

# 108年公務人員特種考試一般警察人員考試四等考試行政警察人員類科錄取人員教育訓練警技成績考核規定

民國 108 年 9 月 11 日

保訓會公訓字第 1080009575 號函核定

民國 108 年 11 月 11 日

保訓會公訓字第 1080012301 號函核定修正第 5 點、附表 1、附表 2

一、為統籌規範108年公務人員特種考試一般警察人員考試四等考試行政警察人員類科錄取人員教育訓練期間之警技成績考核事宜，特依據108年公務人員特種考試一般警察人員考試錄取人員訓練計畫(以下簡稱訓練計畫)第19點，訂定本規定。

二、本教育訓練由臺灣警察專科學校(以下簡稱警專)辦理。受訓人員(以下稱學員)警技成績考核採階段制，各階段警技訓練科目如下：

(一) 第1階段：體能訓練、柔道、射擊、綜合逮捕術、機動保安隊形操練、游泳等6科目。

(二) 第2階段：體能訓練、柔道、射擊、綜合逮捕術、組合警力訓練等5科目。

各階段警技訓練科目，得因實際訓練需要，函報內政部(警政署)核轉公務人員保障暨培訓委員會(以下簡稱保訓會)，彈性調整。

三、每階段各警技科目成績，以100分為滿分，60分為及格，未滿60分為不及格。

四、每階段各警技科目成績按百分法計算，包括平時成績、期中考試成績及期末考試成績，考核方式如下：

(一) 平時成績：由教官隨堂考核學員學習態度、隨堂測驗、出席情形及其他上課綜合表現，本項成績占各該科目成績30%。

(二) 期中考試成績：由教官於每階段中，依規定時間、進度及授課內容舉行考試，本項成績占各該科目成績30%。

(三) 期末考試成績：由教官於每階段結束前，依規定時間、進度及授課內容舉行考試，本項成績占各該科目成績40%。

(四) 警技各科目成績，其小數計到第二位，以下四捨五入。

(五) 警技任一科目之階段成績不及格者，為警技不及格，由警專函報內

政部(警政署)核轉保訓會廢止其受訓資格。

- (六) 警技各科目之成績分數乘該科目每週教授之時數，所得的分數為該科之積分，各科目積分總合除以該階段教授警技每週時數，為階段警技成績。

五、每階段各警技科目期中、期末考試內容、及格標準及成績評定標準如下：

(一) 體能訓練：

1、第 1 階段：

(1) 期中考試及格標準：

a、6 公尺 90 秒折返跑：男性達 30 次以上及格；女性達 27 次以上及格。

b、握力：男性左右手平均達 35 公斤以上及格；女性左右手平均達 30 公斤以上及格。

c、成績計算：6 公尺 90 秒折返跑 50%、握力 50%併計。

(2) 期末考試及格標準(3,000 公尺徒手跑走)：男性 15 分鐘以內及格；女性 17 分鐘以內及格。

2、第 2 階段：

(1) 期中考試及格標準：

a、6 公尺 90 秒折返跑：男性達 32 次以上及格；女性達 29 次以上及格。

b、握力：男性左右手平均達 35 公斤以上及格；女性左右手平均達 30 公斤以上及格。

c、成績計算：6 公尺 90 秒折返跑 50%、握力 50%併計。

(2) 期末考試及格標準(3,000 公尺徒手跑走)：男性 14 分鐘 30 秒以內及格；女性 16 分鐘 30 秒以內及格。

3、成績評定標準：如各警技成績考核體能訓練科目測驗成績換算一覽表(附表 1、2、3)。

(二) 游泳(第1階段實施)：

1、期中考試及格標準：不間斷續游完成 25 公尺為及格。

2、期末考試及格標準：不間斷續游完成 50 公尺為及格。

- 3、成績評定標準：已達期中、期末及格標準者，以游泳動作之熟練度及正確性評定成績(動作正確者 60 至 70 分；動作正確且有速度者 71 至 80 分；動作精確、有速度且姿勢優美者 81 至 100 分)；未達期中、期末及格標準者，每減 1 公尺，考試成績減 5 分計算。

