

# 國軍體能訓測項目調整暨鑑測權責下授實施計畫

## 壹、依據

- 一、110年9月14日國勤後管字第1100207906號「國軍健康管理中心編設作業指導」。
- 二、111年12月2日國訓軍事字第1110314878號「國軍體能訓測實施規定」。
- 三、112年2月9日國作聯戰字第1120036685號「總長視導北部地區部隊指(裁)示事項」。

## 貳、目的

藉調整體能訓項，增加官兵身體多面向能力訓練成效，結合衛生連、排施測等方式，精進國軍體能訓測成效。

## 參、規劃構想

因應現代戰爭環境複雜，考量國軍戰備演訓所需，參酌先進國家訓練項目與專家學者建議，通盤檢討國軍現行體能訓項，並藉鑑測權責下授，落實基層部隊人員管制與專注戰訓本務工作。

## 肆、調整體能訓測項目作法

### 一、訓測項目調整

#### (一)修正項目

1. 仰臥起坐以訓練腹部核心肌群為主，惟恐肇生腰椎壓力負荷過大等潛在風險，可藉由仰臥捲腹、平板撐體等項目訓練，達到相同訓練目的。
2. 800公尺游走考量泳池未能普及，同步實施調整。

#### (二)新增項目

除原上肢肌群、腹部核心肌群、心肺耐力、柔軟度等4類，增加下肢肌群(連續3下硬舉)、爆發力與協調性(站姿力量投擲、負重拖曳)等訓項。

### (三)階段調整區分

1. 即刻取消仰臥起坐訓測，並自 112 年 7 月 1 日起取消 800 公尺游走，俯地挺身修正為 T 型俯地挺身，增加連續 3 下硬舉、站姿力量投擲、負重拖曳等訓項。

體能訓測類型	112 年 7 月 1 日 體能訓練取消項目	112 年 7 月 1 日 體能訓練增加項目
下肢肌群	/	連續三下硬舉
爆發力與協調性		站姿力量投擲
		負重拖曳
上肢肌群	俯地挺身修正為 T 型俯地挺身	
腹部核心肌群	仰臥起坐(即刻取消)	/
心肺耐力	800 公尺游走	

2. 規劃 112 年 10 月份再次邀集專家學者，針對國軍體能訓項執行成效，評估減併訓項。
3. 113 年 1 月 1 日起，年度體能鑑測針對上肢肌群、下肢肌群、腹部核心肌群、心肺耐力、爆發力與協調性、柔軟度等 6 類型實施鑑測(調整規劃表如附件 1)。
4. 國軍戰技項目「戰鬥體適能」與現行體能訓練方式概同，於 112 年 7 月 1 日同步取消。

## 二、體能鑑測權責

(一)112 年 12 月 31 日前志願役官兵年度均須前往國軍體能鑑測站實施鑑測乙次。

(二)113 年 1 月 1 日起，由衛生單位實施體能鑑測(衛生單位設置一覽表如附件 2)，規劃如下：

1. 陸軍計 211 處衛生單位，本島地區部隊由軍團、旅、營之衛生連、組、排編組施測；外島地區由防區衛生連(東引指揮部由本部連衛生組)施測；司令部、學校、兵監訓部由所屬醫務所編組施測。

2. 海軍計 18 處衛生單位，各艦隊於泊港時納入各地區後勤支援指揮部醫務所施測；陸戰隊由駐地所屬醫務所、衛生連編組（烏坵地區由駐地醫務所）施測；司令部、戰系廠、反潛航空、水下作業、新訓、學校等單位由駐地衛生單位施測。
  3. 空軍計 16 處衛生單位，各飛行聯隊由駐地醫務所編組施測；司令部、作戰部、防空部、教準部、後指部、學校等單位，由駐地衛生單位施測。
  4. 憲兵指揮部計 6 處衛生單位，由各指揮部駐地醫務所施測。
  5. 後備指揮部計 12 處衛生單位，由縣市後備旅、地區後備指揮部、訓練中心駐地之衛生單位施測。
  6. 國防部、資通電軍、軍情局、電展室、國防大學、中正預校、國防醫學院等單位，均各有 1 處衛生單位編組施測。
- (三) 未具備衛生單位（偏遠地區、高山站台）或鑑測能量不足（憲兵、後備、資通電軍、軍情局、電展室等）等單位，納入作戰區排定流路施測。
- (四) 進修、深造教育由三軍司令部於各作戰區（防衛部）衛生連編組實施專案體能鑑測。

