換算表

108 年 1 月 1 日

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	11'00	11'15	11'40	12'10	13'10	13'10	13'40	14'20	14'40
99	11'10	11'30	11'45	12'20	13'15	13'20	13'50	14'30	14'50
98	11'20	11'35	11'50	12'30	13'20	13'30	14'00	14'40	15'00
97	11'25	11'40	11'55	12'35	13'25	13'40	14'10	14'50	15'10
96	11'30	11'45	12'00	12'40	13'30	13'50	14'20	15'00	15'20
95	11'35	11'50	12'05	12'45	13'35	13'55	14'30	15'05	15'30
94	11'40	11'55	12'10	12'50	13'40	14'00	14'35	15'10	15'40
93	11'45	12'00	12'15	12'55	13'45	14'05	14'40	15'15	15'45
92	11'50	12'05	12'20	13'00	13'50	14'10	14'45	15'20	15'50
91	11'55	12'10	12'25	13'05	13'55	14'15	14'50	15'25	15'55
90	12'00	12'15	12'30	13'10	14'00	14'20	14'55	15'30	16'00
89	12'05	12'20	12'35	13'15	14'05	14'25	15'00	15'35	16'05
88	12'10	12'25	12'40	13'20	14'10	14'30	15'05	15'40	16'10
87	12'15	12'30	12'45	13'25	14'15	14'35	15'10	15'45	16'15
86	12'20	12'35	12'50	13'30	14'20	14'40	15'15	15'50	16'20
85	12'25	12'40	12'55	13'35	14'25	14'45	15'20	15'55	16'25
84	12'30	12'45	13'00	13'40	14'30	14'50	15'25	16'00	16'30
83	12'35	12'50	13'05	13'45	14'35	14'55	15'30	16'05	16'35
82	12'40	12'55	13'10	13'50	14'40	15'00	15'35	16'10	16'40
81	12'45	13'00	13'15	13'55	14'45	15'05	15'40	16'15	16'45
80	12'50	13'05	13'20	14'00	14'50	15'10	15'45	16'20	16'50
79	12'55	13'10	13'25	14'05	14'55	15'15	15'50	16'25	16'55
78	13'00	13'15	13'30	14'10	15'00	15'20	15'55	16'30	17'00
77	13'05	13'20	13'35	14'15	15'05	15'25	16'00	16'35	17'05
76	13'10	13'25	13'40	14'20	15'10	15'30	16'05	16'40	17'10
75	13'15	13'30	13'45	14'25	15'15	15'35	16'10	16'45	17'15
74	13'20	13'35	13'50	14'30	15'20	15'40	16'15	16'50	17'20
73	13'25	13'40	13'55	14'35	15'25	15'45	16'20	16'55	17'25
72	13'30	13'45	14'00	14'40	15'30	15'50	16'25	17'00	17'30
71	13'35	13'50	14'05	14'45	15'35	15'55	16'30	17'05	17'35
70	13'40	13'55	14'10	14'50	15'40	16'00	16'35	17'10	17'40
69	13'45	14'00	14'15	14'55	15'45	16'05	16'40	17'15	17'45
68	13'50	14'05	14'20	15'00	15'50	16'10	16'45	17'20	17'50
67	13'55	14'10	14'25	15'05	15'55	16'15	16'50	17'25	17'55
66	14'00	14'15	14'30	15'10	16'00	16'20	16'55	17'30	18'00
65	14'05	14'20	14'35	15'15	16'05	16'25	17'00	17'35	18'05
64	14'10	14'25	14'40	15'20	16'10	16'30	17'05	17'40	18'10
63	14'15	14'30	14'45	15'25	16'15	16'35	17'10	17'45	18'15
62	14'20	14'35	14'50	15'30	16'20	16'40	17'15	17'50	18'20
61	14'25	14'40	14'55	15'35	16'25	16'45	17'20	17'55	18'25
60	14'30	14'45	15'00	15'40	16'30	16'50	17'25	18'00	18'30
59	14'35	14'50	15'05	15'45	16'35	16'55	17'35	18'05	18'35
58	14'40	14'55	15'10	15'50	16'40	17'00	17'40	18'10	18'40
57	14'45	15'00	15'20	15'55	16'45	17'05	17'45	18'15	18'45
56	14'50	15'10	15'25	16'00	16'50	17'10	17'50	18'20	18'50
55	14'55	15'15	15'30	16'05	16'55	17'15	17'55	18'25	18'55
54	15'00	15'20	15'35	16'10	17'00	17'20	18'00	18'30	19'00
53	15'05	15'25	15'40	16'15	17'05	17'25	18'05	18'35	19'05
52	15'10	15'35	15'45	16'20	17'10	17'30	18'10	18'40	19'10
51	15'15	15'40	15'50	16'25	17'15	17'35	18'15	18'45	19'15
50	15'25	15'50	15'55	16'30	17'20	17'40	18'20	18'50	19'20
49	15'35	16'00	16'05	16'35	17'25	17'45	18'25	18'55	19'25
48	15'45	16'05	16'10	16'40	17'30	17'50	18'30	19'00	19'30
47	15'55	16'10	16'15	16'45	17'35	17'55	18'35	19'05	19'35
46	16'00	16'15	16'20	16'50	17'40	18'00	18'40	19'10	19'40
45	16'05	16'20	16'25	16'55	17'45	18'05	18'45	19'15	19'45
44	16'10	16'25	16'30	17'00	17'50	18'10	18'50	19'20	19'50
43	16'15	16'30	16'35	17'05	17'55	18'15	18'55	19'25	19'55
42	16'20	16'35	16'40	17'10	18'00	18'20	19'00	19'30	20'00
41	16'25	16'40	16'45	17'15	18'05	18'25	19'05	19'35	20'05
40	16'30	16'45	16'50	17'20	18'10	18'30	19'10	19'40	20'10