(三) 射擊：

1、第 1 階段：

(1) 期中考試及格標準：

- a、槍枝分解(結合)及空槍操作：依規定正確操作槍枝為及格。
- b、槍枝故障排除：依規定於時間內正確完成槍枝故障排除為及格。
- c、成績計算：按槍枝分解(結合)30%、空槍操作 30%、槍枝故障排除 40%比例併計。

(2) 期末考試及格標準：基礎射擊，使用國際環形靶，實施立姿雙手基礎射擊，射擊距離 15 公尺，子彈數 10 顆，限時 4 分鐘，成績 60 分為及格。

2、第 2 階段：

(1) 期中考試及格標準：

- a、近迫射擊：使用半身人像持槍靶，實施立姿雙手限時 30 秒近迫射擊，距離 15 公尺，子彈數 10 顆，成績 60 分為及格。
- b、五環靶射擊：使用五環靶，實施立姿雙手不限時間射擊，距離 15 公尺，子彈數 10 顆，成績 60 分為及格。
- c、成績計算：接近迫射擊 50%、五環靶射擊 50%比例併計。

(2) 期末考試及格標準：

- a、近迫快速拔槍指向射擊：使用半身人像持槍靶，實施雙手限時 30 秒近迫快速拔槍指向射擊(含拔槍、拉滑套、射擊姿勢變換及卸換彈匣)，距離 10 公尺，子彈數 10 顆(立姿 5 顆、跪姿 5 顆)，成績 60 分為及格。
- b、左右橫移顯隱射擊：使用半身人像持槍靶，實施雙手立姿左右橫移顯隱射擊，距離 10 公尺，子彈數 10 顆，成績 60 分為及格。
- c、五環靶射擊：使用五環靶，實施立姿雙手限時 30 秒(含拔槍、拉滑套、開保險等動作時間)五環靶射擊，距離 15 公尺，子彈

數 10 顆，成績 60 分為及格。

d、成績計算：接近迫快速拔槍指向射擊 30%、左右橫移顯隱射擊 40%、五環靶射擊 30%比例併計。

### 3、成績評定標準：

#### (1)槍枝分解(結合)、槍枝故障排除及空槍操作：

已達期中考試及格標準者，按槍枝操作之熟練度及正確性評定成績，動作正確且順暢者 61 至 70 分，動作正確且熟練者 71 至 80 分；動作精熟、反應敏捷且學習態度積極、精神佳者 81 至 100 分；未達期中考試及格標準者，動作錯誤且反應遲鈍者 40 分以下；動作生疏且有重大瑕疵者 41 至 50 分；動作生疏或有瑕疵者 51 至 60 分。

#### (2)實彈射擊成績計分標準：

a、每張靶紙限射 10 顆，以彈著點之分數計算，彈著點超過 10 顆時，其超過數由靶面最高分者依序遞扣。

b、射擊彈著點壓線時，以高分計算，惟裂痕之延伸者則不以高分計算。

c、五環靶每靶心採計 2 顆，彈著點超過 2 顆時，其超過數由靶面最高分者依序遞扣。

d、超過規定射擊時間射擊者，其超過時間內射擊之彈數，由靶面最高分者依序遞扣。

4、證照核發：經依「內政部警政署 PPQ M2 型手槍教育訓練及檢測計畫」檢測合格者，核發警槍使用執照。

### (四)柔道：

#### 1、第 1 階段：

(1)期中考試及格標準(前迴轉倒法)：以前迴轉倒法躍過 1 人(曲膝、曲肘、伏臥或以其它障礙物)，左右各 2 次，並順勢起立者為及格。

(2)期末考試及格標準(摔倒法)：自選摔倒法動作(限大動作)，於 30 秒以內男性達 4 次以上、女性達 3 次以上及格。

## 2、第 2 階段：

- (1)期中考試及格標準(摔倒法)：自選動作(限大動作)，於 30 秒以內男性達 6 次以上、女性達 4 次以上及格。
- (2)期末考試及格標準(摔倒法)：自選動作(限大動作)，於 30 秒以內男性達 8 次以上、女性達 5 次以上及格。