## 伍、體能訓測整備規劃

### 一、師資

- (一) 各單位管制官兵送訓陸軍步訓部體能戰技師資班隊，廣儲鑑測與訓練種能，以 1 排 1 師資為目標。
- (二) 基礎院校體育課程納入新增體能訓項實施授課。

### 二、場地與器材

(一)113 年起由各衛生連、排編組執行官兵體能鑑測，各單位應針對鑑測場地實施規劃，區分報到、熱身、檢錄、上肢肌群、下肢肌群、腹部核心肌群、心肺耐力、爆發力與協調性、柔軟度等場地。

(二)新增訓測項目場地與器材規劃需求

1.3 下硬舉

於平整開闊草坪或力波墊上實施；六角槓 1 個，並選擇槓片重量實施。

2. 站姿力量投擲

於平整開闊草坪上實施；藥球 1 個重 10 磅(約 4.5 公斤)。

3. T 型俯地挺身

於平整開闊草坪或力波墊上徒手操做。

4. 負重拖曳衝刺

於 25 公尺平整開闊草坪上實施；負重雪橇含槓片重量 90 磅(約 40.8 公斤)、壺鈴重量 40 磅(約 18.1 公斤，每人 2 個)。

(三)各司令(指揮)部詳實調查所屬單位體能鑑測器材所需經費，納入 113 年訓練經費編列。

(四)陸軍營級單位已於 108-109 年增購藥球、槓鈴(片)、壺鈴、拖曳車等器材(114 套)，應落實器材保管定期實施清查。

(五)各單位可運用已建置健身房訓練器材如藥球、槓鈴(片)、壺鈴等，納入訓測使用。

### 三、鑑測編組

(一)由單位副主官完成所屬衛生連、排編組，納編鑑測師資、醫療人員、監察官、交管等 24 至 37 員，實施鑑測(業務職掌如附件 3)。

項次	職務	鑑測任務	所需人數
一	體能 鑑測官	檢錄、熱身、安全規定 下達、各項目鑑測、核 算成績	10 至 15 員 (依鑑測人數調整增加)
二	醫療 救護人員	審核體檢表、鑑測人員 傷病協處與急救	醫官 1 至 2 員 醫護士 2 至 3 員 救護車 1 輛 急救器材 1 批 (依鑑測人數調整 增加人員與設備)
三	監察官	查核受測人員身分、成 績，杜絕各項舞弊措施	1 至 2 員
四	交管人員	各鑑測項目周圍警戒、 人車引導	10 至 15 員
編組人數合計		24 至 37 員 (鑑測編組人數依鑑測量，可適時調整增加)	

(二)鑑測任務採固定編組實施，鑑測官每季實施替換，編組人員須參加單位辦理之講習，且經單位主官簽證合格後始得擔任。

#### 四、鑑測成績標準

112 年體測成績僅區分合格、不合格等 2 類，管制步訓部運科中心於 112 年 6 月前呈報新增訓項合格標準，並於 10 月前完成各訓測項目成績換算常模，年齡換算維持現行青年、壯年、中年三級距，妥適制定各級距合宜標準，自 113 年起，體能鑑測依次數、時間實施成績換算。

