

附件一

直轄市、縣（市）消防機關消防救助人員體技能測驗基準
壹、體能測驗基準

一、測驗項目及方式：項目計 9 項，方式詳如表 1。

表 1

項次	名稱	目的	測驗方式	備考
一	伏地挺身	臂力加強	兩手與肩同寬，下去時手肘低於 90°，身體離地面在一個拳頭以內，上來時兩手臂打直，一上一下重複操作，一分鐘內可操作次數。	
二	仰臥起坐	腹肌力加強	兩手交叉抱頭，雙膝弓起約 90°，雙腳固定，由地面上至膝蓋處再回到原點為一次，1 分鐘內可操作次數。	
三	俯臥弓身	背肌、耐力加強	兩手交叉抱頭，雙腳固定，上半身弓起離地面超過 45°以上再回到原點為一次，1 分鐘內可操作次數。	
四	單槓引體向上	臂、腰力加強	伸展時雙臂打直，一次上槓單槓拉至胸前再回到原點為一次，不限時間可操作次數。	
五	舉重	臂力加強	平躺舉重 60 磅槓鈴，雙臂由胸前至伸直再回到原點為一次，1 分鐘內可操作次數。	
六	抬腿腹肌運動	腹肌力加強	平躺於地，雙手水平伸直，利用肌力將雙腳併攏伸直抬起完成向左、向右擺動 45°以上為一次，1 分鐘內可操作次數（餘數捨之）。	
七	折返跑	敏捷性加強	6 公尺距離為一趟，跑至定點手觸地再折返，1 分鐘內折返跑可跑趟數（餘數捨之）。	
八	負重爬梯	腳、耐力加強	著全套救助服、戴救助安全帽、穿戴空氣呼吸器（面罩掛於胸前），攜瞄子 1 支、2 又 2 分之 1 英吋水帶 1 條，由地面負重爬十層樓梯後再返回起點，所需時間。	
九	跑步	耐力加強	(一)初訓人員及救助師資訓練測驗：10,000 公尺長跑測定所需時間。 (二)救助人員複訓：比照常訓消防人員 3,000 公尺測驗成績計算。	

