

# 公務人員特種考試體能測驗施測要點

中華民國 103 年 6 月 13 日選特一字第 1031500651 號函訂定  
中華民國 105 年 8 月 11 日選特一字第 1051500741 號函修正

- 一、考選部為規範公務人員特種考試體能測驗施測程序及維護應考人權益，特訂定本要點。
- 二、本測驗種類包括跑走、負重跑走及立定跳遠。  
跑走係指應考人應於不借外力下，以跑步或走步方式完成規定之跑走距離。  
負重跑走係指應考人應於不借外力下，搬運規定重量之砂包離開地面，以直線跑步或走步方式完成規定之跑走距離。  
立定跳遠係指應考人應於不借外力及不使用助跑下，雙腳於起跳線後同時起跳且同時落地完成規定之跳遠動作。
- 三、應考人不得赤腳(立定跳遠除外)；不得穿著拖鞋、皮鞋、釘鞋或拔掉長短釘之釘鞋。如需穿戴帽子、護膝、護腕、護肘、護腰等護具應試時，須經體能測驗委員同意。
- 四、應考人依規定測驗時間、梯次及組別報到並佩戴識別手環後，應於指定地點聽取測驗說明，接受點名及套穿號碼衣。已完成點名及套穿號碼衣後，不得擅自離開。
- 五、跑走進程序如下：
  - (一) 應考人得依個人需求進行暖身動作。
  - (二) 應考人應依體能測驗委員指示，依序就位準備，聽到鳴槍，開始起跑。
  - (三) 起跑後，可適時向內圈跑道移動，以跑走完全程並通過終點線為完成跑走。  
應考人如於終點線前摔倒，以軀幹跨越終點線為完成跑走。
- 六、跑走應考人有下列各款情事之一者，視為違規，並判定為不及格：
  - (一) 故意絆倒他人經查證屬實。
  - (二) 測驗過程中，雙腳踏入跑道內圍操場區域，或脫離跑道，經查證屬實。
  - (三) 穿著不符規定，經監場人員制止仍未改善。
- 七、負重跑走進程序如下：
  - (一) 應考人得依個人需求進行暖身動作。
  - (二) 應考人應依體能測驗委員指示，依序就位準備，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。
  - (三) 起跑後，搬運姿勢不拘，砂包應離開地面，不得拖行砂包前行移動，砂包如不慎滑落，仍應原地拾起後繼續測驗，且應於規定跑道內跑走完全程，於人與砂包均同時通過終點線，始完成負重跑走。  
應考人如於終點線前摔倒，以身體全部及砂包均跨越終點線，始為完成負重跑走。

八、負重跑走應考人有下列各款情事之一者，視為違規，並判定為不及格：

- (一) 拖行砂包前行移動，經查證屬實。
- (二) 砂包掉落其他跑道，經查證屬實。
- (三) 測驗過程中，雙腳踏入其他跑道，或橫越跑道，或脫離跑道，經查證屬實。
- (四) 自備手套或穿著不符規定，經監場人員制止仍未改善。

九、立定跳遠進程序如下：

- (一) 應考人立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲；雙臂置於身體兩側後方，準備起跳時手臂可以擺動。但雙腳不得離地。
- (二) 聽到預備口令後，雙臂自然擺動；聽到開始口令時，雙腳同時躍起、同時落地。

十、立定跳遠應考人有下列各款情事之一者，視為違規，並判定為不及格：

- (一) 於非起跳線處起跳。
- (二) 起跳前或起跳時，有任何一腳或身體各部位觸及或踏越起跳線。
- (三) 雙腳未同時躍起或同時落地。
- (四) 落地時，身體任何部位觸及著地區以外之地面，且該處與起跳線內緣或其延長線之距離較其跳落於著地區之位置為近。
- (五) 落地後從著地區往起跳線方向離開。
- (六) 落地後使用任何翻滾動作。
- (七) 穿著不符規定，經監場人員制止仍未改善。

十一、跑走及負重跑走之測驗成績以二部正式碼錶及二部備用碼錶同時計時，並取二部正式碼錶中較佳成績為測驗成績。如正式碼錶均臨時故障，擇優採用備用碼錶成績。

立定跳遠以應考人自起跳線作有效之起跳後，其落地時，以身體任何部位於著地區表面留下距起跳線內緣最近之痕跡與起跳線內緣或其延長線間，以直角丈量之最短直線距離為測驗成績。

各組應考人全部完成測驗後，由試務人員引導查看測驗成績。

十二、測驗當日如因天候狀況致影響測驗進行，由召集人會同典試委員、體能測驗委員依下列參考因素研判暫緩施測或恢復施測：

- (一) 雨勢過大致跑道嚴重積水，有影響測驗進行之虞。
- (二) 雨勢過大致視線不良，達確認終點線人員有難以清楚辨識應考人號碼衣號碼之虞。
- (三) 打雷有影響應考人及工作人員安全之虞。
- (四) 其他影響體能測驗進行之因素。

體能測驗因雨勢過大致場地積水或有安全考量而須決定暫緩施測時，由召集人會同典試委員、體能測驗委員以每三十分鐘為間距之原則，觀察雨勢情況及場地恢復狀況，研判是否恢復施測。前開觀察時間間距得視實際情況調整之。