#### 陸、體能鑑測流程：

##### 一、鑑測期程規劃

(一)自 113 年起官兵於生日當月由軍醫部門排定年度體檢，體檢無異常人員於次月納入體能鑑測(如附件 4)。

- (二)體檢如有異常者，管制於 1 個月內實施複檢，經醫師核判不影響體測，納入次月鑑測。
- (三)因體檢異常需排定複檢超過 1 個月以上者，應於 1 季內完成複檢，並完成鑑測。
- (四)因戰備、基地演訓(如漢光、聯勇、海軍航訓、空軍天龍等)無法於當月實施體檢、體測(含營區留置)人員，於任務結束後，由旅級管制於 1 季內完成體(複)檢及體測。
- (五)考量衛生單位既有工作與任務，規劃每月排定 2 至 4 日實施鑑測(以星期二、三為原則)，鑑測日期由作戰區核定後公布實施。

## 二、鑑測流程

- (一)作戰區每季 1、4、7、9 月召開鑑測流路協調會，邀集轄內所屬各部隊(含未具衛生單位)，針對符合受測資格之官兵排定鑑測日期與地點。
- (二)每月 10 日前，由體育(訓練)官(士)彙整次月受測人員名冊，呈報鑑測單位列管。
- (三)受測官兵於指定日期、時間至鑑測場地完成報到，由鑑測官清查人數。
- (四)檢錄
  1. 驗證人員身份、領取號碼衣、查驗體檢表、繳交切結書。
  2. BMI 值及體脂率檢測均超標，或有其他安全顧慮者，不得施測。
- (五)測驗
  1. 由鑑測官針對鑑測前、中、後，下達安全規定與注意事項。
  2. 分組實施下肢、爆發力與協調性、上肢、腹部核心肌

群、心肺耐力、柔軟度等 6 類鑑測；室外須於危險係數低於 40 以下，方可實施心肺耐力 3000 公尺、5 公里健走等項目。

#### (六) 鑑測結束

1. 鑑測結束即刻清查人數，並確認官兵身體狀況。
2. 鑑測結束當日，於公開場合公布鑑測成績。

### 三、危安防處與防弊措施

- (一) 各級主官應利用各項集會，持恆宣導訓練通報、體能訓測危安與舞弊等案例，建立官兵正確觀念。
- (二) 配合軍醫部門辦理防中暑講習，灌輸官兵自救互救技能。
- (三) 鑑測時由監察官至鑑測場地實施督察，各場地須完成攝影機架設，攝影檔案須保存 90 天。
- (四) 各項鑑測成績紀錄均須保存 1 年，以利官兵申訴查驗，鑑測成績有爭議時，當事人可逕向鑑測官、監察官提出成績複查，由鑑測單位調閱現場錄影畫面共同審認，以確保測驗之公正性。
- (五) 執行鑑測期間發現有未按規定(冒名頂替、抄捷徑、竄改成績)等情事，相關人員依獎懲基準表辦理獎懲(如附件 5)，涉嫌犯罪者，另案移送法辦。

