

101 年國軍體能訓測實施計畫

壹、目的

體力即是國力，體能為軍人必具之要件，是戰技與戰鬥之基礎，為完善國軍人員體能要求，訂定訓練及鑑測作法，期使官兵藉「由易而難」之循序漸進訓練方式，在公平、公正鑑測下，養成自動自發及自我要求習性，以鍛鍊強健體魄，期使官兵均達合格要求標準。

貳、訓測對象

國軍 59 歲（含）以下現役官、士、兵；60 歲（含）以上人員，則採健走、騎自行車及游泳等方式自我訓練，以維持健康體適能。

參、訓測項目

一、基本體能：（男女均同，合格標準表及動作要領，如附件 1、2）。

（一）二分鐘扶耳屈膝仰臥起坐。

（二）二分鐘俯地挺身。

（三）3000 公尺徒手跑步。

二、專業體能：由各軍種依兵科及任務特性自訂。

肆、訓測標準

一、基本體能：

（一）志願役：各單項均達合格標準，區分男、女及年齡層計算成績。

（二）義務役：義務役人員役期為 1 年，因訓練時間短、離退頻繁，訓練成果不易保持，目標以鼓勵養成運動習慣為重點。

(三) 新進人員：

依「循序漸進」、「持恆訓練」原則，自入伍起 6 個月內，要求在安全、良善訓練規劃下，以逐次適應訓練及加強體能為主達到合格標準。(標準如附件 3)

二、專業體能：

納入各司令部兵科基地訓練成績列算，以 70 分為合格標準，全體官、士、兵均受測，體能鑑測所佔基地訓練總成績之配比，由各軍種自訂。

伍、部隊訓測規劃

一、訓練方式：

- (一) 各級部隊應利用每日晨間及下午體能活動時間實施訓練(駐地、專精部隊每週至少 3 次、基地部隊每週 1~2 次)，採由易入難、循序漸進方式，鼓勵官兵自動自發實施鍛鍊。
- (二) 各級部隊長應掌握個人弱項，循一級督導一級及指派專責師資輔導方式強化施訓。
- (三) 充分運用訓練資源實施「分組、同時」訓練，採「合格簽證」、「定期測驗」模式，按程序、步驟、要領實施，持續要求官兵自發主動鍛鍊。

二、測驗週期：

各級部隊結合駐、基地訓練，定期對所屬部隊實施測驗，並將成績詳實登錄於訓練績效卡，本部配合單位訓測行程實施驗證，測驗週期如下表：

國軍各級部隊測驗週期表	
區分(含比照)	測驗週期
連 級	每月結合駐、基地訓練，對所屬官兵測驗乙次。
營 級	每季結合駐、基地成效驗收，對所屬部隊測驗乙次。
聯兵旅級	每半年結合駐、基地訓練流路對所屬部隊測驗乙次。
軍團級	每年結合駐地訓練成效驗收，對所屬直屬單位及聯兵旅(含)以下部隊測驗乙次。
機關、兵監、學校	每半年對所屬幕僚、教職員(軍職)測驗乙次。

陸、基本體能鑑測規劃

一、鑑測場地與設備：

(一) 國軍 8 處基本體能鑑測中心：

設置於陸軍專校(桃園龍岡)、後備成功嶺營區(台中烏日)、陸軍步校(高雄鳳山)、陸軍花防部(花蓮美崙)及陸軍南(台南白河)、北測中心(新竹湖口)、陸軍砲測中心(雲林大埔)、空軍防訓中心(屏東枋山)，建置「專業自動化電子鑑測儀器」，由專業測驗官執行鑑測(報進地點及人力編組如附件 4、5)。

(二) 報進作業方式：

1. 個人或團體得依需要，逕自「國軍基本體能鑑測網」(網址：<http://fec.mil.tw/>)實施電腦網路報進。
2. 受測人員須恪遵相關鑑測作業規範及注意事項。

