

臺灣警察專科學校學生總隊體能訓練執行計畫

中華民國 96 年 11 月 14 日警專練字第 0960807230 號函發布

中華民國 97 年 2 月 21 日警專練字第 0970800417 號函修正

中華民國 98 年 7 月 13 日警專練字第 0980804418 號函修正

中華民國 99 年 9 月 9 日警專練字第 09908062590 號函修正

壹、計畫目的

鍛鍊學生強健體魄，促進身心均衡發展，強化學員生體適能訓練，以符警、消、海巡人員高體力工作特性，為求年特班、基特班與正期組 1 年級能於在校受訓時間內，即能達到相當之體適能狀況，養成終身運動的習慣，以符合在未來工作上專業的要求。

貳、實施原則

- 一、秉持以身作則的原則，由當日留宿全體隊職同仁、實習幹部帶隊跑步。
- 二、各隊選出優良同學，進行經驗分享，以為其他同學觀摩學習對象；對表現不佳同學，應深入了解學習困難並加強實施訓練。
- 三、不定期實施檢視訓練成效與工作心得分享，俾作為改進之參考。

參、實施項目

3000 公尺跑步訓練，成果驗收依各學期所列標準實施測驗。

肆、訓練目標

- 一、正期學生組：從新生入校至二年級下學期止，每學期施測乙次。
 - (一)第一學期：男生 15 分鐘以內及格；女生 17 分鐘以內及格。
 - (二)第二學期至第四學期：男生 14 分 30 秒以內及格；女生 16 分 30 秒以內及格。
- 二、基層特考班、年特班：
 - (一)第一學期：男生 15 分鐘以內及格；女生 17 分鐘以內及格。
 - (二)第二學期至第四學期：男生 14 分 30 秒以內及格；女生 16 分 30

秒內及格。

三、進修學生組：於結業前或學期末施測乙次。

(一)40 歲以下：男生 16 分鐘以內及格；女生 18 分鐘以內及格。

(二)41 歲以上：男生 18 分鐘以內及格；女生 20 分鐘以內及格。

伍、具體做法與考核

一、體能驗收於各學期期中考後，實施 3000 公尺跑步測驗，凡未達標準，且經補測後其成績亦未及格者，將其各班期名單移請訓導處轉知體適能教官，列為重點輔導及淘汰對象。

二、各隊學員生不得以公差及其他未經簽准名義，規避體能訓練；平常體能訓練報病號者，一律以病假登記；經常報病號不參加體能訓練者，由各中隊加強考核，並會同訓導處、醫務室就心(生)理輔導之。

三、凡因傷(病)人員經一個月以上療程未痊癒而不克接受訓練者，列為輔導休學對象。

四、凡體能訓練過程中明顯達不到整體中隊運作水平者，各隊得經報請大隊長核准後，於例假日留下輔訓 1-3 小時，並不予補假。

五、本案實施一年後，依各班期測驗成績紀錄，統計分析結果，提供作為本校學員生體適能課程淘汰機制之參考。

六、合理有效訓練次數：為深化學員生體適能訓練並避免運動傷害，各隊晨操以每週實施 2 次為原則。

陸、訓練時段與場地

臺灣警察專科學校各期隊體能訓練時段與場地分配表		
時 段	大隊別	場 地 分 配
06：30- 07：00	正大隊值星	場地分配： 依照每週總隊值星通報所分配之時段，各隊得 於後操場、校園馬路與前操場實施晨操。
06：00- 06：30	副大隊值星	
附註：除上述時間外，各中隊得運用適宜時間實施體能訓練。		

柒、驗收與評量

一、總隊統一驗收：

學生總隊負責規劃體能測驗，得會同訓導處人員進行成果驗收。驗收成績之獎懲標準應簽准後實施。相關人員於驗收完竣後，依出（不）力情形，報請獎（懲）處分。

二、中隊施測評量：

各隊於入校預備教育結束後，開始進行 3000 公尺跑步測驗，成績優良者得加分鼓勵。而未達各班期標準者，一律編入體能輔導加強班，由本總隊組成教練團集中施訓。實施跑步訓練與教學，以培養學員生正確姿勢及方法，提升跑步技術，避免運動傷害，增進學生健康，並協助通過驗收標準。

三、特考班及基層特考班 3000 公尺測驗成績不及格學員名單，定期移送訓導處轉體能訓練教官酌參。

捌、各隊應落實學員生體適能之訓練、輔導、測驗、紀錄、評估工作，尤以發現確因病或體能不堪訓練者，應依相關規定做為考核、淘汰

之依據，以提升本校體能訓練之品質。使學員生達到專業體能要求，並得以勝任未來工作之所需。

玖、為激發學員生對長跑運動的熱忱，鼓勵並提升多元化跑步訓練與技術，進而參與校外(際)長跑活動，有效行銷本校優質形象，由各班定期跑步成績優良(3000 公尺 12 分 30 秒以內)或對長跑有興趣者，組成本校長跑隊，其訓練計畫另訂。

拾、本計畫經校務行政會議通過後，函發實施。