## 柒、權責區分

### 一、本部

#### (一) 訓練次長室

1. 負責國軍體能訓測項目調整全般事宜。
2. 負責國軍體能訓測項目調整所需經費下授與管制各項訓測整備事宜。
3. 負責修頒國軍體能訓測實施規定。

## (二)人事次長室

1. 負責體能鑑測成績納入人事運用規劃。
2. 負責國軍深造、進修教育有關體能鑑測成績運用。
3. 管制體能訓項納入基礎院校實施教學。

## (三)後勤次長室

1. 負責督管各衛生單位編組人員。
2. 負責體能不合格人員納入健康管理編組實施輔導與協處。
3. 管制年度體檢異常人員實施體檢複檢。

## (四)軍醫局

1. 負責體能鑑測體檢表審認事宜。
2. 負責體能鑑測期間救護人員與器材能量督管。
3. 協助當月生日官兵實施年度體檢。

## 二、各軍司令部、指揮部及直屬單位

(一)管制所屬單位建構體能鑑測能量(場地、器材、師資、救護與監察人員)。

(二)督管各鑑測器材採購清點與保管。

(三)編列年度所需預算，支應所屬單位籌購訓練器材(仍不足者呈報本部支應)。

(四)指導單位鑑測編組人員律定鑑測職掌與任務。

(五)負責各衛生排、連編組人員編現狀況與運作。

## 三、陸軍步兵訓練指揮部運動科學推廣中心

(一)擬定新增訓項鑑測標準與動作要領。

(二)新增訓項納入體能戰技師資班隊實施授課，完成教案編修與教官試講試教。

(三)研析新進人員體能訓測循序漸進表。

(四)辦理新增訓項示範。

(五)辦理試行本計畫單位驗證與呈報評估報告。

## 捌、一般規定

- 一、新增訓項動作要領(連續三下硬舉、站姿力量投擲、T型俯地挺身、負重拖曳等項目)，本部於111年分發國軍體能多元訓練教學光碟，均已納入說明，各單位可結合體幹班師資，循序實施訓練(如附件6)。
- 二、各軍司令(指揮)部以營為單位新購訓練器材，請詳實調查所需經費，並檢討支應，如仍有不足者，請於112年6月前完成經費分支計畫報部審查後，以「120116訓練綜合作業」費項下勻支。
- 三、管制步兵訓練指揮部完成新增訓項鑑測標準、新進人員體能訓測循序漸進表，並於112年6月前呈報。
- 四、辦理體能鑑測體檢表審查之醫官，須具備合格醫師證照，確維鑑測安全。
- 五、112年當月生日官兵，依軍醫部門規劃完成年度體檢與複檢，經醫官認定體檢結果不影響體測，次月可前往各地區國軍體能鑑測站現場報進，實施年度鑑測；113年起責由各衛生連、排編組管制所屬當月生日官兵實施體檢、次月排定體測。
- 六、各單位實施體能鑑測時，由編制監察官(含簽奉主官核定代理人)於測驗全程均應到場實施督察，未到前不得施測。
- 七、各部隊於駐地衛生單位實施體能鑑測，因故無法如期施測者，視需要可至轄內所屬之三軍營區納入施測。
- 八、國軍官兵每年均須實施年度體能鑑測，因公務未於生日後次月施測、或鑑測不合格者(須於駐地完成訓練後)，由旅級管制於次月排入鑑測，並由訓練士登錄成績於訓練管理系統。

九、年度體能鑑測成績單適用一年，並納入人事作業與考績運用。

十、國防部及三軍（指揮部）利用各式督（輔）導時機，稽核各部隊體能鑑測執行與整備工作。

十一、本實施計畫如有未盡事宜，得另令補充增（修）訂之（期程管制表如附件 7）。

十二、承辦人：國防部參謀本部訓次室徐慶帆上校。  
軍線：635047。自動線：(02) 8509-9729。

附件 1-國軍體能訓測項目調整規劃表

國 軍 體 能 訓 測 項 目 調 整 規 劃 表				
項次	體能類型	現行訓練項目	7月1日起規劃調整 訓練項目	
一	下肢肌群	/	連續3下硬舉(新增)	
二	爆發力		站姿力量投擲(新增)	
	與協調性		負重拖曳(新增)	
三	上肢肌群	俯地挺身修正為T型俯地挺身		
		引體向上 (女性屈臂懸垂)	引體向上 (女性屈臂懸垂)	
		壺鈴平舉	壺鈴平舉	
四	腹部核心 肌群	仰臥起坐(取消)	/	
		平板撐體		平板撐體
		仰臥捲腹		仰臥捲腹
五	心肺耐力	3,000公尺跑步	3,000公尺跑步	
		5公里健走	5公里健走	
		5分鐘跳繩	5分鐘跳繩	
		20公尺漸進式折返跑	20公尺漸進式折返跑	
		800公尺游走(取消)	/	
六	柔軟度	坐姿體前彎		坐姿體前彎
		抓背測驗	抓背測驗	
合計		4類13項	6類14項	