女子 3000 公尺徒手跑步成績換算表

108 年 1 月 1 日

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	14'00	14'10	14'40	15'10	15'40	16'20	17'00	17'30	18'00
99	14'10	14'20	14'45	15'15	15'45	16'25	17'05	17'40	18'10
98	14'20	14'25	14'50	15'20	15'50	16'30	17'10	17'50	18'20
97	14'25	14'30	14'55	15'25	15'55	16'35	17'15	17'55	18'25
96	14'30	14'35	15'00	15'30	16'00	16'40	17'20	18'00	18'30
95	14'35	14'40	15'05	15'35	16'05	16'45	17'25	18'05	18'35
94	14'40	14'45	15'10	15'40	16'10	16'50	17'30	18'10	18'40
93	14'45	14'50	15'15	15'45	16'15	16'55	17'35	18'15	18'45
92	14'50	14'55	15'20	15'50	16'20	17'00	17'40	18'20	18'50
91	14'55	15'00	15'25	15'55	16'25	17'05	17'43	18'25	18'55
90	15'00	15'05	15'30	16'00	16'30	17'10	17'45	18'30	19'00
89	15'05	15'10	15'35	16'05	16'35	17'15	17'50	18'35	19'05
88	15'10	15'15	15'40	16'10	16'40	17'20	17'55	18'40	19'10
87	15'15	15'20	15'45	16'15	16'45	17'25	18'00	18'45	19'15
86	15'20	15'25	15'50	16'20	16'50	17'30	18'05	18'50	19'20
85	15'25	15'30	15'55	16'25	16'55	17'35	18'10	18'55	19'25
84	15'30	15'35	16'00	16'30	17'00	17'40	18'15	19'00	19'30
83	15'35	15'40	16'05	16'35	17'05	17'45	18'20	19'05	19'35
82	15'40	15'45	16'10	16'40	17'10	17'50	18'25	19'10	19'40
81	15'45	15'50	16'15	16'45	17'15	17'55	18'30	19'15	19'45
80	15'50	15'55	16'20	16'50	17'20	18'00	18'35	19'20	19'50
79	15'55	16'00	16'25	16'55	17'25	18'05	18'40	19'25	19'55
78	16'00	16'05	16'30	17'00	17'30	18'10	18'45	19'30	20'00
77	16'05	16'10	16'35	17'05	17'35	18'15	18'50	19'35	20'05
76	16'10	16'15	16'40	17'10	17'40	18'20	18'55	19'40	20'10
75	16'15	16'20	16'45	17'15	17'45	18'25	19'00	19'45	20'15
74	16'20	16'25	16'50	17'20	17'50	18'30	19'05	19'50	20'20
73	16'25	16'30	16'55	17'25	17'55	18'35	19'10	19'55	20'25
72	16'30	16'35	17'00	17'30	18'00	18'40	19'15	20'00	20'30
71	16'35	16'40	17'05	17'35	18'05	18'45	19'20	20'05	20'35
70	16'40	16'45	17'10	17'40	18'10	18'50	19'25	20'10	20'40
69	16'45	16'50	17'15	17'45	18'15	18'55	19'30	20'15	20'45
68	16'50	16'55	17'20	17'50	18'20	19'00	19'35	20'20	20'50
67	16'55	17'00	17'25	17'55	18'25	19'05	19'40	20'25	20'55
66	17'00	17'05	17'30	18'00	18'30	19'10	19'45	20'30	21'00
65	17'05	17'10	17'35	18'05	18'35	19'15	19'50	20'35	21'05
64	17'10	17'15	17'40	18'10	18'40	19'20	19'55	20'40	21'10
63	17'15	17'20	17'45	18'15	18'45	19'25	20'00	20'45	21'15
62	17'20	17'25	17'50	18'20	18'50	19'30	20'05	20'50	21'20
61	17'25	17'30	17'55	18'25	18'55	19'35	20'10	20'55	21'25
60	17'30	17'35	18'00	18'30	19'00	19'40	20'15	21'00	21'30
59	17'35	17'40	18'05	18'35	19'05	19'45	20'20	21'05	21'35
58	17'40	17'45	18'10	18'40	19'10	19'50	20'25	21'10	21'40
57	17'45	17'50	18'15	18'45	19'15	19'55	20'30	21'15	21'45
56	17'50	17'55	18'20	18'55	19'25	20'00	20'35	21'20	21'50
55	17'55	18'05	18'25	19'00	19'30	20'05	20'40	21'25	21'55
54	18'00	18'10	18'35	19'05	19'35	20'10	20'45	21'30	22'00
53	18'05	18'15	18'40	19'10	19'40	20'15	20'50	21'35	22'05
52	18'10	18'20	18'45	19'15	19'45	20'20	20'55	21'40	22'10
51	18'15	18'25	18'50	19'20	19'50	20'25	21'00	21'45	22'15
50	18'20	18'30	18'55	19'25	19'55	20'30	21'05	21'50	22'20
49	18'25	18'35	19'00	19'30	20'00	20'35	21'10	21'55	22'25
48	18'30	18'40	19'05	19'35	20'05	20'40	21'15	22'00	22'30
47	18'35	18'45	19'10	19'40	20'10	20'45	21'20	22'05	22'35
46	18'40	18'50	19'15	19'45	20'15	20'50	21'25	22'10	22'40
45	18'45	18'55	19'20	19'50	20'20	20'55	21'30	22'15	22'45
44	18'50	19'00	19'25	19'55	20'25	21'00	21'35	22'20	22'50
43	18'55	19'05	19'30	20'00	20'30	21'05	21'40	22'25	22'55
42	19'00	19'10	19'35	20'05	20'35	21'10	21'45	22'30	23'00
41	19'05	19'15	19'40	20'10	20'40	21'15	21'50	22'35	23'05
40	19'10	19'20	19'45	20'15	20'45	21'20	21'55	22'40	23'10

國軍新進人員基本體能訓測循序漸進要求標準表										
區分		年齡(歲)	19歲以下		20—24 歲		25—29 歲		30 歲以上	
			男	女	男	女	男	女	男	女
入 伍 結 訓	2 分鐘仰臥起坐	34	21	31	20	29	19	27	16	
	2 分鐘俯地挺身	30	12	29	10	26	9	23	6	
	3000 公尺跑步	18'00''	21'00''	18'30''	21'15''	19'00''	21'30''	19'30''	22'00''	
入 伍 滿 三 個 月	2 分鐘仰臥起坐	37	24	34	23	32	22	30	19	
	2 分鐘俯地挺身	33	14	32	13	29	12	26	9	
	3000 公尺跑步	17'00''	20'00''	17'30''	20'15''	18'00''	20'30''	18'30''	21'00''	
入 伍 滿 四 個 月	2 分鐘仰臥起坐	40	27	37	26	35	25	33	22	
	2 分鐘俯地挺身	36	17	35	16	32	15	29	12	
	3000 公尺跑步	16'00''	19'00''	16'30''	19'15''	17'00''	19'30''	17'30''	20'00''	
入 伍 滿 五 個 月	2 分鐘仰臥起坐	43	30	40	29	38	28	36	25	
	2 分鐘俯地挺身	39	20	38	19	35	18	32	15	
	3000 公尺跑步	15'00''	18'00''	15'30''	18'15''	16'00''	18'30''	16'30''	19'00''	
入 伍 滿 六 個 月	2 分鐘仰臥起坐	45	32	42	31	40	30	38	27	
	2 分鐘俯地挺身	41	22	40	21	37	20	34	17	
	3000 公尺跑步	14'30''	17'30''	14'45''	17'35''	15'00''	18'00''	15'40''	18'30''	
常軍 備事 兵訓 役練	2 分鐘仰臥起坐	31								
	2 分鐘俯地挺身	29								
	3000 公尺跑步	18'30''								

國軍體能鑑測中心建置地點、管制及報進單位一覽表

項次	區域	管 制 單 位	建 置 地 點 (聯絡電話)	報 進 單 位	駐 地
一	北	陸軍 六軍團	陸軍專科學校 (軍：334765)	臺北市、新北 市、基隆地區 國軍部隊	桃園中壢
二			陸軍部隊訓練北 區聯合測考中心 (軍：340121)	桃園市、區 新竹軍部 國軍部隊	新竹湖口
三	中	陸軍 十軍團	陸軍 302 旅 (軍：540310)	臺中市、區 苗栗軍部 國軍部隊	台中烏日
四			陸軍砲兵部隊 測 考 中 心 (軍：547545)	彰化、南投 雲林軍部 國軍部隊	雲林大埔
五	南	陸軍 八軍團	陸軍步兵訓練揮部 (軍：741508)	高雄市、區 屏東軍部 國軍部隊	高雄鳳山
六			陸軍部隊訓練南 區聯合測考中心 (軍：543210)	嘉義、區 臺南軍部 國軍部隊	台南白河
七		海軍 司令部	海軍陸戰隊學校 (軍：785117)	高雄市、區 屏東軍部 國軍部隊	高雄左營
八		空軍 司令部	空 軍 官 校 (軍：977306)	高雄市、區 屏東軍部 國軍部隊	高雄岡山
九	東	陸軍 花防部	陸 軍 花 東 防 衛 指 揮 部 (軍：838754)	宜蘭、花蓮 臺東軍部 國軍部隊	花蓮 南 美 崙
附記		各鑑測中心如因鑑測人力不足時，得向管制單位提出申請，並由管制單位派員支援。			

國 軍 體 能 鑑 測 中 心 人 力 編 組 表		
職 稱	任 務	人 數
主任 (單位主官【管】)	指導鑑測全般事宜。	1
執行長 (單位副主官【業務主管】)	協助指導鑑測全般事宜。	1
鑑測組長及鑑測官 (體育官，裁判官或體育專業人員)	1. 鑑測組長執行鑑測全般事宜。 2. 鑑測官 7 員負責檢錄及各測驗(含替代)項目全般事宜。	8
監察官 (單位監察官)	負責鑑測期間爭議問題之協處及受理鑑測站涉舞弊不法之申訴事宜。	1
資訊官 (單位資訊官)	負責鑑測中心資訊系統及網路維護事宜。	1
醫務組 (醫官 1 員、醫務士 2 員)	負責審查體檢表，確認可否參與測驗及醫療救護事宜。	3
合 計	15 員	

國軍基本體能鑑測成績單

鑑測日期：

鑑測單位：國防部

單 位：

姓名：

級 職：

身分證字號：

生 日：

B M I：

體檢表審認：☐合格☐不合格 (醫官簽章)：

項 目	次數/時間	成 績	判 定
2 分鐘仰臥起坐			
2 分鐘俯地挺身			
☐ 3000 公尺跑步			
☐ 5 公里健走			
☐ 800 公尺游走			
☐ 5 分鐘跳繩			

替 代 鑑 測 項 目		
項 目	次數/時間	判 定

鑑測官簽章：

總評：☐合格☐不合格

鑑 測 單 位
主 管 簽 章

附件 6

國軍特殊高專職類及中高年齡層人員體能多元選項鑑測說明

項次	職務類別	適用對象		鑑測項目	
一	實際從事飛行	領有飛行加給飛行員	須經將級主官認證	必測	2 分鐘 仰臥起坐
二	醫事	醫師、牙醫師、護理師、藥師、檢驗師			2 分鐘 俯地挺身
三	學術	軍職教師、學校專業教官		4 擇 1	3000 公尺 徒手跑步
四	科研	中科院、軍備局研發人員			800 公尺 游走
五	第 1 線飛機修護	停機線機工長及武掛人員			5 公里 健走
六	艦艇部隊	海軍艦艇官兵			5 分鐘 跳繩
七	特業資訊 (網路戰士)	通資電官科且具備『國軍資專勤業務加給表』內專業證照【含以子戰參數研析或編建人員】			
八	中高年齡層	45 歲(含)以上			

