

民安隊新隊員職能及體能項目標準

(1.2.2008 修訂)

1. 血壓及心率測試

- A. 目的：
測試投考者是否合乎基本血壓及心跳率的安全指標，以接受跟進之職能及體能測試
- B. 安全指標
血壓：139/89 mmHg 或以下
心跳率：99/min 或以下

2. 職能測試

2.1 模擬高空救援行動

- A. 目的：
測試投考者能否適應高空工作，模擬高空搶救工作
- B. 要求：
1. 投考者須配戴安全帶及頭盔後，沿梯往離地 4 米高的建築物頂部
2. 到達後，投考者須扣好安全帶後，自行選擇攀爬方法，身體站於黃色安全線內，面向前，重心稍向前，自行報數由 1001 至 1010，約十秒時間後返回，然後沿梯返回地面完成測試



2.2 模擬撲救山火行動

- A. 目的：
測試投考者能否在不平的路面上行動，模擬執行撲滅山火任務
- B. 要求：
必須 114 秒內完成。投考者須配戴頭盔後，背負撲滅山火專用並注滿水的“REGA”型背泵，以徒步方式，沿樓梯步行至 10.7 米之指定高度，然後返回地面起點



民安隊新隊員職能及體能項目標準 (1.2.2008 修訂)

2.3 模擬搶救抬床操作工序

A. 目的：

測試投考者能否應付搶救操作

B. 要求：

1. 站立並雙手分握搶救抬床的 D 狀握手位，將已負重的搶救抬床推撐起至 D 狀握手位距離垂直地面最少 1.95 米。
2. 身體保持正直，雙腳腳掌須平放地面，腳尖距離牆邊最少 60 厘米。



3. 體能測試

目的：測試投考者是否具備基本體能狀況以便接受入隊後之訓練

3.1 掌上壓 / 跪上壓測試 (一分鐘 10 次)

(各考生可自由選擇 掌上壓 或 跪上壓 作為測試)

(i) 當主考長官發出口令 “*Position Ready*” 時

- 投考者應俯臥撐體在墊上，放鬆身體，頭向前望
- 掌上壓 → 手支撐起身體，雙腳向後伸直
- 跪上壓 → 手支撐起身體，腹腿離地，背臀伸直

(ii) 當主考長官發出口令 “*down*” 時

- 投考者屈臂彎曲之 90 度或小於 90 度

(iii) 當主考長官發出口令 “*up*” 時

- 投考者推臂至手伸直回復開始時動作

掌上壓



跪上壓



民安隊新隊員職能及體能項目標準 (1.2.2008 修訂)

3.2 仰臥起坐測試 (一分鐘 13 次)

- (i) 準備分段練習：當主考長官發出口令 “*Position Ready*” 時
 - 投考者仰臥墊上，雙腳成 90 度
 - 雙手交叉貼在胸前。
- (ii) 當主考長官發出口令 “*up*” 時
 - 投考者彎曲起上身至與地面成 90 度
- (iii) 當主考長官發出口令 “*down*” 時
 - 投考者後仰至雙膊貼墊，回復開始時的動作



3.3 組合跳 (半分鐘 8 次)

- (i) 當主考長官發出口令 “*Position Ready*” 時
 - 投考者直立膠墊前 (頭望向前)
- (ii) 當主考長官發出口令 “1” 時
 - 投考者下蹲以雙手按墊 (距離腿尖約一呎以外)
- (iii) 當主考長官發出口令 “2” 時
 - 投考者雙腳後撐至俯撐體的姿勢 (頭望向前)
- (iv) 當主考長官發出口令 “3” 時
 - 投考者雙腳前蹲以雙手按墊
- (v) 當主考長官發出口令 “4” 時
 - 投考者回復直立姿勢



3.4 哩半跑測試

要求：18 分 30 秒內完成哩半跑步(2400 米)