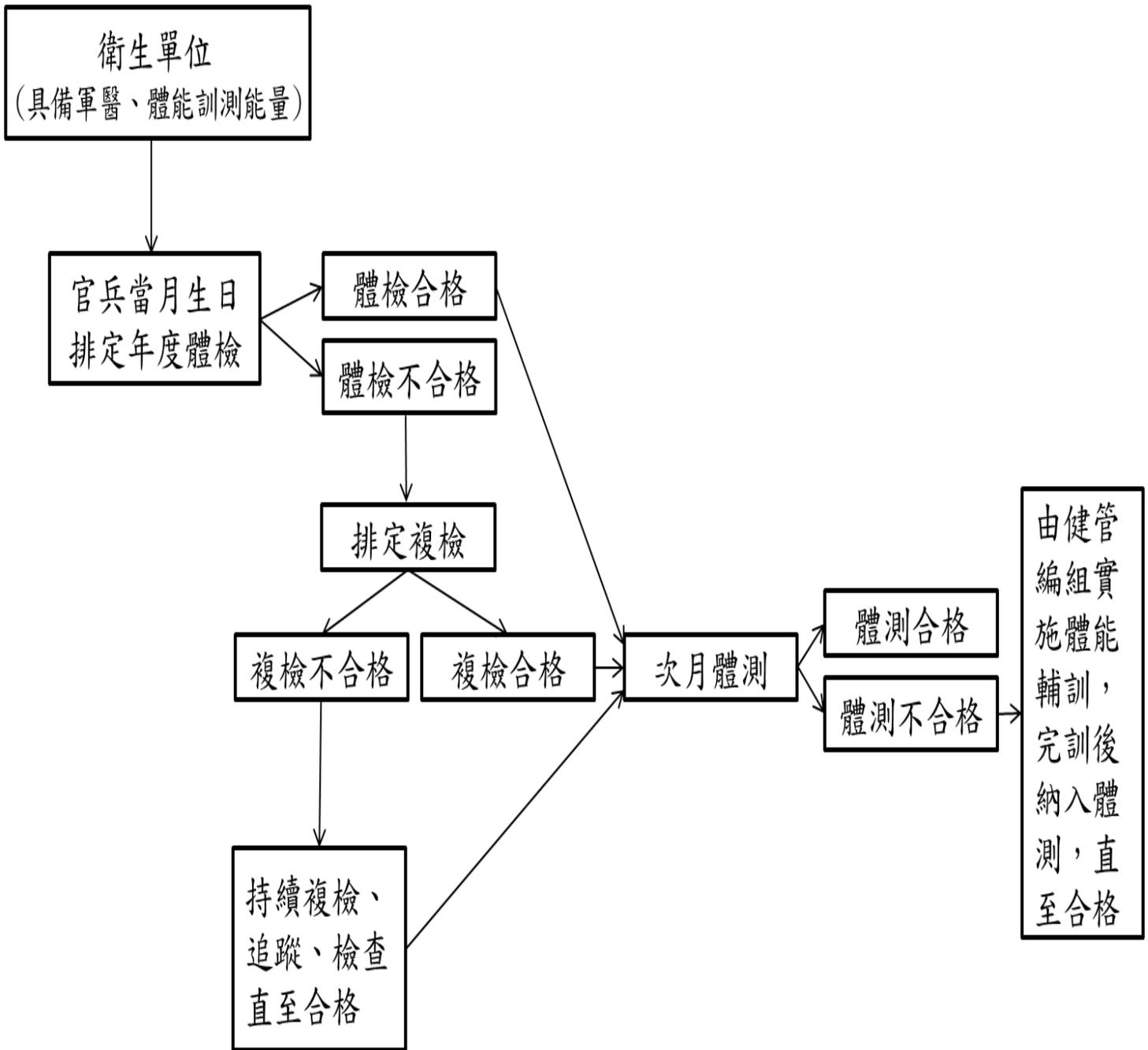
附件 2-國軍體能鑑測權責與簽證規劃表

國軍衛生單位設置一覽表				
項次	軍種	健康管理編組數量	具衛生單位數量	衛生單位軍醫編制數
1	陸軍	211	211	衛生營 3 編制 128 員及 142 員 醫療連 2 編制 41 員及 64 員 衛生連 2 編制 42 員及 50 員 醫療排 1 編制 17 員 醫務隊 3 編制 16 員 醫務所 12 編制 4-12 員 醫務組 52 編制 2-10 員 衛生排 84 編制 4-16 員 衛生組 41 編制 3-7 員 醫務救護組 7 編制 8-9 員 支援連勤務排 4 編制 2-3 員
2	海軍	151	18	衛生排組 1 編制 24 員 衛生連 2 編制 40 員 衛勤中隊 1 編制 44 員 甲級醫務所 2 編制 15 員 乙級醫務所 4 編制 10 員及 8 員 丙級醫務所 6 編制 5 員及 7 員 丁級醫務所 1 編制 5 員 醫勤科編制 15 員
3	空軍	159	16	甲級醫務所 5 編制 17-36 員 乙級醫務所 9 編制 8-23 員 丙級醫務所 2 編制 5 員
4	憲兵	47	6	醫務所 2 編制 8 員 醫務所 3 編制 5 員 醫務所 1 編制 7 員
5	資通電軍	13	1	醫務所 1 編制 8 員
6	國防大學	3	1	醫務所 1 編制 26 員
7	中正預校	1	1	醫務所 1 編制 7 員
8	軍情局	5	1	醫務所 1 編制 20 員
9	電展室	1	1	醫務所 1 編制 8 員
10	後備	32	12	醫務所 2 編制 5 員及 8 員 醫務組 3 編制 6 員 醫行室 3 編制 3 員 衛生組 4 編制 3 員