二、鑑測方式及權責：

(一) 年度實施基地訓練部隊：

由各基地裁判官實施鑑測，合格人員，視同年度基本

體能鑑測合格，不合格人員可於基訓期間或至各鑑測中心實施補測。

(二) 未規劃實施基地訓練部隊：

1. 志願役軍、士官：除日常訓練外，每年均需至國軍基本體能鑑測中心完成體能鑑測，未於年度內完成鑑測者，當年度以不合格論。
2. 志願役士兵及義務役官兵：配合各級部隊測驗週期，由單位編組鑑測人員以人工方式施測，並紀錄備查。
3. 宜蘭、台東及外(離)島地區，志願役官、士年度基本體能鑑測，授權由各司令部訓練合格之鑑測官自行實施鑑測(鑑測成績單格式如附件 6)，如因個人需要，亦可赴各鑑測中心受測。
4. 駐外或赴國外全時進修人員：由情次室及核定權責單位告知體測作法及相關規定，並負責管制鑑測。

(三) 補測規定：

基本體能鑑測成績不合格人員，於次月起每月均可報進補測乙次，補測時(惟需攜帶原鑑測成績單正本)僅就不及格項目實施補測，仍未達標準者，當年成績列為不合格。

柒、特殊體位及專業人員鑑測方式

- 一、肥胖且超逾規範值人員：(肥胖定義及減重處方如附件 7)
 - (一) BMI 值界於 27 至 30 (不含) 人員，為「有條件安全範圍」；受測者需檢附年度體檢表顯示「無心肺疾病」後得接受測驗。
 - (二) BMI 值大於 30 (含) 以上且男性體脂肪率達 25 (含)

以上人員（女性體脂肪率 30 以上），為「有安全顧慮者」不得接受體能鑑測（含替代項目），需自我訓練 3 個月後（單位造冊列管）至恢復「鑑測安全界限」後，經國軍醫院醫師檢查無心肺疾病者，始得接受鑑測。

二、因公受傷及痼疾人員：

（一）因公受傷或痼疾人員，經國軍地區醫院開立診斷證明，並持續治療後 3 個月（90 天）仍無法接受體能訓測者，經單位將級主官（管）考核出具同意書（如附件 8）後，始可至國軍地區醫院，由專業醫療人員評量開立替代項目勾選表（如附件 9），實施替代項目鑑測（動作說明及評分標準如附件 10）。

（二）單位主官應針對替代項目鑑測人員，管制其診療及復健進度，並安排專業體能訓練師資與訓練處方，使其能循序漸進恢復正常體能。

三、高年齡層及專業人員：

高年齡層，因骨骼、韌帶、肌力逐漸衰退【年齡 50 歲（含）以上】或實際從事飛行、醫療、學術、研發等人員【40 歲（含）以上】，三項基本體能訓測增加 800 公尺游走、5 公里健走、5 分鐘跳繩及單槓引體向上（女性曲臂懸垂），作為訓測選項（附件 11）。

四、擔任主官（含比照者），不得使用替代項目方式測驗。

五、參加進修、深造教育（含全時進修教育），除「因公受傷」人員，須持證明文令，可實施替代項目測驗，餘均以 3 項基本體能鑑測，不得以替代項目測驗。

六、女性懷孕官兵：

女性官兵懷孕期間及分娩後，規劃得以免測體能或採替

代項目方式實施：

- (一) 懷孕至分娩後 3 個月內，不實施體能訓測，以確保母體與胎兒安全。
- (二) 分娩後兩年內(哺乳期及恢復期)，須實施體能訓測，惟可依個人身體狀況自行選擇替代項目施測(無須檢附替代項目勾選表及主官同意書)，惟鑑測時須出示分娩或生產相關證明。
- (三) 懷孕流產人員：未滿三個月者，半年內得採替代方式施測；懷孕三個月以上未滿五個月流產者，一年內得採替代方式施測；懷孕滿五個月以上流產者，兩年內得以替代項目實施鑑測。

七、凡因(公)受傷、痼疾、高年齡、專業人員及女性懷孕官兵，以游泳為替代鑑測項目者，須至陸軍專校、陸軍步校、空軍防訓中心等 3 處具泳池之鑑測中心實施，後續俟各鑑測中心泳池完成建置，另令增訂鑑測場地。