## 3、成績評定標準：

- (1)已達各階段期中、期末考試及格標準者，以摔(倒)法動作之熟練度及正確性評定成績(動作正確者 61 至 70 分；動作正確熟練者 71 至 80 分；動作精確、反應敏捷且學習態度積極者 81 至 100 分)。
- (2)未達各階段期中、期末及格標準者，以摔(倒)法動作之正確性及肢體反應評定成績(觀念錯誤且反應遲鈍者 40 分以下；動作錯誤或有重大瑕疵者 41 至 50 分；動作生疏或有瑕疵者 51 至 60 分)。

## 4、晉級比賽：

- (1)依據：依中華民國柔道總會段級審查辦法辦理。
- (2)時間：第 2 階段期末考後實施。
- (3)晉級比賽規定：晉級比賽依性別、體重及柔道級數不同，分組進行比賽，每場次比賽時間 2 分鐘。比賽時間結束，無法分出勝負，由裁判依比賽情形判定，比賽選手不得提出異議。持有一級以上柔道證書者，不予評列，其餘人員統一以四級評列參加比賽。累積勝二場，晉一級(柔道三級)；累積勝三場，晉二級(柔道二級)。比賽採單淘汰制，未能連續獲勝者，即不得再繼續參加比賽。另依晉級結果評定等級暨核發證書。

## (五) 綜合逮捕術：

### 1、第 1 階段：綜合逮捕術(擒拿、警棍)

- (1)期中考試內容：擒拿基本 6 式及被制解脫法(反擒法)。
- (2)期末考試內容：警棍 10 式及警棍拘捕法。

### 2、第 2 階段：綜合逮捕術

- (1)期中考試內容：綜合逮捕術基本接手法及徒手帶(架)離術。
- (2)期末考試內容：逮捕法應用(含攻防逮捕法、上铐、搜身)。

3、成績評定標準：

依授課內容之熟練度及正確性評定成績，觀念錯誤且反應遲鈍者 40 分以下；動作錯誤或有重大瑕疵者 41 至 50 分；動作生疏或有瑕疵者 51 至 60 分；動作正確者 61 至 70 分；動作正確熟練者 71 至 80 分；動作精確、反應敏捷且學習態度積極者 81 至 100 分。

(六) 組合警力訓練(第2階段實施)：

- 1、期中考試內容：單警執勤技巧(快速拔槍、左〔右〕手射擊、變換姿勢射擊、快速換彈匣)。
- 2、期末考試內容：組合訓練(快速拔槍、運動與連續、地形〔地物〕利用、超越障礙、情境模擬及執勤安全整體操作)。
- 3、成績評定標準：依授課內容之熟練度及正確性評定成績，觀念錯誤且反應遲鈍者 40 分以下；動作錯誤或有重大瑕疵者 41 至 50 分；動作生疏或有瑕疵者 51 至 60 分；動作正確者 61 至 70 分；動作正確熟練者 71 至 80 分；動作精確、反應敏捷且學習態度積極者 81 至 100 分。

(七) 機動保安隊形操練(第1階段實施)：

- 1、期中考試內容：機動保安隊形操練(小隊隊形)。
- 2、期末考試內容：機動保安隊形操練(分隊隊形、情境模擬及執勤安全整體操作)。
- 3、成績評定標準：依授課內容之熟練度及正確性評定成績，觀念錯誤且反應遲鈍者 40 分以下；動作錯誤或有重大瑕疵者 41 至 50 分；動作生疏或有瑕疵者 51 至 60 分；動作正確者 61 至 70 分；動作正確熟練者 71 至 80 分；動作精確、反應敏捷且學習態度積極者 81 至 100 分。

六、補考及改期測驗相關事項：

- (一)期中或期末考試成績不及格者，經原授課老師同意，得補考一次，但遇特殊狀況，有事實足以證明，影響補考公平，經簽奉校長核定，不在此限，補考成績按各該考試及格標準核算，最高分以 60 分計。
- (二)期中或期末考試進行中，因傷、病無法完成考試者，得於考試結束後一週內，檢附相關證明文件，申請改期測驗，經原授課老師同意，