11	博愛營區	1	1	醫務組 1 編制 37 員
合計		624	269	

附件 3-體能鑑測編組人員業務職掌表

國軍實施體能鑑測編組人員業務職掌表	
職稱	任 務
<p>鑑測官 (可由單位體育官或具體能戰技專長師資人員擔任)</p>	<p>一、完成體能鑑測場地與器材整備。 二、管制已完成體(複)檢人員實施體能鑑測。 二、負責鑑測人員熱身伸展相關事宜。 三、清查測驗人數，說明鑑測流程與注意事項。 四、實施檢錄核對身份。 五、下達安全規定、動作示範、實施各項測驗項目。 六、負責成績核算與公布事宜。 七、針對測員申訴案件實施說明與處理。</p>
<p>醫務組 (具醫生證照醫官、醫務士、具 EMT 專長人員)</p>	<p>一、鑑測所需急救器材及醫療救護整備事宜。 二、協助當月生日官兵報進國軍醫院實施體檢，並針對體檢異常人員管制實施複檢。 三、負責審查體檢表，量測 BMI 值，確認可否參與測驗。 四、確認鑑測時天候危險係數。 五、各項鑑測時官兵安全維護工作。 六、鑑測時官兵受傷情形協處，及鑑測後官兵身體不適、受傷、急救、後送等事宜。</p>
<p>監察人員 (含簽奉主官核定代理人)</p>	<p>一、鑑測前場地、器材整備工作督導。 二、鑑測檢錄時，人員查核時之督導。 三、各項鑑測時，實施測驗全程督導。 四、鑑測期間爭議問題之協處，受理鑑測全程涉舞弊不法之申訴事宜。</p>
<p>交管人員</p>	<p>一、引導鑑測官兵鑑測流程，管制鑑測人數。 二、3000 公尺跑步與 5 公里健走鑑測全程，車輛管制，防止官兵抄捷徑，注意受測人員身體狀況。 三、鑑測期間官兵受傷，通知醫務人員協處。</p>