捌、人事運用

基本體能鑑測成績列入基礎、進修、深造教育及人事運用與限制，依「國軍深造、進修教育考選規定」及「陸海空軍軍官士官任職條例」辦理。

玖、訓測成效驗證及團體績效評比

為有效激勵主官躬身親為，承擔單位訓測成敗責任，自 100 年起，由國防部編組專業測考人員，配合戰備測考對各級部隊實施抽測，成績優異單位，則表揚及獎勵主官，以激勵主官採取積極作為，爭取單位榮譽。(體能測考規定如附件 12)

拾、一般規定

- 一、各鑑測中心應本「存誠務實」態度，依測驗動作標準施測，並全程錄影存證，各測考官應以高度的責任心與榮譽感，落實執行鑑測任務。
- 二、如發現有未按規定（冒名頂替、抄捷徑、篡改成績及不當方式報進）等情事，當事人除行政處分外，所涉刑責依法究辦。
- 三、各鑑測中心須留存替代項目勾選表正本，統計替代項目使用數據，並每月呈報國防部備查。
- 四、受測人員，自行規劃受測日期並於「國軍體能鑑測網站」完成預約，如因故無法前往受測，可於鑑測前 1 日 1200 時前於鑑測網站辦理變更或取消；受測時攜帶軍人身分證及年度體檢表(未帶者不予以鑑測)，至鑑測中心完成驗證，測驗全程恪遵各項法令規定，以維測驗紀律。
- 五、除不可抗拒因素，三項基本體能測驗須在同日完成，並依仰臥起坐、俯地挺身及跑步順序施測，各鑑測項目間隔 1 小時以上，並於測驗前簽具切結書（如附件 13）。
- 六、鑑測成績若有爭議時，當事人填具申訴單後，由鑑測中心主任、測驗官、監察官及當事人調閱現場錄影畫面共同審認，以確保測驗之公正性。
- 七、基本體能鑑測之年齡層換算基準，係以出生年月日核算測驗當日實際年齡（以 19-22 歲為例，係指滿 19 歲而未滿 23 歲）。
- 八、各部隊實施體能訓測時，須全面依風險管理機制，按程序、步驟、要領實施，務使所有風險因子全數排除後，再行施訓，以確保部隊訓練安全。
- 九、各單位應確遵危險係數 40 以下時，方可實施各項室外

體能鑑測項目，以防止中暑、熱衰竭等意外事件；另個人於體測時應考量身體狀況，以保持個人最佳狀態下實施鑑測，不可勉強執行。

- 十、單位於訓測前應確實完成熱身操，並建立高危險群人員管制名冊及安全防險機制，以防範危安事件發生。
- 十一、一般傷病及住院於短期無法復原者，由權責單位管制，並按醫務人員指導，積極尋求復原後加入鑑測；3個月後仍無法復原者，以替代項目實施測驗。
- 十二、通次室對「專業自動化電子鑑測儀器」建立國軍整體資訊查詢系統及資訊管理系統安全維護。
- 十三、陸軍司令部、戰規司、軍備局管制「簡易電子鑑測儀器」購置建案。
- 十四、軍團指揮部、各軍司令部及國防部設有體育官單位，需設置「運動諮詢」窗口（如附件 14），軍醫局於各地區醫院、三軍總醫院之復健科設置「運動傷害防治」中心（如附件 15），以提供官兵諮詢。
- 十五、國軍鑑測中心測驗程序，依各中心公告內容為準據，執行有功人員由國防部另案議獎。
- 十六、相關人員確遵保密規定，鑑測成績不得對外公布或外洩，違者依「國軍人員違犯保密規定行政懲罰基準表」懲處。

拾壹、本規定如有未盡事宜，得另令修訂之。

承辦人：作計室上校體育官林聰賢

聯絡電話：(軍線) 255373 (自動) 02-23310780

國軍基本體能訓測合格標準表

年齡 (歲)		19-22	23-26	27-30	31-34	35-38	39-42	43-46	47-50	51-54	55-58	59
區分		歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲
仰臥 起坐	男	43	42	41	40	38	36	34	31	28	24	20
	女	33	32	31	29	27	24	21	19	17	14	12
俯地 挺身	男	51	50	48	46	43	40	37	33	28	24	20
	女	36	35	33	30	27	24	21	19	18	17	16
3000 公尺 跑步	男	14'00"	14'25"	14'50"	15'15"	15'35"	16'00"	16'15"	16'25"	16'50"	17'20"	17'40"
	女	16'50"	16'55"	17'20"	18'20"	18'45"	19'00"	19'20"	19'30"	19'50"	20'25"	20'45"