得改期測驗一次，但遇特殊狀況，有事實足以證明，影響測驗公平，經簽奉校長核定，不在此限。前款因考試成績不及格補考者，不適用。

(三)學員因傷、病，於期中、期末考試或改期測驗前未痊癒，經醫院診斷，仍不宜受測，具備下列條件之一者，由學員向授課老師提出書面申請，經簽奉校長核定，得以書面報告取代原期中或期末考試，每階段以一次為限，書面成績最高分以60分計。

1、期中考試：期中考試前，隨堂測驗結果已達期中考試及格標準。

2、期末考試：期末考試前，期中考試及格且隨堂測驗結果已達期末考試及格標準。

(四)因公、傷、病或重大事故請假，無法參加期中或期末考試者，應檢附相關證明文件提出申請，經原授課老師同意，期中考試得延後至下一堂課考試，期末考試得延後至每階段學科期末考試結束前完成考試。但依訓練計畫第19點第1款第4目規定申請專案延期測驗，且經保訓會核准者，不在此限。

七、108年公務人員特種考試警察人員考試錄取人員訓練計畫第4點第2款第2目錄取人員準用本規定。

八、本規定由內政部(警政署)函報保訓會核定後實施。

附表 1

警技成績考核體能訓練科目「6公尺90秒折返跑」測驗成績換算一覽表

| 階段<br>換算成績 | 第 1 階段期中考試標準 |           | 第 2 階段期中考試標準 |           |
|------------|--------------|-----------|--------------|-----------|
|            | 男            | 女         | 男            | 女         |
| 100        | 44           | 41        | 46           | 43        |
| 99         | 43           | 40        | 45           | 42        |
| 96         | 42           | 39        | 44           | 41        |
| 93         | 41           | 38        | 43           | 40        |
| 90         | 40           | 37        | 42           | 39        |
| 87         | 39           | 36        | 41           | 38        |
| 84         | 38           | 35        | 40           | 37        |
| 81         | 37           | 34        | 39           | 36        |
| 78         | 36           | 33        | 38           | 35        |
| 75         | 35           | 32        | 37           | 34        |
| 72         | 34           | 31        | 36           | 33        |
| 69         | 33           | 30        | 35           | 32        |
| 66         | 32           | 29        | 34           | 31        |
| 63         | 31           | 28        | 33           | 30        |
| <b>60</b>  | <b>30</b>    | <b>27</b> | <b>32</b>    | <b>29</b> |
| 59         | 29           | 26        | 31           | 28        |
| 57         | 28           | 25        | 30           | 27        |
| 54         | 27           | 24        | 29           | 26        |
| 51         | 26           | 23        | 28           | 25        |
| 48         | 25           | 22        | 27           | 24        |
| 45         | 24           | 21        | 26           | 23        |
| 42         | 23           | 20        | 25           | 22        |
| 39         | 22           | 19        | 24           | 21        |
| 36         | 21           | 18        | 23           | 20        |
| 33         | 20           | 17        | 22           | 19        |
| 30         | 19           | 16        | 21           | 18        |
| 27         | 18           | 15        | 20           | 17        |
| 24         | 17           | 14        | 19           | 16        |
| 21         | 16           | 13        | 18           | 15        |
| 18         | 15           | 12        | 17           | 14        |



| 階段         | 第 1 階段期中考試標準 |    | 第 2 階段期中考試標準 |    |
|------------|--------------|----|--------------|----|
| 性別<br>換算成績 | 男            | 女  | 男            | 女  |
| 15         | 14           | 11 | 16           | 13 |
| 12         | 13           | 10 | 15           | 12 |
| 9          | 12           | 9  | 14           | 11 |
| 6          | 11           | 8  | 13           | 10 |
| 3          | 10           | 7  | 12           | 9  |
| 0          | 0            | 0  | 0            | 0  |

