

110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111年3月11日
保訓會公訓字第1110002801函核定

一、依據110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：包括運動科學體能訓練、車禍救助訓練、繩索救援技術、擒拿及消防戰術體能訓練等5科目。
- (二) 第2階段：包括水上救生訓練(200公尺游泳測驗)、運動科學體能訓練、安全駕駛與事故因應、摔角及緊急救護技術(含大量傷病檢傷患演練)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、運動科學體能訓練：

- (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1)。

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、消防戰術體能訓練：

- (1) 戰術人員的測驗與評估。
- (2) 戰術人員的週期化訓練。
- (3) 受傷戰術人員的照護與復健。
- (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2)。

2、運動科學體能訓練：

- (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1)。

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、緊急救護技術(含大量傷病患檢傷演練)：

- (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) 大量傷病患檢傷演練。
- (5) 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、各體技科目每階段平時、期末測驗標準及成績(等級)評定，因天然災害、癘疫、突發事件、訓練安全考量或其他重大不可抗力情事，致無法依第

5點及第6點規定辦理時，經簽報訓練機關首長核定，得採書面報告或其他多元測驗方式替代，並應於測驗前公布測驗方式、及格標準與評分標準，以及通知受測人員。

九、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。

附表1

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	

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			