二、測驗評分基準：詳如表 2

表 2

年 齡 項 分 目 數		未 滿 2 5 歲	2 5 — 2 9 歲	3 0 — 3 4 歲	3 5 — 3 9 歲
伏地挺身	1 0 分	7 6 次以上	7 1 次以上	6 6 次以上	6 1 次以上
	9 分	7 1—7 5 次	6 6—7 0 次	6 1—6 5 次	5 6—6 0 次
	8 分	6 6—7 0 次	6 1—6 5 次	5 6—6 0 次	5 1—5 5 次
	7 分	6 1—6 5 次	5 6—6 0 次	5 1—5 5 次	4 4—5 0 次
	6 分	5 6—6 0 次	5 1—5 5 次	4 6—5 0 次	3 7—4 3 次
	5 分	4 6—5 5 次	4 1—5 0 次	3 6—4 5 次	2 7—3 6 次
仰臥起坐	1 0 分	6 1 次以上	5 6 次以上	5 1 次以上	4 6 次以上
	9 分	5 6—6 0 次	5 1—5 5 次	4 6—5 0 次	4 1—4 5 次
	8 分	5 1—5 5 次	4 6—5 0 次	4 1—4 5 次	3 6—4 0 次
	7 分	4 6—5 0 次	4 1—4 5 次	3 6—4 0 次	2 9—3 5 次
	6 分	4 1—4 5 次	3 6—4 0 次	3 1—3 5 次	2 2—2 8 次
	5 分	3 1—4 0 次	2 6—3 5 次	2 1—3 0 次	1 2—2 1 次
俯臥弓身	1 0 分	7 6 次以上	7 1 次以上	6 6 次以上	6 1 次以上
	9 分	7 1—7 5 次	6 6—7 0 次	6 1—6 5 次	5 6—6 0 次
	8 分	6 6—7 0 次	6 1—6 5 次	5 6—6 0 次	5 1—5 5 次
	7 分	6 1—6 5 次	5 6—6 0 次	5 1—5 5 次	4 4—5 0 次
	6 分	5 6—6 0 次	5 1—5 5 次	4 6—5 0 次	3 7—4 3 次
	5 分	4 6—5 5 次	4 1—5 0 次	3 6—4 5 次	2 7—3 6 次
單槓引體向上	1 0 分	2 5 次以上	2 3 次以上	2 1 次以上	1 9 次以上
	9 分	2 2—2 4 次	2 0—2 2 次	1 8—2 0 次	1 6—1 8 次
	8 分	1 9—2 1 次	1 7—1 9 次	1 5—1 7 次	1 3—1 5 次
	7 分	1 6—1 8 次	1 4—1 6 次	1 2—1 4 次	1 0—1 2 次
	6 分	1 3—1 5 次	1 1—1 3 次	9—1 1 次	7—9 次
	5 分	8—1 2 次	6—1 0 次	4—8 次	2—6 次
舉 重	1 0 分	7 1 次以上	6 6 次以上	6 1 次以上	5 6 次以上
	9 分	6 6—7 0 次	6 1—6 5 次	5 6—6 0 次	5 1—5 5 次
	8 分	6 1—6 5 次	5 6—6 0 次	5 1—5 5 次	4 6—5 0 次
	7 分	5 6—6 0 次	5 1—5 5 次	4 6—5 0 次	3 9—4 5 次
	6 分	5 1—5 5 次	4 6—5 0 次	4 1—4 5 次	3 2—3 8 次
	5 分	4 1—5 0 次	3 6—4 5 次	3 1—4 0 次	2 2—3 1 次
抬腿 腹 肌 運 動	1 0 分	3 1 次以上	3 0 次以上	2 9 次以上	2 8 次以上
	9 分	2 9—3 0 次	2 8—2 9 次	2 7—2 8 次	2 6—2 7 次
	8 分	2 7—2 8 次	2 6—2 7 次	2 5—2 6 次	2 4—2 5 次
	7 分	2 5—2 6 次	2 4—2 5 次	2 3—2 4 次	2 1—2 3 次
	6 分	2 3—2 4 次	2 2—2 3 次	2 1—2 2 次	1 8—2 0 次
	5 分	1 9—2 2 次	1 8—2 1 次	1 7—2 0 次	1 3—1 7 次
折返跑	1 0 分	3 2 趟以上	3 1 趟以上	3 0 趟以上	2 9 趟以上
	9 分	3 0—3 1 趟	2 9—3 0 趟	2 8—2 9 趟	2 7—2 8 趟
	8 分	2 8—2 9 趟	2 7—2 8 趟	2 6—2 7 趟	2 5—2 6 趟
	7 分	2 6—2 7 趟	2 5—2 6 趟	2 4—2 5 趟	2 2—2 4 趟
	6 分	2 4—2 5 趟	2 3—2 4 趟	2 2—2 3 趟	1 9—2 1 趟
	5 分	2 0—2 3 趟	1 9—2 2 趟	1 8—2 1 趟	1 4—1 8 趟
負重爬梯	1 0 分	1分50秒以內	2分以內	2分10秒以內	2分20秒以內
	9 分	1分51秒—2分	2分1秒—2分10秒	2分11秒—2分20秒	2分21秒—2分30秒
	8 分	2分1秒—2分10秒	2分11秒—2分20秒	2分21秒—2分30秒	2分31秒—2分40秒
	7 分	2分11秒—2分20秒	2分21秒—2分30秒	2分31秒—2分40秒	2分41秒—3分
	6 分	2分21秒—2分30秒	2分31秒—2分40秒	2分41秒—2分50秒	3分1秒—3分20秒
	5 分	2分31秒—3分	2分41秒—3分10秒	2分51秒—3分20秒	3分21秒—4分
跑 步	2 0 分	39分59秒以內	42分59秒以內	45分59秒以內	48分59秒以內
	1 8 分	40分—42分59秒	43分—45分59秒	46分—48分59秒	49分—52分59秒
	1 6 分	43分—45分59秒	46分—48分59秒	49分—52分59秒	53分—55分59秒
	1 4 分	46分—48分59秒	49分—52分59秒	53分—55分59秒	56分—59分59秒
	1 2 分	49分—52分59秒	53分—55分59秒	56分—58分59秒	60分—63分59秒
	1 0 分	53分—58分59秒	56分—61分59秒	59分—64分59秒	64分—70分59秒