說明：

1. 以該階段及格標準為基準，依本表每增加達 1 次，考試成績加 3 分，最高分 100 分；不及格者每減 1 次，考試成績減 3 分，最低分 0 分。
2. 測驗執行方式：聞口令開始時，跑至定點時手須觸摸地面所劃定之線為 1 次，成績以 90 秒所跑次數計算；未觸線不予計算次數。

附表 2

警技成績考核體能訓練科目「握力」測驗成績換算一覽表

| 第 1、2 階段期中考試標準(單位:公斤) |    |      |            |           |           |            |    |     |
|-----------------------|----|------|------------|-----------|-----------|------------|----|-----|
| 性別<br>換算成績            | 男  | 女    | 性別<br>換算成績 | 男         | 女         | 性別<br>換算成績 | 男  | 女   |
| 100                   | 55 | 43.3 | 66         | 38        | 32        | 32         | 21 | 16  |
| 99                    |    | 43   | 65         |           |           | 31         |    |     |
| 98                    | 54 |      | 64         | 37        |           | 30         | 20 | 15  |
| 97                    |    |      | 63         |           | 31        | 29         |    |     |
| 96                    | 53 | 42   | 62         | 36        |           | 28         | 19 | 14  |
| 95                    |    |      | 61         |           |           | 27         |    |     |
| 94                    | 52 |      | <b>60</b>  | <b>35</b> | <b>30</b> | 26         | 18 | 13  |
| 93                    |    | 41   | 59         |           |           | 25         |    |     |
| 92                    | 51 |      | 58         | 34        | 29        | 24         | 17 | 12  |
| 91                    |    |      | 57         |           |           | 23         |    |     |
| 90                    | 50 | 40   | 56         | 33        | 28        | 22         | 16 | 11  |
| 89                    |    |      | 55         |           |           | 21         |    |     |
| 88                    | 49 |      | 54         | 32        | 27        | 20         | 15 | 10  |
| 87                    |    | 39   | 53         |           |           | 19         |    |     |
| 86                    | 48 |      | 52         | 31        | 26        | 18         | 14 | 9   |
| 85                    |    |      | 51         |           |           | 17         |    |     |
| 84                    | 47 | 38   | 50         | 30        | 25        | 16         | 13 | 8   |
| 83                    |    |      | 49         |           |           | 15         |    |     |
| 82                    | 46 |      | 48         | 29        | 24        | 14         | 12 | 7   |
| 81                    |    | 37   | 47         |           |           | 13         |    |     |
| 80                    | 45 |      | 46         | 28        | 23        | 12         | 11 | 6   |
| 79                    |    |      | 45         |           |           | 11         |    |     |
| 78                    | 44 | 36   | 44         | 27        | 22        | 10         | 10 | 5   |
| 77                    |    |      | 43         |           |           | 9          |    |     |
| 76                    | 43 |      | 42         | 26        | 21        | 8          | 9  | 4   |
| 75                    |    | 35   | 41         |           |           | 7          |    |     |
| 74                    | 42 |      | 40         | 25        | 20        | 6          | 8  | 3   |
| 73                    |    |      | 39         |           |           | 5          |    |     |
| 72                    | 41 | 34   | 38         | 24        | 19        | 4          | 7  | 2   |
| 71                    |    |      | 37         |           |           | 3          |    |     |
| 70                    | 40 |      | 36         | 23        | 18        | 2          | 6  | 1   |
| 69                    |    | 33   | 35         |           |           | 1          | 5  | 0.5 |
| 68                    | 39 |      | 34         | 22        | 17        | 0          | 0  | 0   |
| 67                    |    |      | 33         |           |           |            |    |     |

說明：

1. 男性:以該階段及格標準為基準，依本表每增加達1公斤，考試成績加2分，未滿1公斤，按比例核算，最高分100分；不及格者每減1公斤，考試成績減2分，未滿1公斤，按比例核算，最低分0分。
2. 女性:以該階段及格標準為基準，依本表每增加達1公斤，考試成績加3分，未滿1公斤，按比例核算，最高分100分；不及格者每減1公斤，考試成績減2分，未滿1公斤，按比例核算，最低分0分。
3. 測驗執行方式：握力器調節到第二手指之第二關節能成直角之程度；持握力器時握力器之指針需向外；身體直立之姿勢，兩腳自然開立，手臂自然下垂；握力器不可接觸身體或衣服，儘量用力握把手，且不可搖擺握力器，左右手交互各測驗1次；成績以左右手所測得成績平均計算。

