

# 109年公務人員特種考試警察人員考試三等考試消防警察人員類別錄取人員教育訓練體技成績考核規定

民國109年12月4日

保訓會公訓字第1090012079號函核定

一、依據109年公務人員特種考試警察人員考試消防警察人員類別錄取人員訓練計畫第19點規定訂定之。

二、實施科目：

(一) 第1階段：包括消防體適能、車禍救助訓練、繩索救援技術、擒拿及緊急救護技術與實務等5科目。

(二) 第2階段：包括水上救生訓練(200公尺游泳測驗)、消防體適能、安全駕駛與事故因應、摔角及消防救助情境訓練等5科目。

三、各階段體技成績以100分為滿分，60分為及格，未滿60分為不及格。不及格者由中央警察大學報請內政部消防署函送公務人員保障暨培訓委員會(以下簡稱保訓會)廢止受訓資格。

四、各階段體技成績計算方式如下：

體技各科目成績，其小數計到第二位，以下四捨五入。各科目之成績乘該科目教授之時數，所得分數為該科目之積分，各科目積分總和除以該階段教授體技總時數，為階段體技成績。

五、各階段體技實施內容如下：

(一) 第1階段：

1、消防體適能

(1) 1,200公尺跑走訓練。

(2) 單槓。

(3) 舉重。

(4) 伏地挺身。

(5) 平板撐。

(6) 負重訓練。

(7) 折返跑。

(8) 測驗項目：1,200公尺跑走、單槓、舉重、伏地挺身、平板撐、負重訓練、折返跑(成績標準如附表2)。

2、車禍救助訓練

- (1) 車輛固定。
- (2) 車內救助空間創造。
- (3) 車輛破壞步驟。
- (4) 車禍救援。
- (5) 測驗項目：由授課教官擇授課內容實施測驗。

### 3、繩索救援技術

- (1) 繩索正確使用與認識。
- (2) 繩結介紹與練習。
- (3) 各項上攀下降技術。
- (4) 各項繩索救援技巧習作。
- (5) 測驗項目：由授課教官擇授課內容實施測驗。

### 4、擒拿

- (1) 擒拿基本6式。
- (2) 技法攻防應用。
- (3) 測驗項目：由授課教官擇授課內容實施測驗。

### 5、緊急救護技術與實務

- (1) 創傷基本技術訓練。
- (2) 非創傷基本技術訓練。
- (3) 實務案例教育討論與運用。
- (4) 測驗項目：由授課教官擇授課內容實施測驗。

## (二) 第2階段：

### 1、水上救生訓練

- (1) 急救能力。
- (2) 救援能力。
- (3) 游泳訓練。
- (4) 測驗項目：200公尺游泳測驗(成績標準如附表1)。

### 2、消防體適能

- (1) 1,200公尺跑走訓練。
- (2) 單槓。
- (3) 舉重。
- (4) 伏地挺身。
- (5) 平板撐。

- (6) 負重訓練。
- (7) 折返跑。
- (8) 測驗項目：1,200公尺跑走、單槓、舉重、伏地挺身、平板撐、負重訓練、折返跑(成績標準如附表2)。

### 3、安全駕駛與事故因應

- (1)防衛駕駛認知。
- (2)汽、機車安全駕駛訓練。
- (3)事故處理簡介。
- (4)測驗項目：由授課教官擇授課內容實施測驗。

### 4、摔角

- (1) 中國式摔角介紹。
- (2) 摔角武術基本身步法、手法、樁功。
- (3) 摔角基本摔法之動作演空套路。
- (4) 摔角防身技術：應用手法與拿法。
- (5) 摔法基本接勁摔法：上把、下把、拉(反摔)。
- (6) 測驗項目：由授課教官擇授課內容實施測驗。

### 5、消防救助情境訓練

- (1) 個人防護裝備、呼吸器操作。
- (2) 水線佈署、指揮控制與緊急撤難。
- (3) 火災極端行為、通風控制與搶救戰術。
- (4) 消防人員安全及緊急處置。
- (5) 住宅火警、工廠火警或鐵皮屋火警等情境團隊救援。
- (6) 測驗項目：由授課教官擇授課內容實施測驗。

