

100 年公務人員特種考試一般警察人員考試第二試體能測驗要點

- 一、 公務人員特種考試一般警察人員考試分二試舉行，第一試為筆試，第二試為體能測驗；第一試錄取者，始得應第二試，第二試及格者，依考試總成績配合任用需求擇優錄取，並以筆試為考試總成績。
- 二、 本考試體能測驗實施項目，男性應考人依序為：引體向上、仰臥起坐、1,600 公尺跑走，女性應考人依序為：屈臂懸垂、仰臥起坐、800 公尺跑走。前述第一項、第二項實施項目順序試務機關得依實際需要互換之。
- 三、 本考試體能測驗實施項目及合格標準：
 - (一) 男性應考人：仰臥起坐 1 分鐘 38 次（含）以上、引體向上 2 次（含）以上、跑走 1,600 公尺 494 秒（8 分 14 秒）（含）以內。
 - (二) 女性應考人：仰臥起坐 1 分鐘 30 次（含）以上、屈臂懸垂 10 秒（含）以上、跑走 800 公尺 280 秒（4 分 40 秒）（含）以內。
- 四、 本考試體能測驗程序如下：
 - (一) 仰臥起坐測驗：
 - 1、 聞「預備」口令後，應考人仰平躺於平坦海綿墊上（由考試單位提供），背部肩胛骨著海綿墊，雙手交叉抱胸，雙手掌置於鎖骨上，屈膝、雙腳張開勾住輔助器材。
 - 2、 聞「開始」口令時，應考人須利用腹肌收縮使上身坐起，雙肘觸及雙膝計為 1 次，之後仰臥回復預備動作。
 - 3、 應考人坐起時雙肘未觸及雙膝、仰臥時背部肩胛骨未接觸海綿墊或雙手離胸，均屬動作不標準，不計入次數，並以 60 秒時所完成之標準次數為基準。
 - (二) 男性應考人引體向上測驗：
 - 1、 聞「預備」口令時，請應考人站於單槓下方、雙手五指併攏向後，雙眼注視單槓。
 - 2、 聞「上槓」口令時，應考人須正握、反握或正反握單槓，雙手握槓與肩同寬，身體、兩臂伸直保持與地面垂直，兩腳併攏自然伸直不可觸地；應考人完成上槓動作並保持身體完全靜止後，測驗人員應立即喊「開始」。
 - 3、 聞「開始」口令時，應考人須手臂彎曲引體向上至下顎超過橫槓上計為 1 次，之後應考人換回雙手握槓與肩同寬，身體、兩臂保持與地面垂直，兩腳併攏自然伸直不可觸地之復原姿勢。
 - 4、 應考人換回復原姿勢後即自行開始下一次動作，凡姿勢不標準者不計入次數。
 - 5、 應考人可使用碳酸鎂粉（由考試單位提供），但不可戴手套或手皮。
 - 6、 男性應考人於 1 次上槓後標準動作達 2 次（含）以上合格。
 - (三) 女性應考人屈臂懸垂測驗：
 - 1、 聞「預備」口令時，應考人須站於助立物上，正握、反握或正反握單槓，距離約與肩同寬，雙手屈肘，下顎保持在橫槓之上緣，雙腿自然下垂。

2、聞「開始」口令後，測驗人員即將助立物移開並同時開始計時，應考人須保持下顎於橫槓之上。

3、凡應考人下顎平貼或低於橫槓均為失敗，應立即停止計時。

(四) 男性應考人 1,600 公尺跑走、女性應考人 800 公尺跑走測驗：

1、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。

2、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，並判定不合格。

3、應考人於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，並判定不合格；故意絆倒他人經查證屬實者，以違規計，並判定不合格。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。

4、應考人應注意跑走圈數，每 1 圈為 400 公尺，並自行掌握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。

5、應考人於終點線前摔倒時，以軀幹跨越終點線為完成測驗。

五、應考人應依性別接受全部實施項目測驗。全部實施項目測驗均達合格標準者，始為通過本體能測驗。

六、應考人於單項實施項目未達合格標準者，得依意願自行決定是否繼續參加其他實施項目。

七、本考試體能測驗任一實施項目未達合格標準者，第一試筆試成績雖達錄取標準，仍不予錄取。

八、本考試體能測驗得視應考人性別、人數及時間分配，分組舉行。由典試委員會推定典試委員或增聘實地考試委員若干人主持之，並指定一人為召集人。

九、本考試體能測驗進行時，應考人須於指定時間內準時報到，應考人並不得要求於其他日期應試。

十、本考試體能測驗各實施項目，每一應考人以測驗一次為限。

十一、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。

十二、本考試體能測驗實地考試委員應按體能測驗實施項目單獨評分，並將應考人受測成績記錄於評分欄內，且請簽名或蓋章。

十三、本考試體能測驗典試委員、實地考試委員及辦理試務人員，其配偶或三親等內之血親、姻親應考時，應行迴避。典試委員及實地考試委員為應考人現任機關首長或直屬長官，或為其學位論文之指導教授者亦同。

十四、本要點未規定事項適用公務人員考試有關考試法規之規定。