附表 3

## 警技成績考核體能訓練科目「3,000公尺徒手跑走」測驗成績換算一覽表

| 階段<br>性別<br>成績 | 第 1 階段體能訓練期末測驗標準 |    |    |    | 第 2 階段體能訓練期末測驗標準 |    |    |    |
|----------------|------------------|----|----|----|------------------|----|----|----|
|                | 男                |    | 女  |    | 男                |    | 女  |    |
|                | 分鐘               | 秒  | 分鐘 | 秒  | 分鐘               | 秒  | 分鐘 | 秒  |
| 100            | 11               | 40 | 13 | 40 | 11               | 10 | 13 | 10 |
| 99             | 11               | 45 | 13 | 45 | 11               | 15 | 13 | 15 |
| 98             | 11               | 50 | 13 | 50 | 11               | 20 | 13 | 20 |
| 97             | 11               | 55 | 13 | 55 | 11               | 25 | 13 | 25 |
| 96             | 12               | 0  | 14 | 0  | 11               | 30 | 13 | 30 |
| 95             | 12               | 5  | 14 | 5  | 11               | 35 | 13 | 35 |
| 94             | 12               | 10 | 14 | 10 | 11               | 40 | 13 | 40 |
| 93             | 12               | 15 | 14 | 15 | 11               | 45 | 13 | 45 |
| 92             | 12               | 20 | 14 | 20 | 11               | 50 | 13 | 50 |
| 91             | 12               | 25 | 14 | 25 | 11               | 55 | 13 | 55 |
| 90             | 12               | 30 | 14 | 30 | 12               | 0  | 14 | 0  |
| 89             | 12               | 35 | 14 | 35 | 12               | 5  | 14 | 5  |
| 88             | 12               | 40 | 14 | 40 | 12               | 10 | 14 | 10 |
| 87             | 12               | 45 | 14 | 45 | 12               | 15 | 14 | 15 |
| 86             | 12               | 50 | 14 | 50 | 12               | 20 | 14 | 20 |
| 85             | 12               | 55 | 14 | 55 | 12               | 25 | 14 | 25 |
| 84             | 13               | 0  | 15 | 0  | 12               | 30 | 14 | 30 |
| 83             | 13               | 5  | 15 | 5  | 12               | 35 | 14 | 35 |
| 82             | 13               | 10 | 15 | 10 | 12               | 40 | 14 | 40 |
| 81             | 13               | 15 | 15 | 15 | 12               | 45 | 14 | 45 |
| 80             | 13               | 20 | 15 | 20 | 12               | 50 | 14 | 50 |
| 79             | 13               | 25 | 15 | 25 | 12               | 55 | 14 | 55 |
| 78             | 13               | 30 | 15 | 30 | 13               | 0  | 15 | 0  |
| 77             | 13               | 35 | 15 | 35 | 13               | 5  | 15 | 5  |
| 76             | 13               | 40 | 15 | 40 | 13               | 10 | 15 | 10 |
| 75             | 13               | 45 | 15 | 45 | 13               | 15 | 15 | 15 |
| 74             | 13               | 50 | 15 | 50 | 13               | 20 | 15 | 20 |
| 73             | 13               | 55 | 15 | 55 | 13               | 25 | 15 | 25 |
| 72             | 14               | 0  | 16 | 0  | 13               | 30 | 15 | 30 |
| 71             | 14               | 5  | 16 | 5  | 13               | 35 | 15 | 35 |
| 70             | 14               | 10 | 16 | 10 | 13               | 40 | 15 | 40 |
| 69             | 14               | 15 | 16 | 15 | 13               | 45 | 15 | 45 |

