

國軍體能訓測實施計畫

壹、目的

體力即是國力，體能為軍人必備要件，是戰技與戰鬥之基礎，為完善國軍人員體能要求，訂定訓練及鑑測作法，使官兵藉循序漸進方式，在公平、公正原則下，運用多元、簡單及便利之測考機制，在安全基礎上樂於訓練，養成自動自發及自我要求習性，鍛鍊強健體魄，提升國軍整體戰力。

貳、訓測對象

國軍全體官、士、兵。

參、訓測項目

一、基本體能(男女均同，動作要領及成績換算如附件 1)：

(一)2 分鐘扶耳屈膝仰臥起坐。

(二)2 分鐘俯地挺身。

(三)3000 公尺徒手跑步(得自行選擇 5 公里健走、800 公尺游走及 5 分鐘跳繩等訓項，採 4 擇 1 方式實施)。

二、專業體能：由各軍種依兵科及任務特性自訂。

肆、訓測標準

一、基本體能：

(一)全軍官兵：

各單項均達合格標準，區分男、女及年齡層計算成績。

(二)新進人員：

依「循序漸進」、「持恆訓練」原則，自入伍起 6 個月內，要求在安全、良善訓練規劃下，以逐次適應訓練及加強體能為主達到合格標準(標準如附件 2)。

二、專業體能：

納入各司令(指揮)部兵科基地訓練成績列算，全體官、士、兵須受測，以 70 分為合格標準。

伍、部隊訓測規劃

一、訓練方式：

(一)各級部隊應利用每日晨間及下午體能活動時間實施訓練(駐地、專精部隊每週至少 3 次、基地部隊每週 1~2 次)，採由易入難、循序漸進方式，鼓勵官兵自動自發實施鍛鍊。

(二)各級部隊長應掌握個人弱項，循一級督導一級及指派專責師資輔導方式強化施訓。

(三)充分運用訓練資源實施「分組、同時」訓練，採「合格簽證」、「定期測驗」模式，按程序、步驟、要領實施，持續要求官兵自發主動鍛鍊。

二、測驗週期：

各級部隊結合駐、基地訓練，定期對所屬部隊實施測驗，並將成績詳實登錄於訓練績效卡，本部配合單位訓測期程實施驗證，測驗週期如下表：

國 軍 各 級 部 隊 測 驗 週 期 表	
區分(含比照)	測 驗 週 期
連 級	每月結合駐、基地訓練，對所屬官兵測驗乙次。
營 級	每季結合駐、基地成效驗收，對所屬部隊測驗乙次
聯 兵 旅 級	每半年結合駐、基地訓練流路對所屬部隊測驗乙次
軍 團 級	每年結合駐地訓練成效驗收，對所屬直屬單位及聯兵旅(含)以下部隊測驗乙次。
機關、兵監、學校	每半年對所屬幕僚、教職員(軍職)測驗乙次。

陸、鑑測規劃

一、 鑑測場地與設備：

(一)國軍 9 處基本體能鑑測中心：

設置於陸軍專校(桃園中壢)、陸軍 302 旅(台中烏日)、陸軍步訓部(高雄鳳山)、陸軍花防部(花蓮美崙)、陸軍南測中心(台南白河)、陸軍北測中心(新竹湖口)、陸軍砲測中心(雲林大埔)、海軍陸戰隊學校(高雄左營)、空軍官校(高雄岡山)，建置「專業自動化電子鑑測儀器」，由專業測驗官執行鑑測(報進地點及人力編組如附件 3、4)。

(二)報進作業方式：

- 1.個人得依需要，逕自「國軍基本體能鑑測網」(網址：<http://fec.mil.tw/>)實施電腦網路報進。
- 2.受測人員須恪遵相關鑑測作業規範及注意事項。

二、 鑑測方式及權責：

(一) 實施基地訓練部隊：

- 1.由各基地裁判官實施鑑測，合格人員，視同年度基本體能鑑測合格。
- 2.三軍基地訓練部隊，3000 公尺跑步列為必測項目。
- 3.體能鑑測佔基地訓練總成績之配比，由各軍種自訂。

(二) 未實施基地訓練部隊：

- 1.志願役軍、士官：除日常訓練外，每年均須至國軍體能鑑測中心完成體能鑑測。
- 2.志願役士兵及義務役官兵：配合各級部隊測驗週期，由單位編組鑑測人員以人工方式施測，並紀錄備查。

3. 臺東及外(離)島地區志願役軍、士官：授權由各軍司令(指揮)部編組合格鑑測官施測(鑑測成績單格式如附件 5)，如因個人需要，亦可赴各鑑測中心受測。
4. 駐外人員：由情次室及核定權責單位告知體測作法及相關規定，並負責管制鑑測。
5. 部外單位(國安局、海巡署、教育部等)如有鑑測需求，得函文就近之鑑測中心協調辦理。

(三) 補測規定：

基本體能鑑測成績不合格人員，於次月起每月均可報進補測乙次，補測時須三項重測，未達標準者，成績列為不合格。

(四) 訓測成效驗證：

為落實「分層負責」精神，各軍司令(指揮)部每季須對所屬部隊實施成效驗證，秉「獎優懲劣」原則，辦理獎懲，本部配合期程督導。

柒、各項體位人員鑑測方式

- 一、依「國軍人員體格分類作業要點」，BMI 值屬體位「1」或「2」(男性 $17 \leq \text{BMI} \leq 31$ ；女性 $17 \leq \text{BMI} \leq 26$)人員，且「無心肺疾病」可接受鑑測。
- 二、男性 BMI 大於 31 且體脂率小於 25 者，女性 BMI 大於 26 且體脂率小於 30 者，僅可選擇 5 公里健走、800 公尺游走及 5 分鐘跳繩等訓項實施，以維訓測安全。
- 三、因公受傷及痼疾人員：
 - (一) 因公受傷及痼疾人員，經國軍地區醫院開立診斷證明，並持續治療後 3 個月(90 天)仍無法接受體能訓測者，

經將級主官(含比照，獨立單位得為上校階主官)考核出具同意書(如附件 6)後，始可至國軍地區醫院，由專業醫療人員評量開立替代項目勾選表，實施替代項目鑑測(如附件 7、8)。

(二)單位主官應針對替代項目鑑測人員，管制其診療及復健進度，並安排專業體能訓練師資與訓練處方，使其能循序漸進恢復正常體能。

四、 女性懷孕官兵：

女性官兵懷孕期間及分娩後，得以免測體能或採替代項目方式實施：

(一)懷孕至分娩後 3 個月內，不實施體能訓測，以確保母體與胎兒安全。

(二)分娩後兩年內(哺乳期及恢復期)，須實施體能訓測，惟可依個人身體狀況自行選擇替代項目施測(無須檢附替代項目勾選表及主官同意書)，惟鑑測時須出示分娩或生產相關證明。

(三)懷孕流產人員：未滿三個月者，半年內得採替代方式施測；懷孕三個月以上未滿五個月流產者，一年內得採替代方式施測；懷孕滿五個月以上流產者，兩年內得以替代項目實施鑑測。

五、各級主官(含比照者)，不得使用替代項目施測。

六、以 800 公尺游走為鑑測項目者，須至陸軍專校、陸軍步訓部、陸軍 302 旅、海軍陸戰隊學校及空軍官校等 5 處具泳池之鑑測中心實施，後續俟各鑑測中心泳池完成建置，另令增訂鑑測場地。

捌、人事運用

基本體能鑑測成績列入基礎、進修、深造教育及人事運用與限制，依「國軍深造、進修教育考選規定」及「陸海空軍軍官士官任職條例暨其相關規定」辦理。

玖、一般規定

- 一、國軍官兵凡於體測站、基地訓練及各軍司令部測考，成績合格人員，1 年內(D+364 日)毋須再行受測；惟駐地成效驗收仍依現行作法執行。
- 二、各鑑測中心應本「存誠務實」態度，依測驗動作標準施測，並全程錄影存證(留存 1 年)，各測考官應以高度責任心與榮譽感，落實執行鑑測任務。
- 三、如發現有未按規定(冒名頂替、抄捷徑、篡改成績及不當方式報進)等情事，當事人除行政處分外，所涉刑責依法追究辦。
- 四、各鑑測中心須留存(1 年)「主官保證書」及「替代項目勾選表」正本，統計多元選項及替代項目使用數據，每月呈報國防部備查。
- 五、受測人員，自行規劃受測日期並於「國軍體能鑑測網站」完成預約，如因故無法前往受測，可於鑑測前 1 日 1200 時前於鑑測網站辦理變更或取消；受測時攜帶軍人身分證及年度體檢表(未帶者不予以鑑測)，至鑑測中心完成驗證，測驗全程恪遵各項規定，以維測驗紀律。
- 六、除不可抗拒因素，三項基本體能測驗應在同日完成，各鑑測項目間隔須有充分休息(15 分鐘以上)，且於測驗前簽具切結書(如附件 9)。