測驗方式



5 公里健走	
安全規定	一、訓測時應恪遵危險係數規範執行。 二、避免用餐後 1 小時內實施。 三、針對有心血管疾病、酗酒、體弱、BMI 值過高、身體不適、長假期返部、入營新兵、熬夜及有家族病史等人員，均應納入高危險人員追蹤管制。 四、測訓前至少實施 15-20 分鐘暖身運動，務必讓身體各部關節及筋骨舒展，提升肌肉溫度及增加心肺呼吸功能，避免運動傷害肇生。 五、派員擔任交管及警戒，沿途實施雙向巡查掌握受測人員狀況；另防止閒雜人員、車輛進出，並保持通聯，隨時狀況處置。 六、受測者應個人獨自完成，嚴禁推、拖、擠、拉等動作發生，避免危安肇生。 七、測驗結束調整呼吸，實施緩和整理運動，並詢問身體狀況。
服裝規定	穿著舒適合宜之運動服，並卸除身上不必要之物品。
動作要領	一、健走時，大腿走路前抬，膝部放鬆前伸。 二、腳跟先著地，兩臂微屈肘，前後擺動呼吸，口鼻並用緩吸輕呼，雙腳不得同時離地。 三、依規定之路線與距離，獨自健走完全程。  圖 1  圖 2

男子 5 公里健走成績換算表

108 年 1 月 1 日

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	30'00	30'30	31'30	32'00	32'30	33'00	34'25	35'40	36'48
99	30'14	30'45	31'44	32'14	32'44	33'14	34'39	35'52	37'01
98	30'29	30'60	31'58	32'28	32'58	33'28	34'53	36'06	37'15
97	30'44	31'14	32'11	32'42	33'11	33'42	35'06	36'20	37'29
96	30'58	31'29	32'25	32'56	33'25	33'56	35'20	36'34	37'43
95	31'12	31'44	32'39	33'10	33'39	34'10	35'34	36'48	37'56
94	31'27	31'58	32'52	33'24	33'53	34'24	35'48	37'02	38'10
93	31'42	32'13	33'06	33'38	34'06	34'38	36'01	37'16	38'24
92	31'56	32'28	33'20	33'52	34'20	34'52	36'15	37'30	38'38
91	32'10	32'43	33'34	34'06	34'34	35'06	36'29	37'44	38'51
90	32'25	32'58	33'48	34'20	34'48	35'20	36'43	37'58	39'05
89	32'40	33'12	34'01	34'34	35'01	35'34	36'56	38'12	39'19
88	32'54	33'27	34'15	34'48	35'15	35'48	37'10	38'26	39'33
87	33'08	33'42	34'29	35'02	35'29	36'02	37'24	38'40	39'46
86	33'23	33'56	34'42	35'16	35'43	36'16	37'38	38'54	40'00
85	33'38	34'11	34'56	35'30	35'56	36'30	37'51	39'08	40'14
84	33'52	34'26	35'10	35'44	36'10	36'44	38'05	39'22	40'28
83	34'06	34'41	35'24	35'58	36'24	36'58	38'19	39'36	40'41
82	34'21	34'56	35'38	36'12	36'38	37'12	38'33	39'50	40'55
81	34'36	35'10	35'51	36'26	36'51	37'26	38'46	40'04	41'09
80	34'50	35'25	36'05	36'40	37'05	37'40	39'00	40'18	41'23
79	35'04	35'40	36'19	36'54	37'19	37'54	39'14	40'32	41'36
78	35'19	35'54	36'32	37'08	37'33	38'08	39'28	40'46	41'50
77	35'34	36'09	36'46	37'22	37'46	38'22	39'41	41'00	42'04
76	35'48	36'24	37'00	37'36	38'00	38'36	39'55	41'14	42'18
75	36'02	36'39	37'14	37'50	38'14	38'50	40'09	41'28	42'31
74	36'17	36'54	37'28	38'04	38'28	39'04	40'23	41'42	42'45
73	36'32	37'08	37'41	38'18	38'41	39'18	40'36	41'56	42'59
72	36'46	37'23	37'55	38'32	38'55	39'32	40'50	42'10	43'13
71	37'00	37'38	38'09	38'46	39'09	39'46	41'04	42'24	43'26
70	37'15	37'52	38'22	39'00	39'23	40'00	41'18	42'38	43'40
69	37'30	38'07	38'36	39'14	39'36	40'14	41'31	42'52	43'55
68	37'44	38'22	38'50	39'28	39'50	40'28	41'45	43'06	44'09
67	37'58	38'37	39'04	39'42	40'04	40'42	41'59	43'20	44'24
66	38'13	38'52	39'18	39'56	40'18	40'56	42'13	43'34	44'38
65	38'28	39'06	39'31	40'10	40'31	41'10	42'26	43'48	44'53
64	38'42	39'21	39'45	40'24	40'45	41'24	42'40	44'02	45'07
63	38'56	39'36	39'59	40'38	40'59	41'38	42'55	44'16	45'22
62	39'11	39'50	40'12	40'52	41'13	41'52	43'09	44'30	45'36
61	39'26	40'05	40'26	41'06	41'26	42'06	43'18	44'44	45'51
60	39'40	40'20	40'40	41'20	41'40	42'20	43'30	45'00	46'00
59	39'55	40'34	40'54	41'34	41'55	42'34	43'53	45'12	46'10
58	40'10	40'48	41'09	41'48	42'09	42'48	44'07	45'26	46'20
57	40'26	41'02	41'24	42'02	42'24	43'02	44'22	45'40	46'34
56	40'41	41'16	41'38	42'16	42'38	43'16	44'36	45'54	46'49
55	40'56	41'30	41'52	42'30	42'53	43'30	44'51	46'08	47'03
54	41'12	41'44	42'07	42'44	43'07	43'44	45'05	46'22	47'18
53	41'27	41'58	42'22	42'58	43'22	43'58	45'20	46'36	47'32
52	41'42	42'12	42'36	43'12	43'36	44'12	45'34	46'50	47'47
51	41'57	42'26	42'50	43'26	43'51	44'26	45'49	47'04	48'01
50	42'12	42'40	43'05	43'40	44'05	44'40	46'03	47'18	48'16
49	42'28	42'54	43'20	43'54	44'20	44'54	46'18	47'32	48'30
48	42'43	43'08	43'34	44'08	44'34	45'08	46'32	47'46	48'47
47	42'58	43'22	43'48	44'22	44'49	45'22	46'47	48'00	49'02
46	43'14	43'36	44'03	44'36	45'03	45'36	47'01	48'16	49'18
45	43'29	43'50	44'18	44'50	45'18	45'50	47'16	48'33	49'34
44	43'44	44'04	44'32	45'04	45'32	46'04	47'30	48'47	49'48
43	43'59	44'18	44'46	45'18	45'47	46'18	47'46	49'02	50'02
42	44'14	44'32	45'01	45'32	46'01	46'32	48'02	49'18	50'14
41	44'30	44'46	45'16	45'46	46'16	46'46	48'18	49'34	50'32
40	44'45	45'00	45'30	46'00	46'30	47'00	48'30	49'50	50'50