| 階段<br>性別<br>成績 | 第 1 階段體能訓練期末測驗標準 |          |           |          | 第 2 階段體能訓練期末測驗標準 |           |           |           |
|----------------|------------------|----------|-----------|----------|------------------|-----------|-----------|-----------|
|                | 男                |          | 女         |          | 男                |           | 女         |           |
|                | 分鐘               | 秒        | 分鐘        | 秒        | 分鐘               | 秒         | 分鐘        | 秒         |
| 68             | 14               | 20       | 16        | 20       | 13               | 50        | 15        | 50        |
| 67             | 14               | 25       | 16        | 25       | 13               | 55        | 15        | 55        |
| 66             | 14               | 30       | 16        | 30       | 14               | 0         | 16        | 0         |
| 65             | 14               | 35       | 16        | 35       | 14               | 5         | 16        | 5         |
| 64             | 14               | 40       | 16        | 40       | 14               | 10        | 16        | 10        |
| 63             | 14               | 45       | 16        | 45       | 14               | 15        | 16        | 15        |
| 62             | 14               | 50       | 16        | 50       | 14               | 20        | 16        | 20        |
| 61             | 14               | 55       | 16        | 55       | 14               | 25        | 16        | 25        |
| <b>60</b>      | <b>15</b>        | <b>0</b> | <b>17</b> | <b>0</b> | <b>14</b>        | <b>30</b> | <b>16</b> | <b>30</b> |
| 59             | 15               | 5        | 17        | 5        | 14               | 35        | 16        | 35        |
| 58             | 15               | 10       | 17        | 10       | 14               | 40        | 16        | 40        |
| 57             | 15               | 15       | 17        | 15       | 14               | 45        | 16        | 45        |
| 56             | 15               | 20       | 17        | 20       | 14               | 50        | 16        | 50        |
| 55             | 15               | 25       | 17        | 25       | 14               | 55        | 16        | 55        |
| 54             | 15               | 30       | 17        | 30       | 15               | 0         | 17        | 0         |
| 53             | 15               | 35       | 17        | 35       | 15               | 5         | 17        | 5         |
| 52             | 15               | 40       | 17        | 40       | 15               | 10        | 17        | 10        |
| 51             | 15               | 45       | 17        | 45       | 15               | 15        | 17        | 15        |
| 50             | 15               | 50       | 17        | 50       | 15               | 20        | 17        | 20        |
| 49             | 15               | 55       | 17        | 55       | 15               | 25        | 17        | 25        |
| 48             | 16               | 0        | 18        | 0        | 15               | 30        | 17        | 30        |
| 47             | 16               | 5        | 18        | 5        | 15               | 35        | 17        | 35        |
| 46             | 16               | 10       | 18        | 10       | 15               | 40        | 17        | 40        |
| 45             | 16               | 15       | 18        | 15       | 15               | 45        | 17        | 45        |
| 44             | 16               | 20       | 18        | 20       | 15               | 50        | 17        | 50        |
| 43             | 16               | 25       | 18        | 25       | 15               | 55        | 17        | 55        |
| 42             | 16               | 30       | 18        | 30       | 16               | 0         | 18        | 0         |
| 41             | 16               | 35       | 18        | 35       | 16               | 5         | 18        | 5         |
| 40             | 16               | 40       | 18        | 40       | 16               | 10        | 18        | 10        |
| 39             | 16               | 45       | 18        | 45       | 16               | 15        | 18        | 15        |
| 38             | 16               | 50       | 18        | 50       | 16               | 20        | 18        | 20        |
| 37             | 16               | 55       | 18        | 55       | 16               | 25        | 18        | 25        |
| 36             | 17               | 0        | 19        | 0        | 16               | 30        | 18        | 30        |