備註：

1. 年齡達 40 歲以上者比照 3 5 至 3 9 歲級評分基準；測驗成績未達上述評分基準低標準者以「零分」計算。
2. 救助人員複訓有關 10,000 公尺成績比照常訓消防人員 3,000 公尺測驗成績計算。

貳、技能測驗基準

一、測驗項目及方式：項目計六項，方式詳如表 3。

表 3

項次	項目名稱	測驗方式	備考
一	結索能力測驗	事先準備 4 公尺長（9 MM）個人繩五條、1 0 公尺長（1 1 MM）繩索一條及 2 0 公尺長（1 1 MM）繩索一條，繩索均對折水平放置，受測者打五種基本繩結（撐人結、蝴蝶結、接索結、三重繫船結、纏身結前加鉤環）及二種應用結繩〔瞄子運送（栓馬結加半結）繩結法、災民運送（二重繫船結加平結）繩結法〕，每種繩結距離一公尺，完成七種繩結所需時間，基本繩結及瞄子運送繩結法每打錯一種繩結加十秒、災民運送繩結法每打錯一種繩結加二十秒。	有關繩結正確打法請參照本署頒發之「消防人員戰技手冊」一結繩操作章節。
二	橫渡架設	事先架設好兩固定支柱（距離二十公尺），受測者由預備線（距架設點三公尺）利用 4 5 公尺長（1 1 MM）主繩一條、4 公尺長（9 MM）個人繩一條、6mm60cm 長布魯治克繩 1 條、鉤環二個等器材置於同一袋內，並於中間 10 公尺處吊掛 20KG 重物完成繩索橫渡架設所需時間，每打錯一處加十秒。	完成架設後須回到預備線所需時間。
三	捲揚器低所救出架設	受測者由預備線（距架設點三公尺）衝向架設點，利用 4 5 公尺長（1 1 MM）主繩一條、4 公尺長（9 MM）個人繩二條、鉤環三個、滑輪三個、上昇器兩個等器材完成捲揚器低所救出重物吊掛 20kg 架設所需時間，每打錯一處加十秒。	完成架設後須回到預備線所需時間。
四	繩索登降操作	事先架設好兩條平行登降繩索（距離三公尺），受測者著安全吊帶由左線（雙股特多龍繩）單足上登十公尺以上（輔助者一名），再跑至右線（單股編織繩）以座位式下降至地面，再由左線雙足上登十公尺以上（輔助者一名），最後跑至右線以正面式下降至地面所需時間，每一動作不確實者酌加五至十秒，如有危險動作或受傷者該項零分計算。	受測者操作繩索登降時全程應用繩索確保。
五	橫渡操作	事先完成二十公尺長橫渡架設，受測者從起點以水兵橫渡至中點處完成自救一次再前進至另一側，返回時以倒向式橫渡抵達起點所需時間，自救動作不確實者酌加五至十秒。	橫渡架設高度以自救時不落地為原則，如高度較高時應架設安全護網確保。
六	掛梯操作	受測者自預備線至雙節梯架設點（距離五公尺），衝向架設點持掛梯登上已事先架設好至二樓之雙節梯，向上攀爬登上二樓，再持掛梯由二樓逐樓向上掛至五樓，再逆向操作回到起點所需時間，掛（爬）梯動作不確實者酌加五至十秒。	受測者操作時應用繩索及梯子確保。每樓層至少 3 公尺。