女子 5 公里健走成績換算表

108 年 1 月 1 日

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	34'30	35'00	35'30	36'00	36'30	37'00	38'00	39'00	40'00
99	34'44	35'14	35'44	36'14	36'44	37'14	38'20	39'32	40'32
98	34'58	35'28	35'58	36'28	36'58	37'28	38'40	40'06	41'04
97	35'11	35'42	36'12	36'42	37'12	37'42	38'54	40'20	41'18
96	35'25	35'56	36'26	36'56	37'26	37'56	39'08	40'34	41'32
95	35'39	36'10	36'40	37'10	37'40	38'10	39'22	40'48	41'46
94	35'53	36'24	36'54	37'24	37'54	38'24	39'36	41'02	42'00
93	36'06	36'38	37'08	37'38	38'08	38'38	39'50	41'16	42'14
92	36'20	36'52	37'22	37'52	38'22	38'52	40'04	41'30	42'28
91	36'34	37'06	37'36	38'06	38'36	39'06	40'18	41'44	42'42
90	36'48	37'20	37'50	38'20	38'50	39'20	40'32	41'58	42'56
89	37'01	37'34	38'04	38'34	39'04	39'34	40'46	42'12	43'10
88	37'15	37'48	38'18	38'48	39'18	39'48	41'00	42'26	43'24
87	37'29	38'02	38'32	39'02	39'32	40'02	41'14	42'40	43'38
86	37'43	38'16	38'46	39'16	39'46	40'16	41'28	42'54	43'52
85	37'56	38'30	39'00	39'30	40'00	40'30	41'42	43'08	44'06
84	38'10	38'44	39'14	39'44	40'14	40'44	41'56	43'22	44'20
83	38'24	38'58	39'28	39'58	40'28	40'58	42'10	43'36	44'34
82	38'38	39'12	39'42	40'12	40'42	41'12	42'24	43'50	44'48
81	38'51	39'26	39'56	40'26	40'56	41'26	42'38	44'04	45'02
80	39'05	39'40	40'10	40'40	41'10	41'40	42'52	44'18	45'16
79	39'19	39'54	40'24	40'54	41'24	41'54	43'06	44'32	45'30
78	39'33	40'08	40'38	41'08	41'38	42'08	43'20	44'46	45'44
77	39'46	40'22	40'52	41'22	41'52	42'22	43'34	45'00	45'58
76	40'00	40'36	41'06	41'36	42'06	42'36	43'48	45'14	46'12
75	40'14	40'50	41'20	41'50	42'20	42'50	44'02	45'28	46'26
74	40'28	41'04	41'34	42'04	42'34	43'04	44'16	45'42	46'40
73	40'41	41'18	41'48	42'18	42'48	43'18	44'30	45'56	46'54
72	40'55	41'32	42'02	42'32	43'02	43'32	44'44	46'10	47'08
71	41'09	41'46	42'16	42'46	43'16	43'46	44'58	46'24	47'22
70	41'23	42'00	42'30	43'00	43'30	44'00	45'12	46'38	47'36
69	41'36	42'14	42'44	43'14	43'44	44'14	45'26	46'52	47'50
68	41'50	42'28	42'58	43'28	43'58	44'28	45'40	47'06	48'04
67	42'04	42'42	43'12	43'42	44'12	44'42	45'54	47'20	48'18
66	42'18	42'56	43'26	43'56	44'26	44'56	46'08	47'34	48'32
65	42'31	43'10	43'40	44'10	44'40	45'10	46'22	47'48	48'46
64	42'45	43'24	43'54	44'24	44'54	45'24	46'36	48'02	49'00
63	42'59	43'38	44'08	44'38	45'08	45'38	46'50	48'16	49'14
62	43'13	43'52	44'22	44'52	45'22	45'52	47'04	48'30	49'28
61	43'26	44'06	44'36	45'06	45'36	46'06	47'18	48'44	49'42
60	43'40	44'20	44'50	45'20	45'50	46'20	47'30	49'00	50'00
59	43'55	44'34	45'04	45'34	46'04	46'34	47'46	49'12	50'12
58	44'09	44'48	45'18	45'48	46'18	46'48	48'00	49'26	50'24
57	44'24	45'02	45'32	46'02	46'32	47'02	48'14	49'40	50'38
56	44'38	45'16	45'46	46'16	46'46	47'16	48'28	49'54	50'52
55	44'53	45'30	46'00	46'30	47'00	47'30	48'42	50'08	51'06
54	45'07	45'44	46'14	46'44	47'14	47'44	48'56	50'22	51'20
53	45'22	45'58	46'28	46'58	47'28	47'58	49'10	50'36	51'34
52	45'36	46'12	46'42	47'12	47'42	48'12	49'24	50'50	51'48
51	45'51	46'26	46'56	47'26	47'56	48'26	49'38	51'04	52'02
50	46'05	46'40	47'10	47'40	48'10	48'40	49'52	51'18	52'16
49	46'20	46'54	47'24	47'54	48'24	48'54	50'06	51'32	52'30
48	46'34	47'08	47'38	48'08	48'38	49'08	50'20	51'46	52'47
47	46'49	47'22	47'52	48'22	48'52	49'22	50'34	52'00	53'02
46	47'03	47'36	48'06	48'36	49'06	49'36	50'48	52'16	53'18
45	47'18	47'50	48'20	48'50	49'20	49'50	51'02	52'33	53'35
44	47'32	48'04	48'34	49'04	49'34	50'04	51'16	52'47	53'50
43	47'47	48'18	48'48	49'18	49'48	50'18	51'30	53'02	54'05
42	48'01	48'32	49'02	49'32	50'02	50'32	51'45	53'18	54'27
41	48'16	48'46	49'16	49'46	50'16	50'46	52'00	53'35	54'43
40	48'30	49'00	49'30	50'00	50'30	51'00	52'20	53'50	55'00

800 公尺游走	
安全規定	一、應穿著泳褲、配戴泳帽及泳鏡，並實施 10-15 分鐘大部關節及伸展等熱身運動，直至身體能適應該項目操作，不可冒然下水。 二、避免於用餐後 1 小時內實施。 三、針對有心血管疾病、酗酒、體弱、BMI 值過高、身體不適、長假期返部及有家族病史等人員，均應納入高危險人員追蹤管制。 四、測訓前做足至少 15-20 分鐘之暖身運動，務必讓身體各部關節及筋骨都能舒展，提升肌肉溫度及增加心肺呼吸功能，避免運動傷害。 五、訓測全程緊急救護人員應在場，負責受測人員救護事宜。 六、若身體感覺不適，立即停止訓測，避免長時間閉氣，導致嗆水或身體不適等狀況。 七、訓測結束後，實施緩和整理運動。
服裝規定	穿著適當泳衣(配戴泳帽及泳鏡)，並卸除不必要之物品。
動作要領	一、受測者，可運用路上健走方式或漂浮打水方式於水中行走及前進(圖 1、2)。 二、測驗時，不可運用各種輔助器材(浮板、划手、蛙鞋等)，且不得藉由他人之力輔助測驗。 三、運用各種游泳姿勢或水中徒步方式，完成 800 公尺游走計時即為其成績。  圖 1  圖 2