### 六、各階段各科目體技成績考核方式如下：

(一)平時成績：含學習精神、練習表現或隨堂測驗(由授課教官依訓練需要擇授課內容實施)，占階段成績50%。

(二)期末成績：擇授課內容實施實作測驗，占階段成績50%。

七、辦理各項體技測驗時，學員如遇生理期得申請改期測驗。改期測驗由訓練單位主管逕予核准後，於該階段結束前擇期辦理，改期測驗之成績依實際評定分數為準。

八、本規定由內政部消防署函報保訓會核定後實施，修正時亦同。

## 200公尺游泳測驗成績配分標準表

| 成績  | 男生    | 女生    | 成績 | 男生              | 女生              |
|-----|-------|-------|----|-----------------|-----------------|
| 100 | 3分00秒 | 4分00秒 | 75 | 5分05秒           | 6分05秒           |
| 99  | 3分05秒 | 4分05秒 | 74 | 5分10秒           | 6分10秒           |
| 98  | 3分10秒 | 4分10秒 | 73 | 5分15秒           | 6分15秒           |
| 97  | 3分15秒 | 4分15秒 | 72 | 5分20秒           | 6分20秒           |
| 96  | 3分20秒 | 4分20秒 | 71 | 5分25秒           | 6分25秒           |
| 95  | 3分25秒 | 4分25秒 | 70 | 5分30秒           | 6分30秒           |
| 94  | 3分30秒 | 4分30秒 | 69 | 5分35秒           | 6分35秒           |
| 93  | 3分35秒 | 4分35秒 | 68 | 5分40秒           | 6分40秒           |
| 92  | 3分40秒 | 4分40秒 | 67 | 5分45秒           | 6分45秒           |
| 91  | 3分45秒 | 4分45秒 | 66 | 5分50秒           | 6分50秒           |
| 90  | 3分50秒 | 4分50秒 | 65 | 5分55秒           | 6分55秒           |
| 89  | 3分55秒 | 4分55秒 | 64 | 6分00秒           | 7分00秒           |
| 88  | 4分00秒 | 5分00秒 | 63 | 6分05秒           | 7分05秒           |
| 87  | 4分05秒 | 5分05秒 | 62 | 6分10秒           | 7分10秒           |
| 86  | 4分10秒 | 5分10秒 | 61 | 6分15秒           | 7分15秒           |
| 85  | 4分15秒 | 5分15秒 | 60 | 超過6分15秒且一次游完全程者 | 超過7分15秒且一次游完全程者 |
| 84  | 4分20秒 | 5分20秒 | 0  | 無法一次游完全程者       | 無法一次游完全程者       |
| 83  | 4分25秒 | 5分25秒 |    |                 |                 |
| 82  | 4分30秒 | 5分30秒 |    |                 |                 |
| 81  | 4分35秒 | 5分35秒 |    |                 |                 |
| 80  | 4分40秒 | 5分40秒 |    |                 |                 |
| 79  | 4分45秒 | 5分45秒 |    |                 |                 |
| 78  | 4分50秒 | 5分50秒 |    |                 |                 |
| 77  | 4分55秒 | 5分55秒 |    |                 |                 |
| 76  | 5分00秒 | 6分00秒 |    |                 |                 |

附表2

| 消防體適能測驗得分換算表 |    |    |      |      |      |      |      |      |      |      |   |
|--------------|----|----|------|------|------|------|------|------|------|------|---|
| 測驗項目         | 組別 | 標準 |      |      |      |      |      |      |      |      | 要求  |
| 跑走           | 甲  | 時間 | 300秒 | 312秒 | 324秒 | 336秒 | 348秒 | 360秒 | 372秒 | 384秒 | 著輕便服裝、運動鞋跑走1200公尺。  |
|              |    | 得分 | 20   | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    |   |
|              | 乙  | 時間 | 324秒 | 336秒 | 348秒 | 360秒 | 372秒 | 384秒 | 396秒 | 408秒 |   |
|              |    | 得分 | 20   | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    |   |
|              | 丙  | 時間 | 348秒 | 360秒 | 372秒 | 384秒 | 396秒 | 408秒 | 420秒 | 432秒 |   |
|              |    | 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，下去時手又低於九十度，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6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    |   |