| 階段<br>性別 | 第 1 階段體能訓練期末測驗標準 |    |    |    | 第 2 階段體能訓練期末測驗標準 |    |    |    |
|----------|------------------|----|----|----|------------------|----|----|----|
|          | 男                |    | 女  |    | 男                |    | 女  |    |
| 成績       | 分鐘               | 秒  | 分鐘 | 秒  | 分鐘               | 秒  | 分鐘 | 秒  |
| 35       | 17               | 5  | 19 | 5  | 16               | 35 | 18 | 35 |
| 34       | 17               | 10 | 19 | 10 | 16               | 40 | 18 | 40 |
| 33       | 17               | 15 | 19 | 15 | 16               | 45 | 18 | 45 |
| 32       | 17               | 20 | 19 | 20 | 16               | 50 | 18 | 50 |
| 31       | 17               | 25 | 19 | 25 | 16               | 55 | 18 | 55 |
| 30       | 17               | 30 | 19 | 30 | 17               | 0  | 19 | 0  |
| 29       | 17               | 35 | 19 | 35 | 17               | 5  | 19 | 5  |
| 28       | 17               | 40 | 19 | 40 | 17               | 10 | 19 | 10 |
| 27       | 17               | 45 | 19 | 45 | 17               | 15 | 19 | 15 |
| 26       | 17               | 50 | 19 | 50 | 17               | 20 | 19 | 20 |
| 25       | 17               | 55 | 19 | 55 | 17               | 25 | 19 | 25 |
| 24       | 18               | 0  | 20 | 0  | 17               | 30 | 19 | 30 |
| 23       | 18               | 5  | 20 | 5  | 17               | 35 | 19 | 35 |
| 22       | 18               | 10 | 20 | 10 | 17               | 40 | 19 | 40 |
| 21       | 18               | 15 | 20 | 15 | 17               | 45 | 19 | 45 |
| 20       | 18               | 20 | 20 | 20 | 17               | 50 | 19 | 50 |
| 19       | 18               | 25 | 20 | 25 | 17               | 55 | 19 | 55 |
| 18       | 18               | 30 | 20 | 30 | 18               | 0  | 20 | 0  |
| 17       | 18               | 35 | 20 | 35 | 18               | 5  | 20 | 5  |
| 16       | 18               | 40 | 20 | 40 | 18               | 10 | 20 | 10 |
| 15       | 18               | 45 | 20 | 45 | 18               | 15 | 20 | 15 |
| 14       | 18               | 50 | 20 | 50 | 18               | 20 | 20 | 20 |
| 13       | 18               | 55 | 20 | 55 | 18               | 25 | 20 | 25 |
| 12       | 19               | 0  | 21 | 0  | 18               | 30 | 20 | 30 |
| 11       | 19               | 5  | 21 | 5  | 18               | 35 | 20 | 35 |
| 10       | 19               | 10 | 21 | 10 | 18               | 40 | 20 | 40 |
| 9        | 19               | 15 | 21 | 15 | 18               | 45 | 20 | 45 |
| 8        | 19               | 20 | 21 | 20 | 18               | 50 | 20 | 50 |
| 7        | 19               | 25 | 21 | 25 | 18               | 55 | 20 | 55 |
| 6        | 19               | 30 | 21 | 30 | 19               | 0  | 21 | 0  |
| 5        | 19               | 35 | 21 | 35 | 19               | 5  | 21 | 5  |
| 4        | 19               | 40 | 21 | 40 | 19               | 10 | 21 | 10 |
| 3        | 19               | 45 | 21 | 45 | 19               | 15 | 21 | 15 |
| 2        | 19               | 50 | 21 | 50 | 19               | 20 | 21 | 20 |

| 階段       | 第 1 階段體能訓練期末測驗標準 |    |    |    | 第 2 階段體能訓練期末測驗標準 |    |    |    |
|----------|------------------|----|----|----|------------------|----|----|----|
| 性別<br>成績 | 男                |    | 女  |    | 男                |    | 女  |    |
|          | 分鐘               | 秒  | 分鐘 | 秒  | 分鐘               | 秒  | 分鐘 | 秒  |
| 1        | 19               | 55 | 21 | 55 | 19               | 25 | 21 | 25 |
| 0        | 20               | 0  | 22 | 0  | 19               | 30 | 21 | 30 |

說明：以該階段及格標準為基準，依本表跑走時間每減少 5 秒，考試成績加 1 分，未滿 5 秒，按比例核算，最高分 100 分；跑走時間每增加 5 秒，考試成績減 1 分，未滿 5 秒，按比例核算，最低分 0 分。