男子 800 公尺游走成績換算表

108 年 1 月 1 日

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	14'30	15'00	15'30	16'00	16'30	17'00	17'30	18'00	18'30
99	14'46	15'16	15'46	16'16	16'46	17'16	17'46	18'16	18'46
98	15'02	15'32	16'02	16'32	17'02	17'32	18'02	18'32	19'02
97	15'17	15'47	16'17	16'47	17'17	17'47	18'17	18'47	19'17
96	15'33	16'03	16'33	17'03	17'33	18'03	18'33	19'03	19'33
95	15'49	16'19	16'49	17'19	17'49	18'19	18'49	19'19	19'49
94	16'05	16'35	17'05	17'35	18'05	18'35	19'05	19'35	20'05
93	16'20	16'50	17'20	17'50	18'20	18'50	19'20	19'50	20'20
92	16'36	17'06	17'36	18'06	18'36	19'06	19'36	20'06	20'36
91	16'52	17'22	17'52	18'22	18'52	19'22	19'52	20'22	20'52
90	17'08	17'38	18'08	18'38	19'08	19'38	20'08	20'38	21'08
89	17'23	17'53	18'23	18'53	19'23	19'53	20'23	20'53	21'23
88	17'39	18'09	18'39	19'09	19'39	20'09	20'39	21'09	21'39
87	17'55	18'25	18'55	19'25	19'55	20'25	20'55	21'25	21'55
86	18'11	18'41	19'11	19'41	20'11	20'41	21'11	21'41	22'11
85	18'26	18'56	19'26	19'56	20'26	20'56	21'26	21'56	22'26
84	18'42	19'12	19'42	20'12	20'42	21'12	21'42	22'12	22'42
83	18'58	19'28	19'58	20'28	20'58	21'28	21'58	22'28	22'58
82	19'14	19'44	20'14	20'44	21'14	21'44	22'14	22'44	23'14
81	19'29	19'59	20'29	20'59	21'29	21'59	22'29	22'59	23'29
80	19'45	20'15	20'45	21'15	21'45	22'15	22'45	23'15	23'45
79	20'01	20'31	21'01	21'31	22'01	22'31	23'01	23'31	24'01
78	20'17	20'47	21'17	21'47	22'17	22'47	23'17	23'47	24'17
77	20'32	21'02	21'32	22'02	22'32	23'02	23'32	24'02	24'32
76	20'48	21'18	21'48	22'18	22'48	23'18	23'48	24'18	24'48
75	21'04	21'34	22'04	22'34	23'04	23'34	24'04	24'34	25'04
74	21'20	21'50	22'20	22'50	23'20	23'50	24'20	24'50	25'20
73	21'35	22'05	22'35	23'05	23'35	24'05	24'35	25'05	25'35
72	21'51	22'21	22'51	23'21	23'51	24'21	24'51	25'21	25'51
71	22'07	22'37	23'07	23'37	24'07	24'37	25'07	25'37	26'07
70	22'23	22'53	23'23	23'53	24'23	24'53	25'23	25'53	26'23
69	22'38	23'08	23'38	24'08	24'38	25'08	25'38	26'08	26'38
68	22'54	23'24	23'54	24'24	24'54	25'24	25'54	26'24	26'54
67	23'10	23'40	24'10	24'40	25'10	25'40	26'10	26'40	27'10
66	23'26	23'56	24'26	24'56	25'26	25'56	26'26	26'56	27'26
65	23'41	24'11	24'41	25'11	25'41	26'11	26'41	27'11	27'41
64	23'57	24'27	24'57	25'27	25'57	26'27	26'57	27'27	27'57
63	24'13	24'43	25'13	25'43	26'13	26'43	27'13	27'43	28'13
62	24'29	24'59	25'29	25'59	26'29	26'59	27'29	27'59	28'29
61	24'44	25'14	25'44	26'14	26'44	27'14	27'44	28'14	28'44
60	25'00	25'30	26'00	26'30	27'00	27'30	28'00	28'30	29'00
59	25'12	25'42	26'12	26'42	27'12	27'42	28'12	28'42	29'12
58	25'24	25'54	26'24	26'54	27'24	27'54	28'24	28'54	29'24
57	25'36	26'06	26'36	27'06	27'36	28'06	28'36	29'06	29'36
56	25'48	26'18	26'48	27'18	27'48	28'18	28'48	29'18	29'48
55	26'00	26'30	27'00	27'30	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00
54	26'12	26'42	27'12	27'42	28'12	28'42	29'12	29'42	30'12
53	26'24	26'54	27'24	27'54	28'24	28'54	29'24	29'54	30'24
52	26'36	27'06	27'36	28'06	28'36	29'06	29'36	30'06	30'36
51	26'48	27'18	27'48	28'18	28'48	29'18	29'48	30'18	30'48
50	27'00	27'30	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00
49	27'12	27'42	28'12	28'42	29'12	29'42	30'12	30'42	31'12
48	27'24	27'54	28'24	28'54	29'24	29'54	30'24	30'54	31'24
47	27'36	28'06	28'36	29'06	29'36	30'06	30'36	31'06	31'36
46	27'48	28'18	28'48	29'18	29'48	30'18	30'48	31'18	31'48
45	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30	32'00
44	28'12	28'42	29'12	29'42	30'12	30'42	31'12	31'42	32'12
43	28'24	28'54	29'24	29'54	30'24	30'54	31'24	31'54	32'24
42	28'36	29'06	29'36	30'06	30'36	31'06	31'36	32'06	32'36
41	28'48	29'18	29'48	30'18	30'48	31'18	31'48	32'18	32'48
40	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30	32'00	32'30	33'00

女子 800 公尺游走成績換算表

108 年 1 月 1 日

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	16'30	17'00	17'30	18'00	18'30	19'00	19'30	20'00	20'30
99	16'47	17'17	17'47	18'17	18'47	19'17	19'47	20'17	20'47
98	17'05	17'35	18'05	18'35	19'05	19'35	20'05	20'35	21'05
97	17'22	17'52	18'22	18'52	19'22	19'52	20'22	20'52	21'22
96	17'39	18'09	18'39	19'09	19'39	20'09	20'39	21'09	21'39
95	17'56	18'26	18'56	19'26	19'56	20'26	20'56	21'26	21'56
94	18'14	18'44	19'14	19'44	20'14	20'44	21'14	21'44	22'14
93	18'31	19'01	19'31	20'01	20'31	21'01	21'31	22'01	22'31
92	18'48	19'18	19'48	20'18	20'48	21'18	21'48	22'18	22'48
91	19'05	19'35	20'05	20'35	21'05	21'35	22'05	22'35	23'05
90	19'23	19'53	20'23	20'53	21'23	21'53	22'23	22'53	23'23
89	19'40	20'10	20'40	21'10	21'40	22'10	22'40	23'10	23'40
88	19'57	20'27	20'57	21'27	21'57	22'27	22'57	23'27	23'57
87	20'14	20'44	21'14	21'44	22'14	22'44	23'14	23'44	24'14
86	20'32	21'02	21'32	22'02	22'32	23'02	23'32	24'02	24'32
85	20'49	21'19	21'49	22'19	22'49	23'19	23'49	24'19	24'49
84	21'06	21'36	22'06	22'36	23'06	23'36	24'06	24'36	25'06
83	21'23	21'53	22'23	22'53	23'23	23'53	24'23	24'53	25'23
82	21'41	22'11	22'41	23'11	23'41	24'11	24'41	25'11	25'41
81	21'58	22'28	22'58	23'28	23'58	24'28	24'58	25'28	25'58
80	22'15	22'45	23'15	23'45	24'15	24'45	25'15	25'45	26'15
79	22'32	23'02	23'32	24'02	24'32	25'02	25'32	26'02	26'32
78	22'50	23'20	23'50	24'20	24'50	25'20	25'50	26'20	26'50
77	23'07	23'37	24'07	24'37	25'07	25'37	26'07	26'37	27'07
76	23'24	23'54	24'24	24'54	25'24	25'54	26'24	26'54	27'24
75	23'41	24'11	24'41	25'11	25'41	26'11	26'41	27'11	27'41
74	23'59	24'29	24'59	25'29	25'59	26'29	26'59	27'29	27'59
73	24'16	24'46	25'16	25'46	26'16	26'46	27'16	27'46	28'16
72	24'33	25'03	25'33	26'03	26'33	27'03	27'33	28'03	28'33
71	24'50	25'20	25'50	26'20	26'50	27'20	27'50	28'20	28'50
70	25'08	25'38	26'08	26'38	27'08	27'38	28'08	28'38	29'08
69	25'25	25'55	26'25	26'55	27'25	27'55	28'25	28'55	29'25
68	25'42	26'12	26'42	27'12	27'42	28'12	28'42	29'12	29'42
67	25'59	26'29	26'59	27'29	27'59	28'29	28'59	29'29	29'59
66	26'17	26'47	27'17	27'47	28'17	28'47	29'17	29'47	30'17
65	26'34	27'04	27'34	28'04	28'34	29'04	29'34	30'04	30'34
64	26'51	27'21	27'51	28'21	28'51	29'21	29'51	30'21	30'51
63	27'08	27'38	28'08	28'38	29'08	29'38	30'08	30'38	31'08
62	27'26	27'56	28'26	28'56	29'26	29'56	30'26	30'56	31'26
61	27'43	28'13	28'43	29'13	29'43	30'13	30'43	31'13	31'43
60	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30	32'00
59	28'09	28'39	29'09	29'39	30'09	30'39	31'09	31'39	32'09
58	28'18	28'48	29'18	29'48	30'18	30'48	31'18	31'48	32'18
57	28'27	28'57	29'27	29'57	30'27	30'57	31'27	31'57	32'27
56	28'36	29'06	29'36	30'06	30'36	31'06	31'36	32'06	32'36
55	28'45	29'15	29'45	30'15	30'45	31'15	31'45	32'15	32'45
54	28'54	29'24	29'54	30'24	30'54	31'24	31'54	32'24	32'54
53	29'03	29'33	30'03	30'33	31'03	31'33	32'03	32'33	33'03
52	29'12	29'42	30'12	30'42	31'12	31'42	32'12	32'42	33'12
51	29'21	29'51	30'21	30'51	31'21	31'51	32'21	32'51	33'21
50	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30	32'00	32'30	33'00	33'30
49	29'39	30'09	30'39	31'09	31'39	32'09	32'39	33'09	33'39
48	29'48	30'18	30'48	31'18	31'48	32'18	32'48	33'18	33'48
47	29'57	30'27	30'57	31'27	31'57	32'27	32'57	33'27	33'57
46	30'06	30'36	31'06	31'36	32'06	32'36	33'06	33'36	34'06
45	30'15	30'45	31'15	31'45	32'15	32'45	33'15	33'45	34'15
44	30'24	30'54	31'24	31'54	32'24	32'54	33'24	33'54	34'24
43	30'33	31'03	31'33	32'03	32'33	33'03	33'33	34'03	34'33
42	30'42	31'12	31'42	32'12	32'42	33'12	33'42	34'12	34'42
41	30'51	31'21	31'51	32'21	32'51	33'21	33'51	34'21	34'51
40	31'00	31'30	32'00	32'30	33'00	33'30	34'00	34'30	35'00

