

100 年特種考試交通事業鐵路人員考試

第二試體能測驗應考人注意事項

- 一、本考試體能測驗定於 100 年 10 月 9 日（星期日）在臺灣警察專科學校（臺北市文山區興隆路三段 153 號）舉行，報到時間及報到地點將另行通知，屆時請攜帶通知函、入場證及附有照片之身分證件至指定報到處辦理報到手續。應考人須於指定時間內準時報到，逾時以缺考論；有完成報到但未受測者以棄權論。應考人不得要求於其他日期應試。
- 二、本考試體能測驗項目與及格標準：
 - （一）佐級車輛調度類科、機械工程類科及機檢工程類科實施心肺耐力測驗 1,200 公尺跑走，其及格標準，男性應考人為 5 分 50 秒（含）以內，女性應考人為 6 分 20 秒（含）以內。
 - （二）佐級養路工程類科實施心肺耐力測驗負重跑走，應考人以負重 40 公斤砂包直線跑走 40 公尺一次測驗之，其及格標準為 20 秒（含）以內。
- 三、心肺耐力測驗 1,200 公尺跑走：
 - （一）應考人於暖身運動完畢後，請依試務人員指示移至起跑區，並請依序就位準備起跑，於聽到鳴槍後開始起跑。
 - （二）應考人不得赤腳、不得穿著拖鞋、皮鞋、釘鞋或拔掉長釘之釘鞋，且須不借外力跑完全程之時間即為成績；穿著不符規定，經監場人員制止仍未改善，違者以違規計，並判定不及格。
 - （三）應考人起跑後，可適時向內圈移動，惟不得於測驗過程中雙腳踏入跑道內圍操場之區域或脫離跑道、橫越跑道，如經查證屬實，以違規計，並判定不及格。除測驗過程錄影外，另由實地考試委員負責巡視應考人有無違規情事。
 - （四）應考人請注意跑走圈數，每 1 圈為 400 公尺，請自行掌控時間及調節跑走速度；如中途不慎跌倒，仍請完成測驗，如未能以跑步完成，可以走步代替，待抵達終點線時記錄時間；如跌倒受傷或其他因素致無法或無意再繼續進行測驗者，視同放棄，請發聲或以明顯手勢表示，並由試務人員引導至卷務組簽署自願放棄切結書。
 - （五）應考人於終點線前摔倒時，以軀幹跨越終點線為完成測驗。
- 四、心肺耐力測驗負重跑走：
 - （一）由考試單位提供棉質作業手套，應考人不得自備手套，違者以違規計，並判定不及格。但得自備護膝、護肘、護腰等護具，惟應經實地考試委員檢查無影響考試公平之虞，始得使用，違者以違規計，並判定不及格。
 - （二）應考人不得赤腳、不得穿著拖鞋、皮鞋、釘鞋或拔掉長釘之釘鞋，且須不借外力跑完全程之時間即為成績，穿著不符規定，經監場人員制止仍未改善，違者以違規計，並判定不及格。
 - （三）暖身運動完畢後，請依試務人員指示移至起跑區，請依序就位後，準備搬運砂包，並於聽到“預備”口令後，得採彎腰姿勢，惟雙手不得碰觸砂包，於聽到鳴槍後開始搬運起跑。
 - （四）測驗過程中，搬運姿勢不拘，且砂包應離開地面，不可使砂包著地前行移動，如有違反經查屬實，以違規計，並判定不及格；砂包如不慎滑落，仍請原地拾起後完成測驗，如砂包掉落其他跑道，則以違規計，並判定不及格。
 - （五）起跑後，應考人不得脫離跑道、橫越跑道或踩跑道線（雙腳踏入其他跑道），除測驗過程錄影外，另由實地考試委員負責巡視有無前揭違規情事，如查屬實，以違規計，並判定不及格。