- 七、鑑測成績若有爭議時，當事人可逕向鑑測中心相關人員或透由諮詢服務電話提出成績覆查，由鑑測中心調閱現場錄影畫面共同審認，以確保測驗之公正性。
- 八、基本體能鑑測之年齡層換算基準，係以出生年月日核算測驗當日實際年齡(以 20-24 歲為例，係指滿 20 歲而未滿 25 歲)。
- 九、各部隊實施體能訓測時，須全面依風險管理機制，按程序、步驟、要領實施，務使所有風險因子全數排除後，再行施訓，以確保部隊訓練安全。
- 十、各單位應確遵危險係數 40 以下時，方可實施各項室外體能鑑測項目，以防止中暑、熱衰竭等意外事件；另個人於體測時應考量身體狀況，以保持個人最佳狀態下實施鑑測，不可勉強執行。
- 十一、單位於訓測前應確實完成熱身操，並建立高危險群人員管制名冊及安全防險機制，以防範危安事件發生。
- 十二、一般傷病及住院於短期無法復原者，由權責單位管制，並按醫務人員指導，積極尋求復原後加入鑑測；3 個月後仍無法復原者，以替代項目實施測驗。
- 十三、「專業自動化電子鑑測儀器」資安整備由各維管單位依國軍相關資通安全規定辦理。
- 十四、軍團指揮部、各軍司令部及國防部設有體育官單位，需設置「運動諮詢」窗口(如附件 10)，軍醫局於各地區醫院、三軍總醫院之復健科設置「運動傷害防治」中心(如附件 11)，可提供官兵諮詢。
- 十五、國軍體能鑑測中心測驗程序，依各中心公告內容為準

據，執行有功單位及人員每年辦理議獎。




十六、相關人員確遵保密規定，鑑測成績不得對外公布或外洩，違者依「國軍人員違犯保密規定行政懲罰基準表」懲處。

拾、本規定如有未盡事宜，另令補充修訂之。

承辦人：訓次室上校體育官彭文立

聯絡電話：(軍線)645041、(自動)02-85099730

2 分鐘仰臥起坐

安全 規定	<p>一、訓測時應恪遵危險係數規範執行。</p> <p>二、避免用餐後 1 小時內實施。</p> <p>三、針對有心血管疾病、酗酒、體弱、BMI 值過高、身體不適、長假期返部、入營新兵、熬夜及有家族病史等人員，均應納入高危險人員追蹤管制。</p> <p>四、測訓前至少實施 15-20 分鐘暖身運動，務必讓身體各部關節及筋骨舒展，提升肌肉溫度及增加心肺呼吸功能，避免運動傷害肇生。</p> <p>五、訓測時醫護人員均應在場，負責救護事宜，若發現人員身體不適，立即停止訓測。</p> <p>六、訓測結束後，實施緩和整理運動，並詢問身體狀況。</p>
服裝 規定	<p>穿著舒適合宜之運動服，並卸除身上不必要之物品。</p>
動作 要領	<p>一、受測者平躺於鑑測機台或力波墊上操作。</p> <p>二、雙手扶耳朵貼於臉頰(圖 1)</p> <p>三、雙腳屈膝角度約 90 度，兩腳張開約與肩同寬(圖 2)。</p> <p>四、操作時屈起上身，以雙手肘同時觸及雙膝或大腿(圖 3)，雙手掌不得離開臉頰。</p> <p>五、上身回復仰臥姿勢時，雙肩必須觸及地面。</p> <p>六、2 分鐘內以正確姿勢完成之次數即為其成績。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>圖 1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖 2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖 3</p> </div> </div>




男子仰臥起坐成績換算表

配分	19歲以下	20-24歲	25-29歲	30-34歲	35-39歲	40-44歲	45-49歲	50-54歲	55-59歲
100	85	83	81	79	77	71	68	64	62
99	84	82	80	78	76	70	67	63	61
98	83	81	79	77	75	69	66	62	60
97	82	80	78	76	74	68	65	61	59
96	81	79	77	75	73	67	64	60	58
95	80	78	76	74	72	66	63	59	57
94	79	77	75	73	71	65	62	58	56
93	78	76	74	72	70	64	61	57	55
92	77	75	73	71	69	63	60	56	54
91	76	74	72	70	68	62	59	55	53
90	75	73	71	69	67	61	58	54	52
89	74	72	70	68	66	60	57	53	51
88	73	71	69	67	65	59	56	52	50
87	72	70	68	66	64	58	55	51	49
86	71	69	67	65	63	57	54	50	48
85	70	68	66	64	62	56	53	49	47
84	69	67	65	63	61	55	52	48	46
83	68	66	64	62	60	54	51	47	44
82	67	65	63	61	59	53	50	46	43
81	66	64	62	60	58	52	49	44	42
80	65	63	61	59	57	51	48	43	41
79	64	62	60	58	56	50	47	42	40
78	63	61	59	57	55	49	46	41	39
77	62	60	58	56	54	48	44	40	38
76	61	59	57	55	53	47	43	39	36
75	60	58	56	54	52	46	42	38	35
74	59	57	55	53	51	44	41	36	34
73	58	56	54	52	50	43	40	35	32
72	57	55	53	51	49	42	39	34	31
71	56	54	52	50	48	41	38	32	30
70	55	53	51	49	47	40	36	31	29
69	54	52	50	48	46	39	35	30	28
68	53	51	49	47	44	38	34	29	27
67	52	50	48	46	43	36	32	28	26
66	51	49	47	44	42	35	31	27	25
65	50	48	46	43	41	34	30	26	23
64	49	47	44	42	40	32	29	25	22
63	48	46	43	41	39	31	28	23	21
62	47	44	42	40	38	30	27	22	20
61	46	43	41	39	36	29	26	21	19
60	45	42	40	38	35	28	25	20	18
59	44	41	39	37	34	27	24	19	17
58	43	40	38	36	33	26	23	18	16
57	42	39	37	35	32	25	22	17	15
56	41	38	36	34	31	24	21	16	14
55	40	37	35	33	30	23	20	15	13
54	39	36	34	32	29	22	19	14	12
53	38	35	33	31	28	21	18	13	11
52	37	34	32	30	27	20	17	12	10
51	36	33	31	29	26	19	16	11	9
50	35	32	30	28	25	18	15	10	8
49	34	31	29	27	24	17	14	9	7
48	33	30	28	26	23	16	13	8	6
47	32	29	27	25	22	15	12	7	5
46	31	28	26	24	21	14	11	6	4
45	30	27	25	23	20	13	10	5	
44	29	26	24	22	19	12	9	4	3
43	28	25	23	21	18	11	8	3	
42	27	24	22	20	17	10	7		2
41	26	23	21	19	16	9	6	2	
40	25	22	20	18	15	8	5	1	1

女子仰臥起坐成績換算表

配分	19歲以下	20-24歲	25-29歲	30-34歲	35-39歲	40-44歲	45-49歲	50-54歲	55-59歲
100	74	73	72	69	65	62	60	58	56
99	73	72	71	68	64	61	59	57	55
98	72	71	70	67	63	60	58	56	54
97	71	70	69	66	62	59	57	55	53
96	70	69	68	65	61	58	56	54	52
95	69	68	67	64	60	57	55	53	51
94	68	67	66	63	59	56	54	52	50
93	67	66	65	62	58	55	53	51	49
92	66	65	64	61	57	54	52	50	48
91	65	64	63	60	56	53	51	49	47
90	64	63	62	59	55	52	50	48	46
89	63	62	61	58	54	51	49	47	44
88	62	61	60	57	53	50	48	46	43
87	61	60	59	56	52	49	47	44	42
86	60	59	58	55	51	48	46	43	41
85	59	58	57	54	50	47	44	42	40
84	58	57	56	53	49	46	43	41	39
83	57	56	55	52	48	44	42	40	38
82	56	55	54	51	47	43	41	39	36
81	55	54	53	50	46	42	40	38	35
80	54	53	52	49	44	41	39	36	34
79	53	52	51	48	43	40	38	35	33
78	52	51	50	47	42	39	36	34	32
77	51	50	49	46	41	38	35	33	31
76	50	49	48	44	40	36	34	32	30
75	49	48	47	43	39	35	33	31	29
74	48	47	46	42	38	34	32	30	28
73	47	46	44	41	36	33	31	29	27
72	46	44	43	40	35	32	30	28	26
71	44	43	42	39	34	31	29	27	25
70	43	42	41	38	33	30	28	26	24
69	42	41	40	36	32	29	27	25	23
68	41	40	39	35	31	28	26	24	22
67	40	39	38	34	30	27	25	23	21
66	39	38	36	33	29	26	24	22	20
65	38	36	35	32	28	25	23	21	19
64	36	35	34	31	27	24	22	20	18
63	35	34	33	30	26	23	21	19	17
62	34	33	32	29	25	22	20	18	16
61	33	32	31	28	24	21	19	17	15
60	32	31	30	27	23	20	18	16	14
59	31	30	29	26	22	19	17	15	11
58	30	29	28	25	21	18	16	14	
57	29	28	27	24	20	17	15	13	10
56	28	27	26	23	19	16	14	12	
55	27	26	25	22	18	15	13	11	9
54	26	25	24	21	17	14	12	10	8
53	25	24	23	20	16	13	11	9	
52	24	23	22	19	15	12	10	8	7
51	23	22	21	18	14				
50	22	21	20	17	13	11	9	7	6
49	21	20	19	16	12				
48	20	19	18	15	11	10	8	6	5
47	19	18	17	14					
46	18	17	16	13	10	9	7	5	4
45	17	16	15	12					
44	16	15	14	11	9	8	6	4	3
43	15	14	13	10					
42	14	13	12	9	8	7	5	3	2
41	13	12	11						
40	12	11	10	8	7	6	4	2	1