5 分鐘跳繩	
安全 規定	一、訓測時應恪遵危險係數規範執行。 二、避免於用餐後 1 小時內實施。 三、針對有心血管疾病、酗酒、體弱、BMI 值過高、身體不適、長假期返部及有家族病史等人員，均應納入高危險人員追蹤管制。 四、測訓前做足至少 15-20 分鐘之暖身運動，務必讓身體各部關節及筋骨都能舒展，提升肌肉溫度及增加心肺呼吸功能，避免運動傷害。 五、訓測全程緊急救護人員應在場，負責受測人員健康認定及救護事宜，若身體感覺不適，立即停止。 六、訓測結束，應實施緩和整理運動。
服裝 規定	穿著舒適合宜之運動服，並卸除身上不必要之物品。
動作 要領	一、雙手握住跳繩把柄，將繩線置於腳後。 二、聞口令開始時，運用雙腳立定向上跳躍方式，雙手揮動跳繩一圈為計次 1 次。 三、5 分鐘內以正確姿勢完成之次數即為其成績。 四、當跳躍時，雙手揮動跳繩絆住未完成一圈者，或操作中把柄鬆脫者，不予計次。  圖 1  圖 2

男子 5 分鐘跳繩成績換算表

108 年 1 月 1 日

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	825	795	773	764	749	725	717	693	678
99	818	788	767	758	743	719	711	687	672
98	811	782	760	751	737	713	705	681	667
97	804	775	754	745	730	707	699	676	661
96	798	769	747	739	724	701	693	670	655
95	791	762	741	732	718	695	687	664	650
94	784	755	734	726	712	689	681	658	644
93	777	749	728	719	705	683	675	653	638
92	770	742	721	713	699	677	669	647	633
91	763	735	715	707	693	671	663	641	627
90	756	729	709	700	687	664	657	635	621
89	749	722	702	694	680	658	651	629	616
88	743	716	696	688	674	652	645	624	610
87	736	709	689	681	668	646	639	618	605
86	729	702	683	675	662	640	633	612	599
85	722	696	676	668	655	634	627	606	593
84	715	689	670	662	649	628	621	601	588
83	708	682	663	656	643	622	615	595	582
82	701	676	657	649	637	616	609	589	576
81	694	669	650	643	630	610	603	583	571
80	688	663	644	637	624	604	598	578	565
79	681	656	638	630	618	598	592	572	559
78	674	649	631	624	612	592	586	566	554
77	667	643	625	617	605	586	580	560	548
76	660	636	618	611	599	580	574	554	542
75	653	629	612	605	593	574	568	549	537
74	646	623	605	598	587	568	562	543	531
73	639	616	599	592	580	562	556	537	525
72	633	610	592	586	574	556	550	531	520
71	626	603	586	579	568	550	544	526	514
70	619	596	580	573	562	544	538	520	509
69	612	590	573	566	555	537	532	514	503
68	605	583	567	560	549	531	526	508	497
67	598	576	560	554	543	525	520	502	492
66	591	570	554	547	537	519	514	497	486
65	584	563	547	541	530	513	508	491	480
64	578	557	541	535	524	507	502	485	475
63	571	550	534	528	518	501	496	479	469
62	564	543	528	522	512	495	490	474	463
61	557	537	521	515	505	489	484	468	458
60	550	530	515	509	499	483	478	462	452
59	547	528	513	507	497	481	476	460	449
58	545	525	511	504	494	479	473	457	447
57	542	523	509	502	492	477	471	455	444
56	540	521	508	500	490	476	469	453	442
55	537	518	506	497	487	474	466	451	439
54	535	516	504	495	485	472	464	448	437
53	532	514	502	493	483	470	462	446	434
52	530	511	500	490	480	468	459	444	432
51	527	509	498	488	478	466	457	441	429
50	525	507	497	486	476	465	455	439	427
49	522	504	495	483	473	463	452	437	424
48	519	502	493	481	471	461	450	434	421
47	517	499	491	478	468	459	447	432	419
46	514	497	489	476	466	457	445	430	416
45	512	495	487	474	464	455	443	428	414
44	509	492	485	471	461	453	440	425	411
43	507	490	484	469	459	452	438	423	409
42	504	488	482	467	457	450	436	421	406
41	502	485	480	464	454	448	433	418	404
40	499	483	478	462	452	446	431	416	401