二、測驗評分基準：詳如表 4

表 4

年 齡		未 滿 2 5 歲		2 5 — 2 9 歲		3 0 — 3 4 歲		3 5 — 3 9 歲	
項 目	分 數								
結 索 能 力 測 驗	1 0 分	1分40秒以內		1分50秒以內		2分以內		2分10秒以內	
	9 分	1分41秒—1分50秒		1分51秒—2分		2分1秒—2分10秒		2分11秒—2分20秒	
	8 分	1分51秒—2分		2分1秒—2分10秒		2分11秒—2分20秒		2分21秒—2分30秒	
	7 分	2分1秒—2分10秒		2分11秒—2分20秒		2分21秒—2分30秒		2分31秒—2分40秒	
	6 分	2分11秒—2分20秒		2分21秒—2分30秒		2分31秒—2分40秒		2分41秒—2分50秒	
橫 渡 架 設 操 作	5 分	2分21秒—2分50秒		2分31秒—3分		2分41秒—3分10秒		2分51秒—3分20秒	
	1 5 分	1分10秒以內		1分20秒以內		1分30秒以內		1分40秒以內	
	1 3 分	1分11秒—1分20秒		1分21秒—1分30秒		1分31秒—1分40秒		1分41秒—1分50秒	
	1 1 分	1分21秒—1分30秒		1分31秒—1分40秒		1分41秒—1分50秒		1分51秒—2分	
	9 分	1分31秒—1分40秒		1分41秒—1分50秒		1分51秒—2分		2分1秒—2分10秒	
捲揚 器低 所救 出架 設操 作	7 分	1分41秒—1分50秒		1分51秒—2分		2分1秒—2分10秒		2分11秒—2分20秒	
	5 分	1分51秒—2分10秒		2分1秒—2分30秒		2分11秒—2分40秒		2分21秒—2分50秒	
	1 5 分	1分以內		1分10秒以內		1分20秒以內		1分30秒以內	
	1 3 分	1分1秒—1分10秒		1分11秒—1分20秒		1分21秒—1分30秒		1分31秒—1分40秒	
	1 1 分	1分11秒—1分20秒		1分21秒—1分30秒		1分31秒—1分40秒		1分41秒—1分50秒	
繩 索 登 降 操 作	9 分	1分21秒—1分30秒		1分31秒—1分40秒		1分41秒—1分50秒		1分51秒—2分	
	7 分	1分31秒—1分40秒		1分41秒—1分50秒		1分51秒—2分		2分1秒—2分10秒	
	5 分	1分41秒—2分10秒		1分51秒—2分20秒		2分1秒—2分30秒		2分11秒—2分40秒	
	2 0 分	2分以內		2分10秒以內		2分20秒以內		2分30秒以內	
	1 7 分	2分1秒—2分10秒		2分11秒—2分20秒		2分21秒—2分30秒		2分31秒—2分40秒	
橫 渡 操 作	1 4 分	2分11秒—2分20秒		2分21秒—2分30秒		2分31秒—2分40秒		2分41秒—2分50秒	
	1 1 分	2分21秒—2分30秒		2分31秒—2分40秒		2分41秒—2分50秒		2分51秒—3分	
	8 分	2分31秒—2分40秒		2分41秒—2分50秒		2分51秒—3分		3分1秒—3分10秒	
	5 分	2分41秒—3分40秒		2分51秒—3分50秒		3分1秒—4分		3分11秒—4分10秒	
	2 0 分	1分10秒以內		1分20秒以內		1分30秒以內		1分40秒以內	
掛 梯 操 作	1 7 分	1分11秒—1分20秒		1分21秒—1分30秒		1分31秒—1分40秒		1分41秒—1分50秒	
	1 4 分	1分21秒—1分30秒		1分31秒—1分40秒		1分41秒—1分50秒		1分51秒—2分	
	1 1 分	1分31秒—1分40秒		1分41秒—1分50秒		1分51秒—2分		2分1秒—2分10秒	
	8 分	1分41秒—1分50秒		1分51秒—2分		2分1秒—2分10秒		2分11秒—2分20秒	
	5 分	1分51秒—2分50秒		2分1秒—3分		2分11秒—3分10秒		2分21秒—3分20秒	
掛 梯 操 作	2 0 分	3分10秒以內		3分20秒以內		3分30秒以內		3分40秒以內	
	1 7 分	3分11秒—3分20秒		3分21秒—3分30秒		3分31秒—3分40秒		3分41秒—3分50秒	
	1 4 分	3分21秒—3分30秒		3分31秒—3分40秒		3分41秒—3分50秒		3分51秒—4分	
	1 1 分	3分31秒—3分40秒		3分41秒—3分50秒		3分51秒—4分		4分1秒—4分10秒	
	8 分	3分41秒—3分50秒		3分51秒—4分		4分1秒—4分10秒		4分11秒—4分20秒	
掛 梯 操 作	5 分	3分51秒—4分50秒		4分1秒—5分		4分11秒—5分10秒		4分21秒—5分20秒	

備註：

1. 年齡達四十歲以上者比照 3 5 至 3 9 歲級評分基準。
2. 測驗成績未達上述評分基準低標準者以「零分」計算。