2 分鐘俯地挺身

安全 規定	<p>一、 訓測時應恪遵危險係數規範執行。</p> <p>二、 避免用餐後 1 小時內實施。</p> <p>三、 針對有心血管疾病、酗酒、體弱、BMI 值過高、身體不適、長假期返部、入營新兵、熬夜及有家族病史等人員，均應納入高危險人員追蹤管制。</p> <p>四、 測訓前至少實施 15-20 分鐘暖身運動，務必讓身體各部關節及筋骨舒展，提升肌肉溫度及增加心肺呼吸功能，避免運動傷害肇生。</p> <p>五、 訓測時醫護人員均應在場，負責救護事宜，若發現人員身體不適，立即停止訓測。</p> <p>六、 訓測結束後，實施緩和整理運動，並詢問身體狀況。</p>
服裝 規定	<p>穿著舒適合宜之運動服，並卸除身上不必要之物品。</p>
動作 要領	<p>一、 受測者於鑑測機台、平坦地面或力波墊上操作。</p> <p>二、 受測者兩手俯撐地面，手指自然朝前，雙手張開約與肩同寬，手肘撐直身體姿勢保持不動，臀部不得提起，兩膝不得觸地，兩腳併攏或張開與肩同寬(圖 1)</p> <p>三、 雙肘彎曲身體保持挺直(屈肘時，男子下巴距地約 15 公分，女子下巴距地面約 20 公分)反覆屈伸計次(圖 2)。</p> <p>四、 2 分鐘以內正確姿勢完成之次數即為其成績。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>圖 1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖 2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖 3</p> </div> </div>



男子俯地挺身成績換算表

配分	19歲以下	20-24歲	25-29歲	30-34歲	35-39歲	40-44歲	45-49歲	50-54歲	55-59歲
100	82	81	78	75	71	67	63	61	57
99	81	80	77	74	70	66	62	60	56
98	80	79	76	73	69	65	61	59	55
97	79	78	75	72	68	64	60	58	54
96	78	77	74	71	67	63	59	57	53
95	77	76	73	70	66	62	58	56	52
94	76	75	72	69	65	61	57	55	51
93	75	74	71	68	64	60	56	54	50
92	74	73	70	67	63	59	55	53	49
91	73	72	69	66	62	58	54	52	48
90	72	71	68	65	61	57	53	51	47
89	71	70	67	64	60	56	52	50	46
88	70	69	66	63	59	55	51	49	44
87	69	68	65	62	58	54	50	48	43
86	68	67	64	61	57	53	49	47	42
85	67	66	63	60	56	52	48	46	41
84	66	65	62	59	55	51	47	44	40
83	65	64	61	58	54	50	46	43	39
82	64	63	60	57	53	49	44	42	38
81	63	62	59	56	52	48	43	41	37
80	62	61	58	55	51	47	42	40	36
79	61	60	57	54	50	46	41	39	35
78	60	59	56	53	49	44	40	38	34
77	59	58	55	52	48	43	39	37	33
76	58	57	54	51	47	42	38	36	32
75	57	56	53	50	46	41	37	35	31
74	56	55	52	49	44	40	36	34	30
73	55	54	51	48	43	39	35	33	29
72	54	53	50	47	42	38	34	32	28
71	53	52	49	46	41	37	33	31	27
70	52	51	48	44	40	36	32	30	26
69	51	50	47	43	39	35	31	29	25
68	50	49	46	42	38	34	30	28	24
67	49	48	44	41	37	33	29	27	23
66	48	47	43	40	36	32	28	26	22
65	47	46	42	39	35	31	27	25	21
64	46	44	41	38	34	30	26	24	20
63	44	43	40	37	33	29	25	23	19
62	43	42	39	36	32	28	24	22	18
61	42	41	38	35	31	27	23	21	17
60	41	40	37	34	30	26	22	20	16
59	40	39	36	33	29	25	21	19	15
58	39	38	35	32	28	24	20	18	14
57	38	37	34	31	27	23	19	17	13
56	37	36	33	30	26	22	18	16	12
55	36	35	32	29	25	21	17	15	11
54	35	34	31	28	24	20	16	14	10
53	34	33	30	27	23	19	15	13	9
52	33	32	29	26	22	18	14	12	8
51	32	31	28	25	21	17	13	11	7
50	31	30	27	24	20	16	12	10	6
49	30	29	26	23	19	15	11	9	
48	29	28	25	22	18	14	10	8	5
47	28	27	24	21	17	13	9	7	
46	27	26	23	20	16	12	8	6	4
45	26	25	22	19	15	11	7		
44	25	24	21	18	14	10	6	5	3
43	24	23	20	17	13	9			
42	23	22	19	16	12	8	5	4	2
41	22	21	18	15	11	7			
40	21	20	17	14	10	6	4	3	1

女子俯地挺身成績換算表

配分	19歲以下	20-24歲	25-29歲	30-34歲	35-39歲	40-44歲	45-49歲	50-54歲	55-59歲
100	63	62	61	58	56	53	51	49	47
99	62	61	60	57	55	52	50	48	46
98	61	60	59	56	54	51	49	47	44
97	60	59	58	55	53	50	48	46	43
96	59	58	57	54	52	49	47	44	42
95	58	57	56	53	51	48	46	43	41
94	57	56	55	52	50	47	44	42	40
93	56	55	54	51	49	46	43	41	39
92	55	54	53	50	48	44	42	40	38
91	54	53	52	49	47	43	41	39	37
90	53	52	51	48	46	42	40	38	36
89	52	51	50	47	44	41	39	37	35
88	51	50	49	46	43	40	38	36	34
87	50	49	48	44	42	39	37	35	33
86	49	48	47	43	41	38	36	34	32
85	48	47	46	42	40	37	35	33	31
84	47	46	44	41	39	36	34	32	30
83	46	44	43	40	38	35	33	31	29
82	44	43	42	39	37	34	32	30	28
81	43	42	41	38	36	33	31	29	27
80	42	41	40	37	35	32	30	28	26
79	41	40	39	36	34	31	29	27	25
78	40	39	38	35	33	30	28	26	24
77	39	38	37	34	32	29	27	25	23
76	38	37	36	33	31	28	26	24	22
75	37	36	35	32	30	27	25	23	21
74	36	35	34	31	29	26	24	22	20
73	35	34	33	30	28	25	23	21	19
72	34	33	32	29	27	24	22	20	18
71	33	32	31	28	26	23	21	19	17
70	32	31	30	27	25	22	20	18	16
69	31	30	29	26	24	21	19	17	15
68	30	29	28	25	23	20	18	16	14
67	29	28	27	24	22	19	17	15	13
66	28	27	26	23	21	18	16	14	12
65	27	26	25	22	20	17	15	13	11
64	26	25	24	21	19	16	14	12	10
63	25	24	23	20	18	15	13	11	9
62	24	23	22	19	17	14	12	10	8
61	23	22	21	18	16	13	11	9	7
60	22	21	20	17	15	12	10	8	6
59									
58	21	20	19	16	14	11	9	7	
57									
56	20	19	18	15	13	10	8	6	5
55									
54	19	18	17	14	12	9			
53									
52	18	17	16	13	11	8	7	5	4
51									
50	17	16	15	12	10				
49									
48	16	15	14	11	9	7	6	4	3
47									
46	15	14	13	10	8				
45									
44	14	13	12	9	7	6	5	3	2
43									
42	13	12	11	8					
41									
40	12	11	10	7	6	5	4	2	1

3000 公尺徒手跑步

安全 規定	<p>一、訓測時應恪遵危險係數規範執行。</p> <p>二、避免用餐後 1 小時內實施。</p> <p>三、針對有心血管疾病、酗酒、體弱、BMI 值過高、身體不適、長假期返部、入營新兵、熬夜及有家族病史等人員，均應納入高危險人員追蹤管制。</p> <p>四、測訓前至少實施 15-20 分鐘暖身運動，務必讓身體各部關節及筋骨舒展，提升肌肉溫度及增加心肺呼吸功能，避免運動傷害肇生。</p> <p>五、派員擔任交管及警戒，沿途實施雙向巡查掌握受測人員狀況；另防止閒雜人員、車輛進出，並保持通聯，隨時狀況處置。</p> <p>六、受測者應個人獨自完成，嚴禁推、拖、擠、拉等動作發生，避免危安肇生。</p> <p>七、測驗結束調整呼吸，實施緩和整理運動，並詢問身體狀況。</p>
服裝 規定	<p>穿著舒適合宜之運動服，並卸除身上不必要之物品。</p>
動作 要領	<p>一、跑步時，腿蹬地後膝關節放鬆，大腿帶動小腿，向前跨步。</p> <p>二、擺臂動作，肩部放鬆，以肩為軸，以肘使力，大小臂彎曲約 90 度，兩手放鬆半握拳，兩臂前後擺動，擺動幅度大小與跑步速度成正比。</p> <p>三、依規定之路線與距離，獨自跑完全程。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>圖 1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖 2</p> </div> </div>