女子 5 分鐘跳繩成績換算表

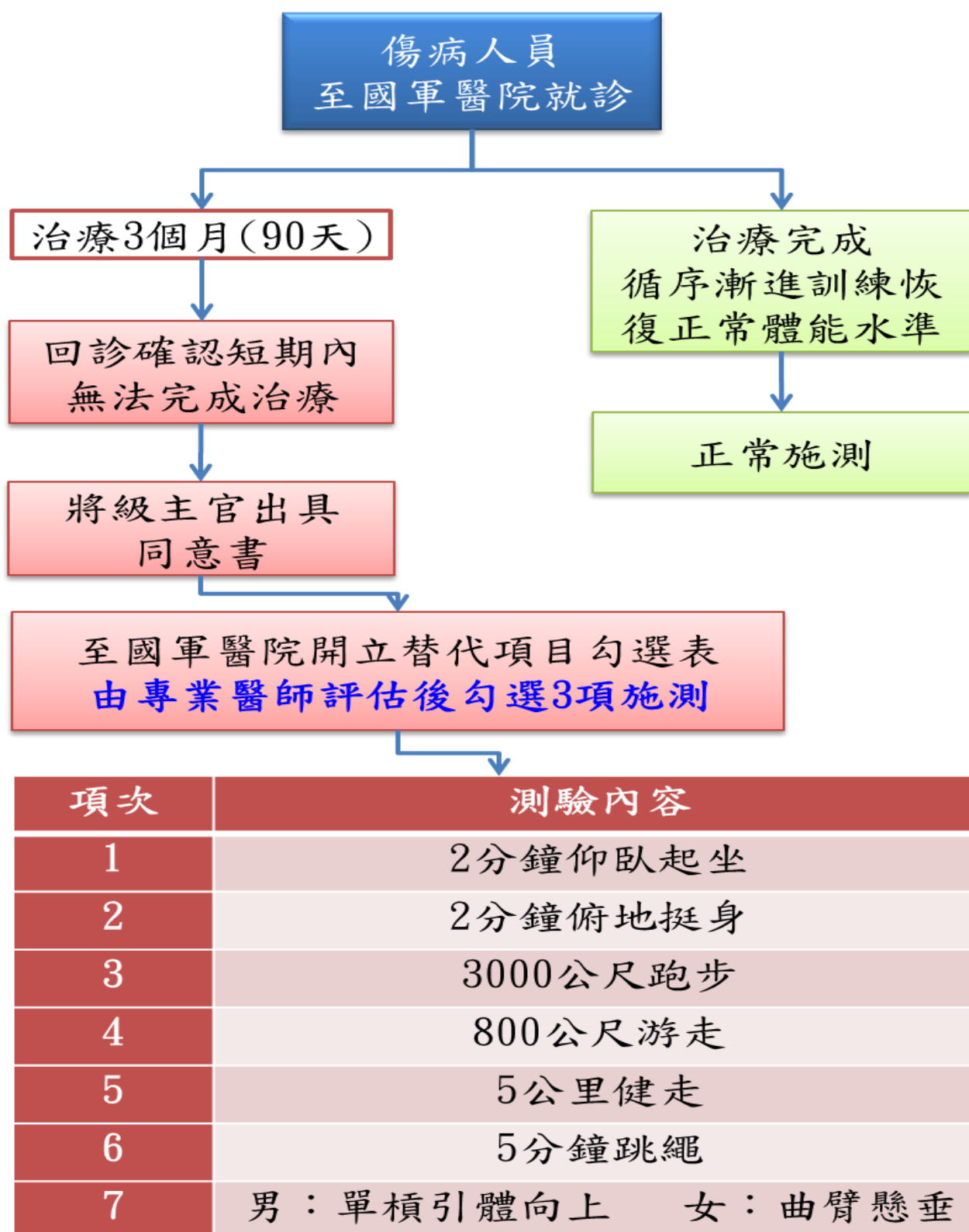
108 年 1 月 1 日

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	675	645	623	614	599	575	567	543	528
99	669	640	618	609	594	570	562	538	524
98	664	634	613	604	589	565	558	534	519
97	658	629	607	599	584	561	553	529	515
96	653	624	602	594	579	556	548	525	510
95	647	618	597	588	574	551	543	520	506
94	641	613	592	583	569	546	539	516	502
93	636	607	587	578	564	541	534	511	497
92	630	602	581	573	559	537	529	507	493
91	624	597	576	568	554	532	524	502	488
90	619	591	571	563	549	527	520	498	484
89	613	586	566	558	544	522	515	493	480
88	608	581	561	553	539	517	510	489	475
87	602	575	555	547	534	513	506	484	471
86	596	570	550	542	529	508	501	480	466
85	591	564	545	537	524	503	496	475	462
84	585	559	540	532	519	498	491	471	458
83	579	554	535	527	514	493	487	466	453
82	574	548	529	522	509	489	482	462	449
81	568	543	524	517	504	484	477	457	444
80	563	538	519	512	499	479	473	453	440
79	557	532	514	506	494	474	468	448	436
78	551	527	509	501	489	469	463	443	431
77	546	521	503	496	484	465	458	439	427
76	540	516	498	491	479	460	454	434	422
75	534	511	493	486	474	455	449	430	418
74	529	505	488	481	469	450	444	425	414
73	523	500	483	476	464	445	439	421	409
72	518	495	477	471	459	441	435	416	405
71	512	489	472	465	454	436	430	412	400
70	506	484	467	460	449	431	425	407	396
69	501	478	462	455	444	426	421	403	392
68	495	473	457	450	439	421	416	398	387
67	489	468	451	445	434	417	411	394	383
66	484	462	446	440	429	412	406	389	378
65	478	457	441	435	424	407	402	385	374
64	473	452	436	430	419	402	397	380	370
63	467	446	431	424	414	397	392	376	365
62	461	441	425	419	409	393	387	371	361
61	456	435	420	414	404	388	383	367	356
60	450	430	415	409	399	383	378	362	352
59	447	428	413	407	397	381	376	360	349
58	445	425	411	404	394	379	373	357	347
57	442	423	409	402	392	377	371	355	344
56	440	421	408	400	390	376	369	353	342
55	437	418	406	397	387	374	366	351	339
54	435	416	404	395	385	372	364	348	337
53	432	414	402	393	383	370	362	346	334
52	430	411	400	390	380	368	359	344	332
51	427	409	398	388	378	366	357	341	329
50	425	407	397	386	376	365	355	339	327
49	422	404	395	383	373	363	352	337	324
48	419	402	393	381	371	361	350	334	321
47	417	399	391	378	368	359	347	332	319
46	414	397	389	376	366	357	345	330	316
45	412	395	387	374	364	355	343	328	314
44	409	392	385	371	361	353	340	325	311
43	407	390	384	369	359	352	338	323	309
42	404	388	382	367	357	350	336	321	306
41	402	385	380	364	354	348	333	318	304
40	399	383	378	362	352	346	331	316	301

國軍特殊高專職類人員多元選項鑑測主官同意書					
單 位	空軍 ○○○聯隊	級職	上校飛行官	姓 名	譚大同
生 日	58.01.01	身分證字號		A123456789	
職務類別	☐ 實際從事飛行 ☐ 醫事 ☐ 學術 ☐ 科研 ☐ 第 1 線飛機修護 ☐ 艦艇部隊 ☐ 特業資訊				
附 記	1. 實際從事飛行：領有飛行加給飛行員 2. 醫事：醫師、牙醫師、護理師、藥師、檢驗師等 3. 學術：軍職教師、學校專業教官 4. 科研：中科院、軍備局研發人員 5. 第 1 線飛機修護：停機線機工長及武掛人員 6. 艦艇部隊：艦艇官兵 7. 特業資訊：通資電官科且具備『國軍資訊勤務加給表』內專業證照或政府檢定乙級資訊類證照【含以上】、實際從事電子戰參數研析或編建人員				
單位主官：		空軍 00 聯隊 少將聯隊長 ○○○ 單位 印信			
中 華 民 國		年		月 日	

附件 9

國軍因公受傷及痼疾人員體能替代項目鑑測說明



男子引體向上	
安全 規定	一、訓測時應恪遵危險係數規範執行。 二、單槓牢固，完成安全防護整備。 三、操作應避免閉氣，以防止內傷。 四、引體向上避免頭部或下顎撞擊橫槓。 五、下槓保持平衡防止滑倒。 六、訓測結束，應實施緩和整理運動。
服裝 規定	穿著舒適合宜之運動服，並卸除身上不必要之物品。
動作 要領	一、預備姿勢： 正握單槓，雙手約與肩同寬，懸垂直臂，兩腳不可觸地(圖 1) 二、1 分鐘計次： 引體向上至下顎超過橫槓(圖 2)，回復預備姿勢，計為一次；雙手伸直後始可繼續引體向上。 三、未經口令藉上跳之勢引體向上、下顎未過槓或貼於槓上、恢復懸垂直臂再次上拉、藉擺振、蹬、踢助動引體均不計次。 四、1 分鐘內以正確姿勢完成之次數即為其成績。  圖 1  圖 2

男子引體向上成績換算表

108 年 1 月 1 日

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	16	15	14	13	12	10	8	7	5
99									
98									
97									
96	15	14	13						
95				12	11				
94						9			
93									
92	14	13	12				7	6	
91				11	10				
90									4
89	13								
88		12	11			8			
87									
86				10	9				
85	12								
84		11	10				6	5	
83									
82				9	8	7			
81	11								
80		10	9						3
79									
78	10								
77				8	7	6			
76		9	8				5	4	
75									
74	9								
73				7	6				
72		8	7						
71						5			
70	8								2
69									
68		7	6	6	5		4	3	
67	7								
66									
65						4			
64		6	5	5	4		3		
63	6								
62									
61									
60	5	5	4	4	3	3	2	2	1
59									
58									
57						2		1	
56									
55	4	4	3	3	2		1		
54									
53		3		2		1			
52	3		2						
51					1				
50		2							
49									
48				1					
47									
46	2		1						
45									
44									
43									
42		1							
41									
40	1								

女子屈臂懸垂	
安全 規定	一、訓測時應恪遵危險係數規範執行。 二、單槓緊定牢固，沙坑翻鬆整平，確保測驗安全。 三、應注意桌椅是否牢固，以防止操作者摔傷。 四、應注意下槓動作避免雙手脫落，下巴撞倒橫槓。 五、訓測結束，應實施緩和整理運動。
服裝 規定	穿著舒適合宜之運動服，並卸除身上不必要之物品。
動作 要領	一、預備姿勢： 反握單槓，距離約與肩同寬，雙手屈肘，準備好後始將助立物移開(圖 1)。 二、不得下顎平貼於槓上或測驗時雙手距離過近。 三、凡下顎低(平貼)於橫槓即算失敗停止計時(圖 2)。 四、保持下顎於橫槓之上，計時換算成績。  圖 1  圖 2

女子屈臂懸垂成績換算表

108 年 1 月 1 日

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	65"	60"	56"	54"	50"	45"	40"	35"	30"
99									
98	63"	58"	54"	52"	48"	43"	38"	33"	28"
97									
96									
95	60"	55"	52"	50"	46"	41"	36"	31"	26"
94									
93	58"	53"	50"	48"	44"	39"	34"	29"	24"
92									
91									
90	55"	51"	47"	45"	41"	37"	32"	27"	22"
89									
88	52"	48"	45"	43"	39"	35"	30"	26"	21"
87									
86									
85	49"	46"	42"	40"	37"	33"	28"	25"	20"
84									
83	46"	43"	39"	37"	34"	30"	26"	23"	19"
82									
81									
80	43"	40	36"	34"	31"	27"	24"	21"	18"
79									
78	41"	38"	34"	32"	28"	25"	22"	20"	17"
77									
76									
75	38"	36"	32"	30"	26"	23"	20"	18"	16"
74									
73	35"	33"	29"	27"	24"	21"	18"	16"	14"
72									
71									
70	32"	30"	26"	24"	21"	18"	16"	14"	12"
69									
68	30"	28"	24"	22"	20"	17"	15"	13"	11"
67									
66									
65	27"	25"	22"	20"	18"	16"	14"	12"	10"
64									
63	25"	23"	20"	18"	16"	14"	12"	10"	8"
62									
61									
60	22"	20"	18"	16"	14"	12"	10"	8"	6"
59									
58	21"	19"	17"	15"	13"	11"	9"	7"	5"
57									
56									
55	20"	18"	16"	14"	12"	10"	8"	6"	4"
54									
53	19"	17"	15"	13"	11"	9"	7"	5"	3"
52									
51									
50	18"	16"	14"	12"	10"	8"	6"	4"	2"
49									
48	17"	15"	13"	11"	9"	7"	5"	3"	1"
47									
46									
45	16"	14"	12"	10"	8"	6"	4"	2"	
44									
43	15"	13"	11"	9"	7"	5"	3"	1"	
42									
41									
40	14"	12"	10"	8"	6"	4"	2"		