# 國軍官兵體檢、體測流程圖



附件 5-執行鑑測獎懲基準表

「國軍體能鑑測」執行鑑測防弊有功及舞弊人員表			
項次	行為態樣	獎懲基準	
		受測者	鑑測官
1.	受測者冒名頂替、私自交換號碼衣	大過乙次 移送法辦	
2.	以階級或任何手段要求鑑測官竄改成績或做不實之成績登載	大過乙次 移送法辦	
3.	受測者利用偽造不實之證件、體檢表、文件實施測驗	大過乙次 移送法辦	
4.	受測者以不正當方法(如跑步抄捷徑)實施測驗	記過兩次	
5.	受測者對於鑑(助)測官出言不遜，不服從指導或其他不當舉止行為有具體事證	記過乙次	
6.	鑑測官配合前項受測者之要求竄改成績、做不實之成績登載或協助鑑測人員從事違法情事		大過乙次 移送法辦
7.	發現測員身體異狀即時反映緊急處置並急救有功者		記功乙次
8.	執行年度體能鑑測任務認真負責，且無肇生體測相關違紀案件者		由單位於年度統一檢討辦理議獎
附記	<p>一、受測者有表列違失行為者，其所獲之成績均不予列記；所屬單位應依陸海空軍懲罰法程序及權責辦理懲罰作業，且納入人事運用與年度考績評鑑(品德項列為不良)重要參據。</p> <p>二、有未於表列之違失行為者，仍需依情節檢討不當行為；受測者及鑑測官違失行為涉嫌犯罪者，另案移送法辦。</p>		

## 附件 6-新增訓練項目訓練要項

### 一、上肢肌群-T 型俯地挺身：

(一)訓練目的：測驗上半身肌耐力、柔軟度。

(二)訓練要領：

1. 聞預備口令：俯臥於地面，雙手屈肘撐於肩膀兩側，雙腳與肩同寬，以腳尖抵地(如附圖一)。
2. 聞開始口令：雙臂出力，將身體推撐向上，手肘挺直，雙膝不觸地，保持肩腰臀腿一直線，呈俯撐姿勢(如附圖二)，隨即雙手屈肘，身體向下，使胸口碰觸地面，恢復預備姿勢，並將雙手側平舉，再恢復預備姿勢，即為一次完整動作，限時 2 分鐘內完成次數。
3. 操作全程肩膀至腳踝成一直線，腰部不可凸起或下垂。



圖一



圖二

(三)輔助訓練方式：

1. 徒手輔助訓練：俯撐擊掌、上斜俯地挺身。
2. 器材輔助訓練：負重俯地挺身。

(四)安全防險注意事項：

1. 預備動作時應保持肩胛後收，避免聳肩造成肌肉拉傷
2. 屈肘向下時速度不宜過快，避免身體撞擊地面。
3. 操作過程中避免肘部外張，造成肩關節受傷。

## 二、下肢肌群-連續 3 下硬舉

### (一)訓練目的：

1. 測驗下半身核心肌群力量。
2. 強化肌力、柔軟度。

### (二)訓練要領：

1. 聞預備口令：兩腳開立，兩膝微曲，身體重心微向前傾，腰背打直，雙手自然下垂握槓(如圖三)。
2. 聞開始口令：以硬舉姿勢將重量提起至腰部高度(如圖四)，選擇重量進行 3 次測試，重量逐漸增加，測試肌肉強度。



圖三



圖四

### (三)輔助訓練方式：

1. 徒手輔助訓練：徒手深蹲、仰臥橋式。
2. 器材輔助訓練：木棍輔助下蹲、壺鈴硬舉。

### (四)安全防險注意事項：

1. 預備動作時，避免圓背，使壓力落於腰椎。
2. 舉槓時，膝關節保持彈性，腰椎保持中立，不過度拱腰，避免肘部彎曲或聳肩，造成運動傷害。
3. 場地需平整，不可有凹洞或雜物。
4. 結束時保持平衡，避免雙手脫落。