男子 3000 公尺徒手跑步成績換算表

配分	19歲以下	20-24歲	25-29歲	30-34歲	35-39歲	40-44歲	45-49歲	50-54歲	55-59歲
100	11'00	11'15	11'40	12'10	13'10	13'10	13'40	14'20	14'40
99	11'10	11'30	11'45	12'20	13'15	13'20	13'50	14'30	14'50
98	11'20	11'35	11'50	12'30	13'20	13'30	14'00	14'40	15'00
97	11'25	11'40	11'55	12'35	13'25	13'40	14'10	14'50	15'10
96	11'30	11'45	12'00	12'40	13'30	13'50	14'20	15'00	15'20
95	11'35	11'50	12'05	12'45	13'35	13'55	14'30	15'05	15'30
94	11'40	11'55	12'10	12'50	13'40	14'00	14'35	15'10	15'40
93	11'45	12'00	12'15	12'55	13'45	14'05	14'40	15'15	15'45
92	11'50	12'05	12'20	13'00	13'50	14'10	14'45	15'20	15'50
91	11'55	12'10	12'25	13'05	13'55	14'15	14'50	15'25	15'55
90	12'00	12'15	12'30	13'10	14'00	14'20	14'55	15'30	16'00
89	12'05	12'20	12'35	13'15	14'05	14'25	15'00	15'35	16'05
88	12'10	12'25	12'40	13'20	14'10	14'30	15'05	15'40	16'10
87	12'15	12'30	12'45	13'25	14'15	14'35	15'10	15'45	16'15
86	12'20	12'35	12'50	13'30	14'20	14'40	15'15	15'50	16'20
85	12'25	12'40	12'55	13'35	14'25	14'45	15'20	15'55	16'25
84	12'30	12'45	13'00	13'40	14'30	14'50	15'25	16'00	16'30
83	12'35	12'50	13'05	13'45	14'35	14'55	15'30	16'05	16'35
82	12'40	12'55	13'10	13'50	14'40	15'00	15'35	16'10	16'40
81	12'45	13'00	13'15	13'55	14'45	15'05	15'40	16'15	16'45
80	12'50	13'05	13'20	14'00	14'50	15'10	15'45	16'20	16'50
79	12'55	13'10	13'25	14'05	14'55	15'15	15'50	16'25	16'55
78	13'00	13'15	13'30	14'10	15'00	15'20	15'55	16'30	17'00
77	13'05	13'20	13'35	14'15	15'05	15'25	16'00	16'35	17'05
76	13'10	13'25	13'40	14'20	15'10	15'30	16'05	16'40	17'10
75	13'15	13'30	13'45	14'25	15'15	15'35	16'10	16'45	17'15
74	13'20	13'35	13'50	14'30	15'20	15'40	16'15	16'50	17'20
73	13'25	13'40	13'55	14'35	15'25	15'45	16'20	16'55	17'25
72	13'30	13'45	14'00	14'40	15'30	15'50	16'25	17'00	17'30
71	13'35	13'50	14'05	14'45	15'35	15'55	16'30	17'05	17'35
70	13'40	13'55	14'10	14'50	15'40	16'00	16'35	17'10	17'40
69	13'45	14'00	14'15	14'55	15'45	16'05	16'40	17'15	17'45
68	13'50	14'05	14'20	15'00	15'50	16'10	16'45	17'20	17'50
67	13'55	14'10	14'25	15'05	15'55	16'15	16'50	17'25	17'55
66	14'00	14'15	14'30	15'10	16'00	16'20	16'55	17'30	18'00
65	14'05	14'20	14'35	15'15	16'05	16'25	17'00	17'35	18'05
64	14'10	14'25	14'40	15'20	16'10	16'30	17'05	17'40	18'10
63	14'15	14'30	14'45	15'25	16'15	16'35	17'10	17'45	18'15
62	14'20	14'35	14'50	15'30	16'20	16'40	17'15	17'50	18'20
61	14'25	14'40	14'55	15'35	16'25	16'45	17'20	17'55	18'25
60	14'30	14'45	15'00	15'40	16'30	16'50	17'25	18'00	18'30
59	14'35	14'50	15'05	15'45	16'35	16'55	17'35	18'05	18'35
58	14'40	14'55	15'10	15'50	16'40	17'00	17'40	18'10	18'40
57	14'45	15'00	15'20	15'55	16'45	17'05	17'45	18'15	18'45
56	14'50	15'10	15'25	16'00	16'50	17'10	17'50	18'20	18'50
55	14'55	15'15	15'30	16'05	16'55	17'15	17'55	18'25	18'55
54	15'00	15'20	15'35	16'10	17'00	17'20	18'00	18'30	19'00
53	15'05	15'25	15'40	16'15	17'05	17'25	18'05	18'35	19'05
52	15'10	15'35	15'45	16'20	17'10	17'30	18'10	18'40	19'10
51	15'15	15'40	15'50	16'25	17'15	17'35	18'15	18'45	19'15
50	15'25	15'50	15'55	16'30	17'20	17'40	18'20	18'50	19'20
49	15'35	16'00	16'05	16'35	17'25	17'45	18'25	18'55	19'25
48	15'45	16'05	16'10	16'40	17'30	17'50	18'30	19'00	19'30
47	15'55	16'10	16'15	16'45	17'35	17'55	18'35	19'05	19'35
46	16'00	16'15	16'20	16'50	17'40	18'00	18'40	19'10	19'40
45	16'05	16'20	16'25	16'55	17'45	18'05	18'45	19'15	19'45
44	16'10	16'25	16'30	17'00	17'50	18'10	18'50	19'20	19'50
43	16'15	16'30	16'35	17'05	17'55	18'15	18'55	19'25	19'55
42	16'20	16'35	16'40	17'10	18'00	18'20	19'00	19'30	20'00
41	16'25	16'40	16'45	17'15	18'05	18'25	19'05	19'35	20'05
40	16'30	16'45	16'50	17'20	18'10	18'30	19'10	19'40	20'10

女子 3000 公尺徒手跑步成績換算表

配分	19歲以下	20-24歲	25-29歲	30-34歲	35-39歲	40-44歲	45-49歲	50-54歲	55-59歲
100	14'00	14'10	14'40	15'10	15'40	16'20	17'00	17'30	18'00
99	14'10	14'20	14'45	15'15	15'45	16'25	17'05	17'40	18'10
98	14'20	14'25	14'50	15'20	15'50	16'30	17'10	17'50	18'20
97	14'25	14'30	14'55	15'25	15'55	16'35	17'15	17'55	18'25
96	14'30	14'35	15'00	15'30	16'00	16'40	17'20	18'00	18'30
95	14'35	14'40	15'05	15'35	16'05	16'45	17'25	18'05	18'35
94	14'40	14'45	15'10	15'40	16'10	16'50	17'30	18'10	18'40
93	14'45	14'50	15'15	15'45	16'15	16'55	17'35	18'15	18'45
92	14'50	14'55	15'20	15'50	16'20	17'00	17'40	18'20	18'50
91	14'55	15'00	15'25	15'55	16'25	17'05	17'43	18'25	18'55
90	15'00	15'05	15'30	16'00	16'30	17'10	17'45	18'30	19'00
89	15'05	15'10	15'35	16'05	16'35	17'15	17'50	18'35	19'05
88	15'10	15'15	15'40	16'10	16'40	17'20	17'55	18'40	19'10
87	15'15	15'20	15'45	16'15	16'45	17'25	18'00	18'45	19'15
86	15'20	15'25	15'50	16'20	16'50	17'30	18'05	18'50	19'20
85	15'25	15'30	15'55	16'25	16'55	17'35	18'10	18'55	19'25
84	15'30	15'35	16'00	16'30	17'00	17'40	18'15	19'00	19'30
83	15'35	15'40	16'05	16'35	17'05	17'45	18'20	19'05	19'35
82	15'40	15'45	16'10	16'40	17'10	17'50	18'25	19'10	19'40
81	15'45	15'50	16'15	16'45	17'15	17'55	18'30	19'15	19'45
80	15'50	15'55	16'20	16'50	17'20	18'00	18'35	19'20	19'50
79	15'55	16'00	16'25	16'55	17'25	18'05	18'40	19'25	19'55
78	16'00	16'05	16'30	17'00	17'30	18'10	18'45	19'30	20'00
77	16'05	16'10	16'35	17'05	17'35	18'15	18'50	19'35	20'05
76	16'10	16'15	16'40	17'10	17'40	18'20	18'55	19'40	20'10
75	16'15	16'20	16'45	17'15	17'45	18'25	19'00	19'45	20'15
74	16'20	16'25	16'50	17'20	17'50	18'30	19'05	19'50	20'20
73	16'25	16'30	16'55	17'25	17'55	18'35	19'10	19'55	20'25
72	16'30	16'35	17'00	17'30	18'00	18'40	19'15	20'00	20'30
71	16'35	16'40	17'05	17'35	18'05	18'45	19'20	20'05	20'35
70	16'40	16'45	17'10	17'40	18'10	18'50	19'25	20'10	20'40
69	16'45	16'50	17'15	17'45	18'15	18'55	19'30	20'15	20'45
68	16'50	16'55	17'20	17'50	18'20	19'00	19'35	20'20	20'50
67	16'55	17'00	17'25	17'55	18'25	19'05	19'40	20'25	20'55
66	17'00	17'05	17'30	18'00	18'30	19'10	19'45	20'30	21'00
65	17'05	17'10	17'35	18'05	18'35	19'15	19'50	20'35	21'05
64	17'10	17'15	17'40	18'10	18'40	19'20	19'55	20'40	21'10
63	17'15	17'20	17'45	18'15	18'45	19'25	20'00	20'45	21'15
62	17'20	17'25	17'50	18'20	18'50	19'30	20'05	20'50	21'20
61	17'25	17'30	17'55	18'25	18'55	19'35	20'10	20'55	21'25
60	17'30	17'35	18'00	18'30	19'00	19'40	20'15	21'00	21'30
59	17'35	17'40	18'05	18'35	19'05	19'45	20'20	21'05	21'35
58	17'40	17'45	18'10	18'40	19'10	19'50	20'25	21'10	21'40
57	17'45	17'50	18'15	18'45	19'15	19'55	20'30	21'15	21'45
56	17'50	17'55	18'20	18'55	19'25	20'00	20'35	21'20	21'50
55	17'55	18'05	18'25	19'00	19'30	20'05	20'40	21'25	21'55
54	18'00	18'10	18'35	19'05	19'35	20'10	20'45	21'30	22'00
53	18'05	18'15	18'40	19'10	19'40	20'15	20'50	21'35	22'05
52	18'10	18'20	18'45	19'15	19'45	20'20	20'55	21'40	22'10
51	18'15	18'25	18'50	19'20	19'50	20'25	21'00	21'45	22'15
50	18'20	18'30	18'55	19'25	19'55	20'30	21'05	21'50	22'20
49	18'25	18'35	19'00	19'30	20'00	20'35	21'10	21'55	22'25
48	18'30	18'40	19'05	19'35	20'05	20'40	21'15	22'00	22'30
47	18'35	18'45	19'10	19'40	20'10	20'45	21'20	22'05	22'35
46	18'40	18'50	19'15	19'45	20'15	20'50	21'25	22'10	22'40
45	18'45	18'55	19'20	19'50	20'20	20'55	21'30	22'15	22'45
44	18'50	19'00	19'25	19'55	20'25	21'00	21'35	22'20	22'50
43	18'55	19'05	19'30	20'00	20'30	21'05	21'40	22'25	22'55
42	19'00	19'10	19'35	20'05	20'35	21'10	21'45	22'30	23'00
41	19'05	19'15	19'40	20'10	20'40	21'15	21'50	22'35	23'05
40	19'10	19'20	19'45	20'15	20'45	21'20	21'55	22'40	23'10

