

附件六

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

三、有以下列情形，不得參加測驗：

- 是 否。近 2 週曾參加馬拉松比賽、或高強度體能訓練或比賽。
是 否。現患有急性感染或上呼吸道(感冒)等疾病。
是 否。最近 1 週，每日平均睡眠時間少於 4 小時(測驗前 1 日有熬夜，睡眠時間少於 4 小時)
是 否。大手術未滿 1 年或 1 年內曾接受輸血者(最近 1 週有捐血者)。
是 否。近期運動時，有胸痛、心跳過快、暈倒及過喘等不適情形。

四、鑑測站現場量測，不得參加測驗情形：

- 體溫超過 38 度。
血壓量測：依體檢表所示，收縮壓 ≥ 140 mm-hg 或舒張壓 ≥ 90 mm-hg (現場得給予 3 次測量機會，原發性高血壓應有醫師開立診斷證明，可實施測驗)

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