

考試院第 11 屆第 202 次會議考選部重要業務報告

民國 101 年 8 月 30 日

壹、考選行政

規劃辦理 101 年公務人員特種考試一般警察人員考試及 101 年特種考試交通事業鐵路人員考試第二試體能測驗心肺耐力、肌力、肌耐力訓練講習

一、背景說明

101 年公務人員特種考試一般警察人員考試及 101 年特種考試交通事業鐵路人員考試第二試係採體能測驗方式辦理，鑑於應考人多非從事與警察或鐵路業務相關工作，去(100)年舉辦本項體能測驗時，本部除在全球資訊網上提供「強化心肺耐力訓練」相關靜態文字資料供應考人參考外，亦曾將體能測驗內容以影帶方式置於本部網頁，請應考人自行上網點閱參考，惟實際上網瀏覽人數不多，且部分應考人於舉行測驗前即因自行練習不當受傷而無法參加測驗，或測驗中因肌耐力不足導致受傷無法完成測驗，經詢渠等多未上網查詢相關影帶或不清楚如何自我訓練。

為利應考人用正確方式自我訓練心肺耐力、肌力與肌耐力功能，避免不正確之練習而受傷或影響其體能測驗成績，本部除仍繼續將參考文字及示範影帶置於網頁供應考人自行瀏覽外，並規劃委託國立臺灣師範大學體育系，協助針對本二項考試第一試錄取人員辦理「心肺耐力、肌力、肌耐力訓練講習課程」，使應考人得於考試前用正確方法加強訓練並提昇其體能。

二、講習實施事項

- (一) 日期：101 年 9 月 1 日（星期六）上、下午分 2 梯次舉行。
- (二) 地點：國立臺灣師範大學公館校區室內綜合球場及操場。
- (三) 對象：101 年公務人員特種考試一般警察人員考試第一試錄取人員、101 年特種考試交通事業鐵路人員考試(佐級考試車輛輛度等 4 類科)第一試錄取人員，合計 1576 人，採自由報名參加方式。

- (四) 費用：講習經費由本部負擔，應考人無需繳交任何費用。
- (五) 內容與方式：由國立臺灣師範大學推薦三位講座分別就如何提昇「心肺耐力」、「肌力」與「肌耐力」進行講解，並就體能測驗項目（包括耐力跑、負重跑、仰臥起坐、引體向上、屈臂懸垂）等進行實地操作課程演練。（講習計畫詳如附件）
- (六) 預估參加人數：本部於第一試榜示（8月21日）後即寄送第一試錄取人員講習課程報名意願表，截至8月28日止，預計參加人數約665人。

三、預期成效：

- (一) 提供應考人正確練習方式以減少傷害：本次講習係為使應考人於體能測驗前（第二試體能測驗預定於101年9月22日至24日舉行），得依正確方式自我訓練心肺耐力、肌力與肌耐力，避免不正確之自我練習而受傷，致無法參加測驗或影響體能測驗之成績。
- (二) 使應考人進一步了解考試成績計算方式：由於本二項考試係依需用名額加計三成錄取參加第二試體能測驗，為避免應考人及外界誤解體能測驗合格即為最終成績，本部雖已於錄取通知函中加強說明本考試成績計算及錄取標準有關規定，惟仍期望透過此次講習，再向應考人宣達參加9月22日至24日體能測驗及格者，僅為基本門檻，並非當然錄取，仍需以第一試筆試成績為總成績，並依總成績配合用人機關提報之需用名額擇優錄取。

四、結語：

服務應考人及提供應考人正確自我體能訓練之資訊，為本部努力之目標，期透過本次講習與應考人實地操作演練，提供本部往後各項國家考試（如國安特考、調查特考、移民特考）辦理類似體能測驗之參考，俾應考人得於考試前，依正確方法自我加強訓練，並提昇心肺耐力等相關能力。

考選部體能測驗心肺耐力、肌力、肌耐力訓練講習計畫

講習課程：心肺耐力、肌力、肌耐力訓練課程

講座：臺灣師範大學體育系教師

日期：101 年 9 月 1 日

地點：國立臺灣師範大學公館校區(臺北市文山區汀洲路四段 88 號)

對象：101 年公務人員特種考試一般警察人員考試、101 年特種考試交通事業鐵路人員考試第一試錄取人員

授課時程表

第一梯次

時間	內容	地點
08:30-08:50	報到	3 樓室內綜合球場
08:50-10:00	如何提升心肺耐力、肌力、肌耐力	3 樓室內綜合球場
10:00-10:10	休息	
10:10-11:40	(一)耐力跑之實地操作課程 (二)負重跑之實地操作課程 (三)仰臥起坐、引體向上、屈臂懸垂之實地操作課程	
11:40-12:00	Q & A 時間	3 樓室內綜合球場

第二梯次

時間	內容	地點
13:00-13:50	報到	3 樓室內綜合球場
13:50-15:00	如何提升心肺耐力、肌力、肌耐力	3 樓室內綜合球場
15:00-15:10	休息	
15:10-16:40	(一)耐力跑之實地操作課程 (二)負重跑之實地操作課程 (三)仰臥起坐、引體向上、屈臂懸垂之實地操作課程	
16:40-17:00	Q & A 時間	3 樓室內綜合球場

※ 備註：本次訓練講習梯次、時間及地點將視實際報名參加人數調整