5 公里健走

安全
規定

- 一、訓測時應恪遵危險係數規範執行。
- 二、避免用餐後 1 小時內實施。
- 三、針對有心血管疾病、酗酒、體弱、BMI 值過高、身體不適、長假期返部、入營新兵、熬夜及有家族病史等人員，均應納入高危險人員追蹤管制。
- 四、測訓前至少實施 15-20 分鐘暖身運動，務必讓身體各部關節及筋骨舒展，提升肌肉溫度及增加心肺呼吸功能，避免運動傷害肇生。
- 五、派員擔任交管及警戒，沿途實施雙向巡查掌握受測人員狀況；另防止閒雜人員、車輛進出，並保持通聯，隨時狀況處置。
- 六、受測者應個人獨自完成，嚴禁推、拖、擠、拉等動作發生，避免危安肇生。
- 七、測驗結束調整呼吸，實施緩和整理運動，並詢問身體狀況。

服裝
規定

穿著舒適合宜之運動服，並卸除身上不必要之物品。

動作
要領

- 一、健走時，大腿走路前抬，膝部放鬆前伸。
- 二、腳跟先著地，兩臂微屈肘，前後擺動呼吸，口鼻並用緩吸輕呼，雙腳不得同時離地。
- 三、依規定之路線與距離，獨自健走完全程。



圖 1



圖 2

男子 5 公里健走成績換算表

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	30'00	30'30	31'30	32'00	32'30	33'00	33'30	34'00	34'30
99									
98	31'00	31'30	32'30	33'00	33'30	34'00	34'30	35'00	35'30
97									
96									
95	32'00	32'30	33'30	34'00	34'30	35'00	35'30	36'00	36'30
94									
93	33'00	33'30	34'30	35'00	35'30	36'00	36'30	37'00	37'30
92									
91									
90	34'00	34'30	35'30	36'00	36'30	37'00	37'30	38'00	38'30
89									
88	35'00	35'30	36'30	37'00	37'30	38'00	38'30	39'00	39'30
87									
86									
85	36'00	36'30	37'30	38'00	38'30	39'00	39'30	40'00	40'30
84									
83	37'00	37'30	38'30	39'00	39'30	40'00	40'30	41'00	41'30
82									
81									
80	38'00	38'30	39'30	40'00	40'30	41'00	41'30	42'00	42'30
79									
78	38'30	39'00	40'00	40'30	41'00	41'30	42'00	42'30	43'00
77									
76									
75	39'00	39'30	40'30	41'00	41'30	42'00	42'30	43'00	43'30
74									
73	39'30	40'00	41'00	41'30	42'00	42'30	43'00	43'30	44'00
72									
71									
70	40'00	40'30	41'30	42'00	42'30	43'00	43'30	44'00	44'30
69									
68	40'30	41'00	42'00	42'30	43'00	43'30	44'00	44'30	45'00
67									
66									
65	41'00	41'30	42'30	43'00	43'30	44'00	44'30	45'00	45'30
64									
63	41'30	42'00	43'00	43'30	44'00	44'30	45'00	45'30	46'00
62									
61									
60	42'00	42'30	43'30	44'00	44'30	45'00	45'30	46'00	46'30
59									
58	42'30	43'00	43'45	44'15	44'45	45'15	45'45	46'15	46'45
57									
56									
55	43'00	43'30	44'00	44'30	45'00	45'30	46'00	46'30	47'00
54									
53	43'30	43'45	44'15	44'45	45'15	45'45	46'15	46'45	47'15
52									
51									
50	43'45	44'00	44'30	45'00	45'30	46'00	46'30	47'00	47'30
49									
48	44'00	44'15	44'45	45'15	45'45	46'15	46'45	47'15	47'45
47									
46									
45	44'15	44'30	45'00	45'30	46'00	46'30	47'00	47'30	48'00
44									
43	44'30	44'45	45'15	45'45	46'15	46'45	47'15	47'45	48'15
42									
41									
40	44'45	45'00	45'30	46'00	46'30	47'00	47'30	48'00	48'30

女子 5 公里健走成績換算表

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	34'30	35'00	35'30	36'00	36'30	37'00	37'30	38'00	38'30
99									
98	35'30	36'00	36'30	37'00	37'30	38'00	38'30	39'00	39'30
97									
96									
95	36'30	37'00	37'30	38'00	38'30	39'00	39'30	40'00	40'30
94									
93	37'30	38'00	38'30	39'00	39'30	40'00	40'30	41'00	41'30
92									
91									
90	38'30	39'00	39'30	40'00	40'30	41'00	41'30	42'00	42'30
89									
88	39'30	40'00	40'30	41'00	41'30	42'00	42'30	43'00	43'30
87									
86									
85	40'30	41'00	41'30	42'00	42'30	43'00	43'30	44'00	44'30
84									
83	41'30	42'00	42'30	43'00	43'30	44'00	44'30	45'00	45'30
82									
81									
80	42'30	43'00	43'30	44'00	44'30	45'00	45'30	46'00	46'30
79									
78	43'00	43'30	44'00	44'30	45'00	45'30	46'00	46'30	47'00
77									
76									
75	43'30	44'00	44'30	45'00	45'30	46'00	46'30	47'00	47'30
74									
73	44'00	44'30	45'00	45'30	46'00	46'30	47'00	47'30	48'00
72									
71									
70	44'30	45'00	45'30	46'00	46'30	47'00	47'30	48'00	48'30
69									
68	45'00	45'30	46'00	46'30	47'00	47'30	48'00	48'30	49'00
67									
66									
65	45'30	46'00	46'30	47'00	47'30	48'00	48'30	49'00	49'30
64									
63	46'00	46'30	47'00	47'30	48'00	48'30	49'00	49'30	50'00
62									
61									
60	46'30	47'00	47'30	48'00	48'30	49'00	49'30	50'00	50'30
59									
58	46'45	47'15	47'45	48'15	48'45	49'15	49'45	50'15	50'45
57									
56									
55	47'00	47'30	48'00	48'30	49'00	49'30	50'00	50'30	51'00
54									
53	47'15	47'45	48'15	48'45	49'15	49'45	50'15	50'45	51'15
52									
51									
50	47'30	48'00	48'30	49'00	49'30	50'00	50'30	51'00	51'30
49									
48	47'45	48'15	48'45	49'15	49'45	50'15	50'45	51'15	51'45
47									
46									
45	48'00	48'30	49'00	49'30	50'00	50'30	51'00	51'30	52'00
44									
43	48'15	48'45	49'15	49'45	50'15	50'45	51'15	51'45	52'15
42									
41									
40	48'30	49'00	49'30	50'00	50'30	51'00	51'30	52'00	52'30