### 三、協調與爆發力-站姿力量投擲(藥球)

#### (一)訓練目的：

測驗爆發力、強化爆發力、平衡感、協調性、柔軟度。

#### (二)訓練要領：

1. 聞預備口令：雙腳打開與肩同寬，兩膝微蹲、腰部正直，雙手屈肘將藥球抱於胸前(如附圖五)。
2. 聞開始口令：以站姿向後投擲藥球 3 次(如附圖六)，第 1 次練習，取 2、3 次成績(最佳投擲距離)。



圖五



圖六

#### (三)輔助訓練方式：

1. 徒手輔助訓練：力量跳躍、蹬足挺髖。
2. 器材輔助訓練：籃、排球後拋、壺鈴擺盪。

#### (四)安全防險注意事項：

1. 操作前檢查藥球外觀完整牢固。
2. 需以全蹲(身體須保持正直)方式提起及放下藥球，不得以半蹲(彎腰)方式實施，避免造成腰椎受傷。
3. 操作時應運用全身協調之力，勿使用單一肌群，避免造成肌肉拉傷。
4. 確實熱身運動，並置重點於手臂及背部肌群。
5. 結束時，身體應順回擺之力恢復直立，避免屈身造成腰椎受傷。

#### 四、協調與爆發力-負重拖曳衝刺

##### (一)訓練目的：

測驗無氧能力、肌肉耐力、反應力、協調性、敏捷性、平衡性、速度。

##### (二)訓練要領：

全程區分五階段，總距離 250 公尺：

1. 第一階段：徒手向前衝刺 25 公尺往返，共 50 公尺(如附圖七)。
2. 第二階段：托著 90 磅(約 40.8 公斤)雪橇槓鈴衝刺 25 公尺往返，共 50 公尺(如附圖八)。
3. 第三階段：徒手橫向側併步移動 25 公尺往返，共 50 公尺(如附圖九)。
4. 第四階段：搬運 2 個 40 磅(約 18.1 公斤)壺鈴衝刺 25 公尺往返，共 50 公尺(如附圖十)。
5. 第五階段：再徒手向前衝刺 25 公尺往返，共 50 公尺。



圖七



圖八



圖九



圖十

##### (三)輔助訓練方式：

1. 徒手輔助訓練：弓箭步行走、登階。
2. 器材輔助訓練：繩梯、負重訓練(排用水桶)。

##### (四)安全防險注意事項：

1. 衝刺時避免以腳跟著地，易造成膝關節受傷。
2. 負重拖曳時，避免直臂聳肩動作，易造成背部拉傷。
3. 提取重物時不可彎腰，應利用下肢肌力帶動，避免造成腰椎受傷。
4. 壺鈴搬運過程中，身體須保持正直，避免脊椎受傷。

附件 7-期程管制表

國軍體能訓測項目調整期程規劃表			
項次	管制事項	負責單位	完成日期
一	國軍體能訓項減併研討	訓次室 各軍司令 各指揮部	112. 1. 31
二	國軍體能訓項減併規劃第一次提報	訓次室	112. 2. 13
三	國軍體能訓項減併規劃第二次提報	訓次室	112. 3. 6
四	第一次邀集專家學者針對實施國軍體能訓項實施研討	訓次室	112. 3. 16
五	策頒國軍體能訓測項目調整暨鑑測權責下授實施計畫	訓次室	112. 4. 26
六	新增訓項鑑測標準與新進人員體能訓測循序漸進表呈報	步訓部	
七	國軍體能鑑測示範講習	訓次室 各軍司令 各指揮部 步訓部	
八	各軍團衛生連、旅、營衛生排、組體能鑑測整備輔訪	訓次室 各軍司令 各指揮部	
九	第二次邀集專家學者針對國軍體能訓項執行成效評估研討減併訓項	訓次室	
十	修頒國軍體能訓測實施計畫	訓次室	