

民眾安全服務隊

隊員招募

職能及體能測試項目說明

(2023年9月1日修訂)

1. 職能測試

1.1 繩索控制 測試

A. 目的：測試投考者的協調能力及能否以雙手控制繩索。

B. 要求：

1. 戴上手套，運用繩索將約 30 磅的重物從地面提升到指定高度。
2. 將重物下放回地面。



1.2 高處工作 測試

A. 目的：測試投考者能否適應高處工作。

B. 要求：

1. 沿梯攀上離地 1.8 米高的梯台。
2. 裝設圍欄，身體站於圍欄內，面向前方，稍微向前傾。讀出地面 A4 紙大小的數字。
3. 解除圍欄，沿梯返回地面。



2. 體能測試

目的：測試投考者的體能狀況是否適合接受入職訓練。

2.1 掌上壓／跪上壓測試

(考生可自由選擇 掌上壓 或 跪上壓)

要求：一分鐘 10 次

- (i) 掌上壓：手肘垂直支撐起身體，身體成一直線雙腳腳尖放在墊外。
跪上壓：手肘垂直支撐起身體，身體成一直線雙膝跪在墊上，小腿垂直。
- (ii) 屈臂彎曲時，須形成 90 度或小於 90 度，身體保持成一直線。
- (iii) 推臂至手伸直，身體保持成一直線。

掌上壓



跪上壓



2.2 仰臥起坐測試

要求：一分鐘 13 次

- (i) 仰臥墊上，雙手交叉貼在胸前，雙腳成 90 度。
- (ii) 彎曲起上身至與地面成 90 度，雙手一直交叉緊貼在胸前。
- (iii) 後仰至雙膊貼墊，回復開始時的動作。



2.3 組合跳測試

要求：半分鐘 6 次

- (i) 直立雙腳腳尖緊貼膠墊前，頭望向前。
- (ii) 下蹲以雙手按墊，雙手距離腳尖約一呎。
- (iii) 雙腳同時後撐至掌上壓的預備姿勢一樣，頭望向前。
- (iv) 雙腳同時前蹲，雙腳腳尖貼膠墊前，雙手保持按墊。
- (v) 回復直立姿勢。



2.4 800 米跑步測試

要求：投考者須於 6 分鐘內跑畢 800 米。