800 公尺游走

安全
規定

- 一、應穿著泳褲、配戴泳帽及泳鏡，並實施 10-15 分鐘大部關節及伸展等熱身運動，直至身體能適應該項目操作，不可冒然下水。
- 二、 避免於用餐後 1 小時內實施。
- 三、針對有心血管疾病、酗酒、體弱、BMI 值過高、身體不適、長假期返部及有家族病史等人員，均應納入高危險人員追蹤管制。
- 四、測訓前做足至少 15-20 分鐘之暖身運動，務必讓身體各部關節及筋骨都能舒展，提升肌肉溫度及增加心肺呼吸功能，避免運動傷害。
- 五、訓測全程醫護人員應在場，負責受測人員健康認定及救護事宜，若身體感覺不適，立即停止。
- 六、 避免長時間閉氣，導致嗆水或身體不適等狀況。
- 七、 訓測結束後，實施緩和整理運動。

服裝
規定

穿著適當泳衣(配戴泳帽及泳鏡)，並卸除不必要之物品。

動作
要領

- 一、受測者，可運用路上健走方式或漂浮打水方式於水中行走及前進（圖 1、2）。
- 二、測驗時，不可運用各種輔助器材（浮板、划手、蛙鞋等），且不得藉由他人之力輔助測驗。
- 三、運用各種游泳姿勢或水中徒步方式，完成 800 公尺游走計時即為其成績。



圖 1



圖 2

男子 800 公尺 游走成績換算表

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	14'30	15'00	15'30	16'00	16'30	17'00	17'30	18'00	18'30
99									
98	15'30	16'00	16'30	17'00	17'30	18'00	18'30	19'00	19'30
97									
96									
95	16'30	17'00	17'30	18'00	18'30	19'00	19'30	20'00	20'30
94									
93	17'30	18'00	18'30	19'00	19'30	20'00	20'30	21'00	21'30
92									
91									
90	18'30	19'00	19'30	20'00	20'30	21'00	21'30	22'00	22'30
89									
88	19'30	20'00	20'30	21'00	21'30	22'00	22'30	23'00	23'30
87									
86									
85	20'30	21'00	21'30	22'00	22'30	23'00	23'30	24'00	24'30
84									
83	21'30	22'00	22'30	23'00	23'30	24'00	24'30	25'00	25'30
82									
81									
80	22'30	23'00	23'30	24'00	24'30	25'00	25'30	26'00	26'30
79									
78	23'30	24'00	24'30	25'00	25'30	26'00	26'30	27'00	27'30
77									
76									
75	24'00	24'30	25'00	25'30	26'00	26'30	27'00	27'30	28'00
74									
73	24'30	25'00	25'30	26'00	26'30	27'00	27'30	28'00	28'30
72									
71									
70	25'00	25'30	26'00	26'30	27'00	27'30	28'00	28'30	29'00
69									
68	25'30	26'00	26'30	27'00	27'30	28'00	28'30	29'00	29'30
67									
66									
65	26'00	26'30	27'00	27'30	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00
64									
63	26'30	27'00	27'30	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00	30'30
62									
61									
60	27'00	27'30	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00
59									
58	27'15	27'45	28'15	28'45	29'15	29'45	30'15	30'45	31'15
57									
56									
55	27'30	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30
54									
53	27'45	28'15	28'45	29'15	29'45	30'15	30'45	31'15	31'45
52									
51									
50	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30	32'00
49									
48	28'15	28'45	29'15	29'45	30'15	30'45	31'15	31'45	32'15
47									
46									
45	28'30	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30	32'00	32'30
44									
43	28'45	29'15	29'45	30'15	30'45	31'15	31'45	32'15	32'45
42									
41									
40	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30	32'00	32'30	33'00

女子 800 公尺游走成績換算表

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	16'30	17'00	17'30	18'00	18'30	19'00	19'30	20'00	20'30
99									
98	17'30	18'00	18'30	19'00	19'30	20'00	20'30	21'00	21'30
97									
96									
95	18'30	19'00	19'30	20'00	20'30	21'00	21'30	22'00	22'30
94									
93	19'30	20'00	20'30	21'00	21'30	22'00	22'30	23'00	23'30
92									
91									
90	20'30	21'00	21'30	22'00	22'30	23'00	23'30	24'00	24'30
89									
88	21'30	22'00	22'30	23'00	23'30	24'00	24'30	25'00	25'30
87									
86									
85	22'30	23'00	23'30	24'00	24'30	25'00	25'30	26'00	26'30
84									
83	23'30	24'00	24'30	25'00	25'30	26'00	26'30	27'00	27'30
82									
81									
80	24'30	25'00	25'30	26'00	26'30	27'00	27'30	28'00	28'30
79									
78	25'30	26'00	26'30	27'00	27'30	28'00	28'30	29'00	29'30
77									
76									
75	26'00	26'30	27'00	27'30	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00
74									
73	26'30	27'00	27'30	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00	30'30
72									
71									
70	27'00	27'30	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00
69									
68	27'30	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30
67									
66									
65	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30	32'00
64									
63	28'30	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30	32'00	32'30
62									
61									
60	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30	32'00	32'30	33'00
59									
58	29'15	29'45	30'15	30'45	31'15	31'45	32'15	32'45	33'15
57									
56									
55	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30	32'00	32'30	33'00	33'30
54									
53	29'45	30'15	30'45	31'15	31'45	32'15	32'45	33'15	33'45
52									
51									
50	30'00	30'30	31'00	31'30	32'00	32'30	33'00	33'30	34'00
49									
48	30'15	30'45	31'15	31'45	32'15	32'45	33'15	33'45	34'15
47									
46									
45	30'30	31'00	31'30	32'00	32'30	33'00	33'30	34'00	34'30
44									
43	30'45	31'15	31'45	32'15	32'45	33'15	33'45	34'15	34'45
42									
41									
40	31'00	31'30	32'00	32'30	33'00	33'30	34'00	34'30	35'00

5 分鐘跳繩

安全
規定

- 一、訓測時應恪遵危險係數規範執行。
- 二、避免於用餐後 1 小時內實施。
- 三、針對有心血管疾病、酗酒、體弱、BMI 值過高、身體不適、長假期返部及有家族病史等人員，均應納入高危險人員追蹤管制。
- 四、測訓前做足至少 15-20 分鐘之暖身運動，務必讓身體各部關節及筋骨都能舒展，提升肌肉溫度及增加心肺呼吸功能，避免運動傷害。
- 五、訓測全程醫護人員應在場，負責受測人員健康認定及救護事宜，若身體感覺不適，立即停止。
- 六、訓測結束，應實施緩和整理運動。

服裝
規定

穿著舒適合宜之運動服，並卸除身上不必要之物品。

動作
要領

- 一、雙手握住跳繩把柄，將繩線置於腳後。
- 二、聞口令開始時，運用雙腳立定向上跳躍方式，雙手揮動跳繩一圈為計次 1 次。
- 三、5 分鐘內以正確姿勢完成之次數即為其成績。
- 四、當跳躍時，雙手揮動跳繩絆住未完成一圈者，或操作中把柄鬆脫者，不予計次。

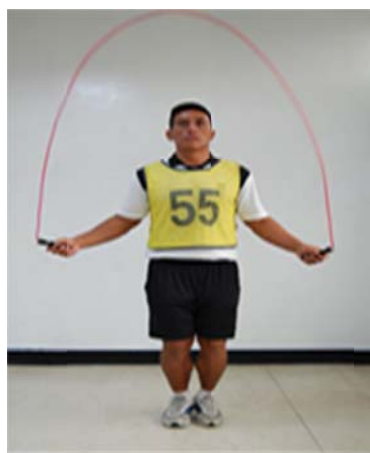


圖 1



圖 2

男子 5 分鐘跳繩成績換算表

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	825	795	773	764	749	725	717	693	678
99									
98	808	779	757	749	734	710	703	679	664
97									
96									
95	791	762	741	733	718	695	688	665	650
94									
93	774	746	725	717	703	680	673	651	636
92									
91									
90	757	729	709	701	687	665	658	636	622
89									
88	740	713	693	685	672	650	643	622	608
87									
86									
85	723	696	677	669	656	635	628	607	594
84									
83	706	680	661	653	640	620	613	593	580
82									
81									
80	688	663	644	637	624	604	598	578	565
79									
78	671	647	628	621	609	589	583	564	551
77									
76									
75	653	630	612	605	593	574	568	549	537
74									
73	636	614	596	589	578	559	553	535	523
72									
71									
70	619	597	580	573	562	544	538	520	509
69									
68	602	581	564	557	547	529	523	506	495
67									
66									
65	585	564	548	541	531	514	508	491	481
64									
63	568	547	532	525	515	499	493	477	467
62									
61									
60	550	530	515	509	499	483	478	462	452
59									
58	540	523	512	504	491	481	470	457	449
57									
56									
55	530	515	509	499	483	478	462	452	446
54									
53	523	512	504	491	481	470	457	449	439
52									
51									
50	515	509	499	483	478	462	452	446	431
49									
48	512	504	491	481	470	457	449	439	424
47									
46									
45	509	499	483	478	462	452	446	431	416
44									
43	504	491	481	470	457	449	439	424	409
42									
41									
40	499	483	478	462	452	446	431	416	401