- (六) 應考人請自行掌控時間及調節跑走速度，如中途跌倒，仍請拾起砂包後完成測驗，如未能以跑步完成，可以走步代替，待抵達終點線時記錄時間；如跌倒受傷或其他原因致無法或無意再繼續進行測驗者，視同放棄，請就地等候，於測驗時間結束後，由試務人員引導至卷務組簽署自願放棄切結書。
- (七) 應考人抵達終點線時，**人與砂包應同時過線**，始完成測驗。
- (八) 應考人於終點線前摔倒時，以身體全部及砂包均跨越終點線，始為完成測驗。
- 五、 應考人對於本考試體能測驗程序如有任何疑義，應於講解測驗應行注意事項時當場提出，由實地考試委員處理之，測驗進行過程不再就個別問題予以答覆。
- 六、 **本考試體能測驗全程錄影。**
- 七、 **本考試體能測驗每一應考人以測驗一次為限。**請於受測前調整體能狀況，受測當日如有身體不適者，請在測驗前提出，由醫師判定能否受測，以維安全。若經試場醫師建議不宜進行負重跑走或跑走測驗，但本人自願接受測驗者，須簽署切結書並自負後果。
- 八、 本考試體能測驗舉行當日，風雨無阻，但測驗進行過程如雨勢較大，將由典試委員、實地考試委員研判是否暫緩測驗或另擇期測驗。
- 九、 請穿著輕便透氣之運動服裝及運動鞋應試(不得赤腳、不得穿著拖鞋、皮鞋、釘鞋或拔掉長釘之釘鞋)，並視需要自備飲水、餐點、毛巾、保暖衣物、雨具、個人藥品及備用服裝，穿著不符規定，經監場人員制止仍未改善，違者以違規計，並判定不及格。
- 十、 應考人完成報到程序後，先請至更衣室換衣，並於臨時置物區寄放個人物品(請勿攜帶貴重物品，不負保管責任)，再到點名區依報到組別就位。
- 十一、 各組點名及套穿號碼衣後，即不得擅自離開點名區，應靜候試務人員整組帶領至候測區。
- 十二、 於候測區等候測驗前，請自行先做暖身運動，並請依個人身體狀況，自行評估決定是否依循暖身指導員指導之暖身動作與節數，且可自行調整暖身時間。如個人狀況，須較長時間暖身者，請就地於點名區適當位置自行先做暖身運動。另於負重跑走測驗暖身區提供備用砂包，請自行評估是否預作練習，若因練習受傷，經試場醫師建議不宜進行負重跑走，但本人自願接受測驗者，須簽署切結書並自負後果。
- 十三、 本考試體能測驗中如跌倒受傷或身體不適，以致無法或無意完成測驗，而需要試務人員介入協助時，請發聲或以明顯手勢表示，惟一旦試務人員碰觸身體協助扶起或實施任何救助行為時，以自願放棄論。
- 十四、 本考試體能測驗中如故意絆倒他人經查屬實，以違規計，並判定不及格。
- 十五、 應考人對測驗成績有爭議或對測驗過程有疑義時，應於成績確認前至卷務組提出申訴，並填妥申訴書，由典試委員及實地考試委員共同裁定處理。
- 十六、 本考試體能測驗以2部正式碼錶及2部備用碼錶同時計時，以取2部正式碼錶中較佳成績為原則，如正式碼錶臨時故障時，擇優採用備用碼錶成績，依序遞補。
- 十七、 抵達終點線後，請依照試務人員指示緩步步出跑道，請勿馬上停止跑(走)步狀態，以免造成身體不適，待同組應考人全部抵達終點線時，由試務人員帶領至成績確認區查看成績並予簽章確認後，發還入場證，並請脫卸號碼衣繳還試務人員，再至臨時置物區取回個人物品後，自行離開。
- 十八、 本考試體能測驗進行期間，陪考人不得進入測驗試場，並不得於試場邊喧譁、攝(錄)影或為任何可能影響考試之情事。