

引言

為利採行體能測驗之公務人員特種考試應考人能依正確方式自我訓練心肺耐力功能，並具備正確運動觀念，考選部洽請學者專家撰寫「心肺耐力和有氧運動訓練」及「別讓低能量利用率與脫水成為1200公尺跑走測驗的絆腳石」等文，歡迎應考人多加利用。

考選部並提醒有志從事調查、國安、海巡、移民、警察及法警業別工作之應考人，應及早確認體能負荷程度，並提早鍛鍊基礎體能，方有利於通過體能測驗。