女子 5 分鐘跳繩成績換算表

配分	19 歲以下	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲
100	675	645	623	614	599	575	567	543	528
99									
98	661	632	610	602	587	563	556	532	517
97									
96									
95	647	619	597	589	574	551	544	521	506
94									
93	633	606	584	576	562	539	532	510	495
92									
91									
90	619	592	571	563	549	527	520	498	484
89									
88	605	579	558	551	537	515	509	487	473
87									
86									
85	591	565	545	538	524	503	497	476	462
84									
83	577	552	532	525	512	491	485	465	451
82									
81									
80	563	538	519	512	499	479	473	453	440
79									
78	549	525	506	500	487	467	462	442	429
77									
76									
75	535	511	493	487	474	455	450	431	418
74									
73	521	498	480	474	462	443	438	420	407
72									
71									
70	507	484	467	461	449	431	426	408	396
69									
68	493	471	454	448	437	419	414	397	385
67									
66									
65	479	457	441	435	424	407	402	385	374
64									
63	465	444	428	422	412	395	390	374	363
62									
61									
60	450	430	415	409	399	383	378	362	352
59									
58	440	422	412	404	391	380	370	357	349
57									
56									
55	430	415	409	399	383	378	362	352	346
54									
53	423	412	404	391	380	370	357	349	338
52									
51									
50	415	409	399	383	378	362	352	346	331
49									
48	412	404	391	380	370	357	349	338	324
47									
46									
45	409	399	383	378	362	352	346	331	316
44									
43	404	391	380	370	357	349	338	324	309
42									
41									
40	399	383	378	362	352	346	331	316	301

附件 2

國軍新進人員基本體能訓測循序漸進要求標準表											
區分		年齡(歲)		19 歲以下		20—24 歲		25—29 歲		30 歲以上	
		男	女	男	女	男	女	男	女		
入伍結訓	2 分鐘仰臥起坐	34	21	31	20	29	19	27	16		
	2 分鐘俯地挺身	30	12	29	10	26	9	23	6		
	3000 公尺跑步	18'00"	21'00"	18'30"	21'15"	19'00"	21'30"	19'30"	22'00"		
入伍滿三個月	2 分鐘仰臥起坐	37	24	34	23	32	22	30	19		
	2 分鐘俯地挺身	33	14	32	13	29	12	26	9		
	3000 公尺跑步	17'00"	20'00"	17'30"	20'15"	18'00"	20'30"	18'30"	21'00"		
入伍滿四個月	2 分鐘仰臥起坐	40	27	37	26	35	25	33	22		
	2 分鐘俯地挺身	36	17	35	16	32	15	29	12		
	3000 公尺跑步	16'00"	19'00"	16'30"	19'15"	17'00"	19'30"	17'30"	20'00"		
入伍滿五個月	2 分鐘仰臥起坐	43	30	40	29	38	28	36	25		
	2 分鐘俯地挺身	39	20	38	19	35	18	32	15		
	3000 公尺跑步	15'00"	18'00"	15'30"	18'15"	16'00"	18'30"	16'30"	19'00"		
入伍滿六個月	2 分鐘仰臥起坐	45	32	42	31	40	30	38	27		
	2 分鐘俯地挺身	41	22	40	21	37	20	34	17		
	3000 公尺跑步	14'30"	17'30"	14'45"	17'35"	15'00"	18'00"	15'40"	18'30"		
常軍備事兵訓役練	2 分鐘仰臥起坐	31									
	2 分鐘俯地挺身	29									
	3000 公尺跑步	18'30"									

國軍體能鑑測中心建置地點、管制及報進單位一覽表					
項次	區域	管制單位	建置地點 (聯絡電話)	報進單位	駐地
一	北	陸軍六軍團	陸軍專科學校 (軍：334765)	臺北市、新北 市、基隆地區 國軍部隊	桃園中壢
二			陸軍部隊訓練北 區聯合測考中心 (軍：340121)	桃園市、 新竹地區 國軍部隊	新竹湖口
三	中	陸軍十軍團	陸軍 302 旅 (軍：540310)	臺中市、 苗栗地區 國軍部隊	台中烏日
四			陸軍砲兵部隊 測考中心 (軍：547545)	彰化、南 投地區 國軍部隊	雲林大埔
五	南	陸軍八軍團	陸軍步兵訓練揮部 (軍：741508)	高雄市、 屏東地區 國軍部隊	高雄鳳山
六			陸軍部隊訓練南 區聯合測考中心 (軍：543210)	嘉義、 台南地區 國軍部隊	台南白河
七		海軍司令部	海軍陸戰隊學校 (軍：785117)	高雄市、 屏東地區 國軍部隊	高雄左營
八		空軍司令部	空軍官校 (軍：977306)	高雄市、 屏東地區 國軍部隊	高雄岡山
九	東	陸軍花防部	陸軍花東 防衛指揮部 (軍：838754)	宜蘭、花 東地區 國軍部隊	花蓮 南美 崙
附記	各鑑測中心如因鑑測人力不足時，得向管制單位提出申請，並由管制單位派員支援。				

國 軍 體 能 鑑 測 中 心 人 力 編 組 表		
職 稱	任 務	人 數
主任 (單位主官【管】)	指導鑑測全般事宜。	1
執行長 (單位副主官【業務主管】)	協助指導鑑測全般事宜。	1
鑑測組長及鑑測官 (體育官，裁判官或體育專業人員)	1. 鑑測組長執行鑑測全般事宜。 2. 鑑測官 7 員負責檢錄及各測驗(含替代)項目全般事宜。	8
監察官 (單位監察官)	負責鑑測期間爭議問題之協處及受理鑑測站涉舞弊不法之申訴事宜。	1
資訊官 (單位資訊官)	負責鑑測中心資訊系統及網路維護事宜。	1
醫務組 (醫官 1 員、醫務士 2 員)	負責審查體檢表，確認可否參與測驗及醫療救護事宜。	3
合 計	15 員	

國軍基本體能鑑測成績單

鑑測日期：

鑑測單位：國防部

單位：

姓名：

級職：

身分證字號：

生日：

BMI：

體檢表審認：合格不合格 (醫官簽章)：

項 目	次數/時間	成 績	判 定
2 分鐘仰臥起坐			
2 分鐘俯地挺身			
<input type="checkbox"/> 3000 公尺跑步			
<input type="checkbox"/> 5 公里健走			
<input type="checkbox"/> 800 公尺游走			
<input type="checkbox"/> 5 分鐘跳繩			

替 代 鑑 測 項 目		
項 目	次數/時間	判 定

鑑測官簽章：

總評：合格不合格

鑑測單位
主管簽章

附件 6

國軍人員執行基本體能替代項目鑑測主官（管）同意書					
單位	國防部 訓次室	級	職	上校參謀官	姓名 譚大同
生日	58.01.01	身分證字號		A123456789	
概述事由及 研處意見	譚○○因○○○○○（病名），須長期復健無法以基本項目受測，同意使用替代項目完成年度體能鑑測。				
附記	<ul style="list-style-type: none"> 1. 本表僅適用於國軍體能鑑測，不為其他用途。 2. 本表使用對象為國軍現役因公（傷）或肢體痼疾經國軍地區醫院開立診斷證明，並持續治療後 3 個月仍無法接受體能訓測者。 3. 本表於鑑測檢錄時繳交至鑑測中心存查。 4. 本表須以正本檢附，影本無效。 5. 本表須加蓋單位旅級（含比照）主官職官章及單位印信。 6. 本表核定後 3 個月內，須至國軍地區醫院開立替代項目勾選表。 				
<p>單位主官： </p> <div style="border: 1px dashed black; width: 600px; height: 200px; margin-left: 350px; margin-top: 20px;"></div>					
<p>中華民國 年 月 日</p>					

國軍基本體能測驗替代項目勾選表

單位		姓名		性別		身分證號	
診症	斷狀						
處意	理見						
測驗項目	<input type="checkbox"/> 2分鐘仰臥起坐		<input type="checkbox"/> 2分鐘俯地挺身		<input type="checkbox"/> 3000 公尺跑步		合計勾選 項
替代項目							
替 代 項 目 表	項次	替代項目		適用對象			
	1	800 公尺游走		腰背疾病及下肢傷殘及心肺功能異常者			
	2	5 公里健走		無法施行跑步，或上、下肢輕微傷病或心肺功能異常者			
	3	5 分鐘跳繩		上、下肢輕微傷病者			
	4	單槓引體向上 (女性曲臂懸垂)		下肢輕微傷病者			
附記	<p>1.本表僅適用於傷、病 3 個月內無法復原者。</p> <p>2.本表各替代項目適用對象為概略性之對應參考，測驗項目仍由專業醫師依受檢者實際傷病狀況評估建議。</p> <p>3.本表僅提供國軍基本體能鑑測中心測驗用，並於鑑測檢錄時繳交至鑑測中心存查。</p> <p>4.本表無須蓋用醫院印信。診察醫院欄得直接手填或蓋用醫院民診處或門診部等相關部門戳章；診斷醫師須蓋職章。</p> <p>5.本表須以正本檢附，影本無效。</p> <p>6.本表於開立後 3 個月內完成測驗。</p>						
診察醫院：		診斷醫師：					
中 華 民 國		年		月		日	

