

## 附件 3

### 體 能 鑑 測 實 施 規 定

#### 一、徒手跑步。

(一) 動作標準：依個人能力，在最短的時間內完成。

(二) 計分方式：不借外力跑完全程之時間為其成績。

#### 二、俯地挺身（男性替代項目）。

(一) 俯地挺身動作標準：俯地、直臂轉曲臂，手臂彎曲角度小於 90 度，雙臂內關微貼於胸部外側，雙腳伸直併攏，腳尖著地，上下直臂轉曲臂來回計 1 次。

(二) 計分方式：在 60 秒內以正確動作完成之次數為其成績。

#### 三、屈臂俯撐（女性替代項目）。

(一) 屈臂俯撐動作標準：俯地、手臂彎曲角度小於 90 度，雙臂內關微貼於胸部外側，雙腳伸直併攏，腳尖著地，以秒計時。

(二) 計分方式：以維持正確動作之秒數為其成績。

#### 四、場地要求：

(一) 徒手跑步：於堅實平坦地面進行，地面應標示起、終點線。

(二) 俯地挺身、屈臂俯撐：於平坦且無斜坡之地面或草地，鋪設力波墊（海棉墊）上實施。

#### 五、測驗成績換算：測驗項目社會青年（含常備兵後備役）成績換算表請至國軍人才招募中心全球資訊網站（<http://rdrc.mnd.gov.tw>）查詢。

#### 六、服裝規定：運動服、運動鞋。

#### 七、安全規定：

(一) 考生應參加測驗前之熱身操和測驗後之放鬆。

(二) 運動服裝要依天候適宜穿著(應考量排汗、散熱)運動鞋大小要適宜。

(三) 測驗前個人應注意身體是否健康，及是否可接受測驗；測驗時醫護人員及救護車輛應在場，負責受測者健康認定及救護事宜。