國軍人員執行基本體能替代項目鑑測主官(管)同意書					
單 位	陸軍 ○○○旅	級 職	少校參謀官	姓 名	譚大同
生 日	70.01.01	身 分 證 字 號		A123456789	
概述事由及 研 處 意 見	譚○○因○○○○○○(病名)，須長期復健無法以基本 項目受測，同意使用替代項目完成年度體能鑑測。				
附 記	1.本表僅適用於國軍體能鑑測，不為其他用途。 2.本表使用對象為國軍現役因公(傷)或肢體痼疾經國軍醫院 開立診斷證明，並持續治療後 3 個月仍無法接受體能訓測 者。 3.本表於鑑測檢錄時繳交至鑑測中心存查。 4.本表須以正本檢附，影本無效。 5.本表須加蓋單位旅級(含比照)主官職官章及單位印信。 6.本表核定後 3 個月內，須至國軍醫院開立替代項目勾選 表。				
單位主官：		陸軍 000 旅 少將旅長 葉○○ 單位 印信			
中 華 民 國		年		月 日	

國軍基本體能測驗替代項目勾選表							
單位			姓名			性別	身分證號
診症	斷狀						
處意	理見						
測驗項目	☐ 2分鐘仰臥起坐		☐ 2分鐘俯地挺身		☐ 3000 公尺跑步		合計勾選 項
替代項目							
替 代 項 目 表	項次	替代項目			適用對象		
	1	800 公尺游走			腰背疾病及下肢傷殘及心肺功能異常者		
	2	5 公里健走			無法施行跑步，或上、下肢輕微傷病或心肺功能異常者		
	3	5 分鐘跳繩			上、下肢輕微傷病者		
	4	單槓引體向上 (女性曲臂懸垂)			下肢輕微傷病者		
附記	1.本表僅適用於傷、病 3 個月內無法復原者。 2.本表各替代項目適用對象為概略性之對應參考，測驗項目仍由專業醫師依受檢者實際傷病狀況評估建議。 3.本表僅提供國軍基本體能鑑測中心測驗用，並於鑑測檢錄時繳交至鑑測中心存查。 4.本表無須蓋用醫院印信。診察醫院欄得直接手填或蓋用醫院民診處或門診部等相關部門戳章；診斷醫師須蓋職章。 5.本表須以正本檢附，影本無效。 6.本表於開立後 3 個月內完成測驗。						
診察醫院： 診斷醫師：							
中 華 民 國 年 月 日							

國軍體能鑑測中心鑑測動作要領與安全切結書

壹、國軍基本體能測驗動作要領

一、2 分鐘仰臥起坐：

- (一)受測者平躺，雙手虎口扶耳，五指朝上貼於臉頰(圖 1)。
- (二)雙腳屈膝角度小於 90 度，兩腳張開約與肩同寬(圖 2)。
- (三)操作時受測者屈起上身，以雙手肘觸及大腿，上身回復仰臥姿勢時必須雙肩觸及地面(圖 3-4)。



圖 1：雙手扶耳



圖 2：雙腳屈膝



圖 3：手肘觸膝



圖 4：雙肩著地

二、2 分鐘俯地挺身：

- (一)兩手俯撐地面，身體保持挺直，手指朝前，雙腿後伸約與肩同寬，手肘撐直身體姿勢保持不動(圖 5-6)。
- (二)雙肘彎曲，反覆屈伸(圖 7-8)，兩膝不得觸地，以正確姿勢完成之次數即為其成績。



圖 5



圖 6



圖 7



圖 8

三、3000 公尺徒手跑步：依規定之路線與距離，獨立跑完全程，禁止推、拖、拉等互助行為。

貳、鑑測身體健康狀況(鑑測前勾選)

一、本人是否有下列病史？

- ☐無 ☐高血壓 ☐高血脂症 ☐心律不整 ☐心血管疾病
☐其它(請說明何種疾病_____)

二、本人於平日運動時是否有下列症狀？

- ☐無 ☐胸悶 ☐頭暈頭痛 ☐胸痛 ☐容易疲倦

參、年度體檢是否有異常項目？(鑑測前勾選)

- ☐是；☐否。若是，有無回診？☐有 ☐無

肆、經審閱體能測驗相關鑑測規定後，本人是否瞭解鑑測官或醫官如認定本人因身體狀況不適合測驗時，為維護本人安全有停止本人施測權利，本人無任何異議；如有冒名頂替或其他鑑測不實行為，願接受「行政處分」及「相關法律制裁」☐是；☐否。

伍、鑑測風險程度：☐高度 ☐中度 ☐低度 醫官簽章：

立書人單位：

級職：

姓名：

中 華 民 國

年

月

日

國軍「運動諮詢」窗口聯絡一覽表			
單	位	聯 絡 人 員	聯 絡 電 話
國防部訓次室		上校體育官	軍線：645047 自動：02-85099730
陸軍司令部戰訓處		中校體育官	軍線：339457 自動：03-4797034
陸軍第六軍團作戰處		少校體育官	軍線：334292 自動：03-4506321
陸軍第八軍團作戰處		少校體育官	軍線：732321 自動：07-6693535
陸軍第十軍團作戰處		少校體育官	軍線：532121 自動：04-25815664
陸軍教準部		少校體育官	軍線：331722 自動：03-4093754
陸軍陸勤部		少校體育官	軍線：653415 自動：02-27857513
陸軍金防部作戰處		上尉體育官	軍線：902943 自動：0823-30693
陸軍馬防部作戰處		上尉體育官	軍線：641603 自動：0836-26697
陸軍澎防部作戰處		上尉體育官	軍線：911312 自動：06-9276730
陸軍花防部作戰處		上尉體育官	軍線：838973 自動：038-357324
陸軍航特部作訓處		上尉體育官	軍線：933357 自動：06-3306963
海軍司令部戰訓處		中校體育官	軍線：683558 自動：02-25335436
海軍司令部 教準部教訓處		少校體育官	軍線：785171 自動：07-5883753

海軍司令部 陸戰隊指揮部作戰處	少校體育官	軍線：783305 自動：07-5811352
海軍司令部 艦隊指揮部作戰處	中校體育官	軍線：785213 自動：07-5855232
空軍司令部戰訓處	中校體育官	軍線：673349 自動：02-25321095
空軍司令部 教準部教訓處	少校體育官	軍線：877324 自動：03-8266074
空軍司令部 作戰部作戰處	少校體育官	軍線：274340 自動：02-23771744
空軍司令部 防空部作戰科	少校體育官	軍線：973315 自動：06-2884246
憲兵指揮部警務處	中校體育官	軍線：691430 自動：02-23310780
後備指揮部戰訓處	少校體育官	軍線：261339 自動：02-23892307
國防大學	中校體育教官	軍線：303192 自動：03-3732950
陸軍官校	少校體育教官	軍線：742506 自動：07-7424162
陸軍專校	少校體育教官	軍線：334766 自動：03-4661126
海軍官校	少校體育教官	軍線：781785 自動：07-5882485
空軍官校	上尉體育官	軍線：977306 自動：07-6251554
空軍航技學院	少校體育教官	軍線：978461 自動：07-6258021
陸軍步訓部	少校體育教官	軍線：741058 自動：07-7190198
備 註	一、接受諮詢時段：週一至週五每日上午 0830 時至 1630 時止。 二、不分軍種，個人均可向表列單位聯絡 人員提出運動方面諮詢。	

國軍醫院諮詢窗口一覽表			
醫 院 名 稱	辦 理 部 門	地 址	聯 絡 電 話
三軍總醫院	復健中心	臺北市內湖區成功路 2 段 325 號	軍線：610012 轉 88081 自動：02-87927185 02-87923311 轉 88081
國軍高雄總醫院	復健科	高雄市中正一路 2 號	如有問題請先洽體檢中心 軍線：726102 自動：07-7492708 復健科辦公室 07-7496751 轉 726253
國軍臺中總醫院	急診室	臺中市太平區中山路 2 段 348 號	軍線：525434-6 自動：04-23923128
國軍桃園總醫院	運動醫學中心	桃園市龍潭區中興路 168 號	軍線：325250 自動：03-4993070
國軍花蓮總醫院	復健科	花蓮縣新城鄉嘉里路 163 號	軍線：815182 自動： 038-260601 轉 815182
國軍高雄總醫院左營分院	外科部	高雄市左營區軍校路 553 號	自動： 07-5817121 轉 3202-3 07-5877492
三軍總醫院松山分院	復健科	臺北市健康路 131 號	如有問題請先洽醫勤室 軍線：671222 自動：02-27648850 復健科：02-27696623
國軍高雄總醫院岡山分院	復健科	高雄市岡山區大義二路 1 號	如有問題請先洽醫行室 軍線：728930 自動：07-6250919 轉 1834