男子引體向上

安全
規定

- 一、訓測時應恪遵危險係數規範執行。
- 二、單槓牢固，完成安全防護整備。
- 三、操作應避免閉氣，以防止內傷。
- 四、引體向上避免頭部或下顎撞擊橫槓。
- 五、下槓保持平衡防止滑倒。
- 六、訓測結束，應實施緩和整理運動。

服裝
規定

穿著舒適合宜之運動服，並卸除身上不必要之物品。

動作
要領

- 一、預備姿勢：
正握單槓，雙手約與肩同寬，懸垂直臂，兩腳不可觸地(圖 1)
- 二、1 分鐘計次：
引體向上至下顎超過橫槓(圖 2)，回復預備姿勢，計為一次；雙手伸直後始可繼續引體向上。
- 三、未經口令藉上跳之勢引體向上、下顎未過槓或貼於槓上、恢復懸垂直臂再次上拉、藉擺振、蹬、踢助動引體均不計次。
- 四、1 分鐘內以正確姿勢完成之次數即為其成績。



圖 1



圖 2

男子引體向上成績換算表

配分	19歲以下	20-24歲	25-29歲	30-34歲	35-39歲	40-44歲	45-49歲	50-54歲	55-59歲
100	16	15	14	13	12	10	8	7	5
99									
98									
97									
96	15	14	13						
95				12	11				
94						9			
93									
92	14	13	12				7	6	
91				11	10				
90									4
89	13								
88		12	11			8			
87									
86				10	9				
85	12								
84		11	10				6	5	
83									
82				9	8	7			
81	11								
80		10	9						3
79									
78	10								
77				8	7	6			
76		9	8				5	4	
75									
74	9								
73				7	6				
72		8	7						
71						5			
70	8								2
69									
68		7	6	6	5		4	3	
67	7								
66									
65						4			
64		6	5	5	4		3		
63	6								
62									
61									
60	5	5	4	4	3	3	2	2	1
59									
58									
57						2		1	
56									
55	4	4	3	3	2		1		
54									
53		3		2		1			
52	3		2						
51					1				
50		2							
49									
48				1					
47									
46	2		1						
45									
44									
43									
42		1							
41									
40	1								

女子屈臂懸垂

安全
規定

- 一、訓測時應恪遵危險係數規範執行。
- 二、單槓緊定牢固，沙坑翻鬆整平，確保測驗安全。
- 三、應注意桌椅是否牢固，以防止操作者摔傷。
- 四、應注意下槓動作避免雙手脫落，下巴撞倒橫槓。
- 五、訓測結束，應實施緩和整理運動。

服裝
規定

穿著舒適合宜之運動服，並卸除身上不必要之物品。

動作
要領

- 一、預備姿勢：
反握單槓，距離約與肩同寬，雙手屈肘，準備好後始將助立物移開(圖 1)。
- 二、不得下顎平貼於槓上或測驗時雙手距離過近。
- 三、凡下顎低(平貼)於橫槓即算失敗停止計時(圖 2)。
- 四、保持下顎於橫槓之上，計時換算成績。



圖 1



圖 2

女子屈臂懸垂成績換算表

配分	19歲以下	20-24歲	25-29歲	30-34歲	35-39歲	40-44歲	45-49歲	50-54歲	55-59歲
100	65"	60"	56"	54"	50"	45"	40"	35"	30"
99									
98	63"	58"	54"	52"	48"	43"	38"	33"	28"
97									
96									
95	60"	55"	52"	50"	46"	41"	36"	31"	26"
94									
93	58"	53"	50"	48"	44"	39"	34"	29"	24"
92									
91									
90	55"	51"	47"	45"	41"	37"	32"	27"	22"
89									
88	52"	48"	45"	43"	39"	35"	30"	26"	21"
87									
86									
85	49"	46"	42"	40"	37"	33"	28"	25"	20"
84									
83	46"	43"	39"	37"	34"	30"	26"	23"	19"
82									
81									
80	43"	40	36"	34"	31"	27"	24"	21"	18"
79									
78	41"	38"	34"	32"	28"	25"	22"	20"	17"
77									
76									
75	38"	36"	32"	30"	26"	23"	20"	18"	16"
74									
73	35"	33"	29"	27"	24"	21"	18"	16"	14"
72									
71									
70	32"	30"	26"	24"	21"	18"	16"	14"	12"
69									
68	30"	28"	24"	22"	20"	17"	15"	13"	11"
67									
66									
65	27"	25"	22"	20"	18"	16"	14"	12"	10"
64									
63	25"	23"	20"	18"	16"	14"	12"	10"	8"
62									
61									
60	22"	20"	18"	16"	14"	12"	10"	8"	6"
59									
58	21"	19"	17"	15"	13"	11"	9"	7"	5"
57									
56									
55	20"	18"	16"	14"	12"	10"	8"	6"	4"
54									
53	19"	17"	15"	13"	11"	9"	7"	5"	3"
52									
51									
50	18"	16"	14"	12"	10"	8"	6"	4"	2"
49									
48	17"	15"	13"	11"	9"	7"	5"	3"	1"
47									
46									
45	16"	14"	12"	10"	8"	6"	4"	2"	
44									
43	15"	13"	11"	9"	7"	5"	3"	1"	
42									
41									
40	14"	12"	10"	8"	6"	4"	2"		

附件 9

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。



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

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

國軍「運動諮詢」窗口聯絡一覽表		
單位	聯絡人員	聯絡電話
國防部訓次室	上校體育官	軍線：645041 自動：02-85099730
陸軍司令部戰訓處	中校體育官	軍線：339457 自動：03-4797034
陸軍第六軍團作戰處	少校體育官	軍線：334292 自動：03-4506321
陸軍第八軍團作戰處	少校體育官	軍線：732321 自動：07-6693535
陸軍第十軍團作戰處	少校體育官	軍線：532121 自動：04-25815664
陸軍教準部	少校體育官	軍線：331722 自動：03-4093754
陸軍陸勤部	少校體育官	軍線：653415 自動：02-27857513
陸軍金防部作戰處	上尉體育官	軍線：902943 自動：0823-30693
陸軍馬防部作戰處	上尉體育官	軍線：641603 自動：0836-26697
陸軍澎防部作戰處	上尉體育官	軍線：911312 自動：06-9276730
陸軍花防部作戰處	上尉體育官	軍線：838973 自動：038-357324
陸軍航特部作訓處	上尉體育官	軍線：933357 自動：06-3306963
海軍司令部戰訓處	中校體育官	軍線：683558 自動：02-25335436
海軍司令部 教準部教訓處	少校體育官	軍線：785171 自動：07-5883753

海軍司令部 陸戰隊指揮部作戰處	少校體育官	軍線：783305 自動：07-5811352
海軍司令部 艦隊指揮部作戰處	中校體育官	軍線：785213 自動：07-5855232
空軍司令部戰訓處	中校體育官	軍線：673349 自動：02-25321095
空軍司令部 教準部教訓處	少校體育官	軍線：877324 自動：03-8266074
空軍司令部 作戰部作戰處	少校體育官	軍線：274340 自動：02-23771744
空軍司令部 防空部作戰科	少校體育官	軍線：973315 自動：06-2884246
憲兵指揮部警務處	中校體育官	軍線：691430 自動：02-23310780
後備指揮部戰訓處	少校體育官	軍線：261339 自動：02-23892307
國防大學	中校體育教官	軍線：303196 自動：03-3732950
陸軍官校	少校體育教官	軍線：742506 自動：07-7424162
陸軍專校	少校體育教官	軍線：334766 自動：03-4661126
海軍官校	少校體育教官	軍線：781785 自動：07-5882485
空軍官校	上尉體育官	軍線：977306 自動：07-6251554
空軍航技學院	少校體育教官	軍線：978461 自動：07-6258021
陸軍步訓部	少校體育教官	軍線：741058 自動：07-7190198
備註	<p>一、接受諮詢時段：週一至週五每日上午 0830 時至 1630 時止。</p> <p>二、不分軍種，個人均可向表列單位聯絡人員提出運動方面諮詢。</p>	

國軍醫院設置運動傷害防治中心一覽表			
醫院名稱	辦理部門	地 址	聯 絡 電 話
三軍總醫院	復健中心	台北市內湖區成功路2段325號	軍線：610012 轉 88081 自動：02-87927185 02-87923311 轉 88081
國軍高雄總醫院	衛 整 組	高雄市中正1路2號	軍線：726102 自動：07-7492708
國軍台中總醫院	衛 整 組	台中縣太平市中山路2段348號	軍線：525498-9 自動：04-23927341
國軍桃園總醫院	運動醫學中心	桃園縣龍潭鄉中興路168號	軍線：325250 自動：03-4993070
國軍花蓮總醫院	急 診 室	花蓮縣新城鄉嘉里路163號	軍線：815160 自動：038-260527
國軍左營總醫院	外 科 部	高雄市左營區軍校路553號	軍線：785895-7 自動：07-5817121 轉 2285-7
三軍總醫院松山分院	醫 勤 室	台北市健康路131號	軍線：671222 自動：02-27648850
國軍高雄總醫院岡山分院	復 健 科	高雄縣岡山鎮大義2路1號	軍線：977812 轉 676 自動：07-6250919 轉 676