附件 2

國軍基本體能測驗動作要領

一、二分鐘仰臥起坐：

- (一)受測者平躺於力波墊或草地上，雙手虎口扶住耳朵下方，五指朝上貼於臉上(圖 1)。
- (二)雙腳屈膝角度小於 90 度，兩腳張開約與肩同寬(圖 2)。
- (三)操作時受測者屈起上身，以雙手肘觸及雙膝或大腿，上身回復仰臥姿勢時必須雙肩觸及地面(圖 3、4)。



圖 1：雙手扶耳



圖 2：雙腳屈膝



圖 3：手肘觸膝



圖 4：雙肩著地

二、二分鐘俯地挺身：

- (一)兩手俯撐地面，身體保持挺直，手指朝前，雙腿後伸約與肩同寬，手肘撐直身體姿勢保持不動(如圖 5-6)。
- (二)雙肘彎曲，反覆屈伸(如圖 7-8)，兩膝不得觸地，以正確姿勢完成之次數即為其成績。



圖 5



圖 6



圖 7(男性)



圖 8(女性)

三、3000 公尺徒手跑步：

依規定之路線與距離，獨立跑完全程，禁止推、拉等互助。

義務役及新進人員基本體能鑑測循序漸進要求標準表

區分		年齡(歲)											
		19 - 22 歲			23 - 26 歲			27 - 30 歲			31 - 34 歲		
		志願役		義務役	志願役		義務役	志願役		義務役	志願役		義務役
		男	女	男	男	女	男	男	女	男	男	女	男
入伍結訓	2 分鐘仰臥起坐	31	21	25	30	20	24	29	19	23	28	17	22
	2 分鐘俯地挺身	37	22	25	36	21	24	34	19	23	32	17	22
	3000 公尺跑步	1800'	2050'	1900'	1825'	2055'	1920'	1850'	2120'	1940'	1915'	2220'	2000'
入伍滿 3 個月	2 分鐘仰臥起坐	34	24	30	33	23	28	32	22	27	31	20	25
	2 分鐘俯地挺身	41	26	29	40	25	27	38	23	26	36	21	25
	3000 公尺跑步	1700'	1950'	1800'	1725'	1955'	1820'	1750'	2020'	1840'	1815'	2120'	1900'
入伍滿 4 個月	2 分鐘仰臥起坐	37	27	34	36	26	32	35	25	31	34	23	29
	2 分鐘俯地挺身	45	30	32	44	29	30	42	27	29	40	25	28
	3000 公尺跑步	1600'	1850'	1700'	1625'	1855'	1720'	1650'	1920'	1740'	1715'	2020'	1810'
入伍滿 5 個月	2 分鐘仰臥起坐	40	30	38	39	29	36	38	28	35	37	26	33
	2 分鐘俯地挺身	48	33	35	47	32	33	45	30	32	43	27	30
	3000 公尺跑步	1500'	1750'	1600'	1525'	1755'	1620'	1550'	1820'	1640'	1615'	1920'	1720'
入伍滿 6 個月	2 分鐘仰臥起坐	43	33	42	42	32	40	41	31	38	40	29	36
	2 分鐘俯地挺身	51	36	38	50	35	36	48	33	34	46	30	32
	3000 公尺跑步	1400'	1650'	1500'	1425'	1655'	1520'	1450'	1720'	1550'	1515'	1820'	1630'

國軍「體能鑑測中心」建置地點、管制及報進單位一覽表					
項次	區域	管制單位	建置地點	報進單位	駐地
一	北	六軍團	陸軍專科學校	台北市、新北市、基隆地區國軍部隊	桃園龍岡
二			陸軍部隊訓練北區聯合測考中心	桃竹地區國軍部隊	新竹湖口
三	中	十軍團	後備成功嶺營區	苗中地區國軍部隊	台中烏日
四			陸軍砲兵部隊測考中心	彰投雲地區國軍部隊	雲林大埔
五	南	八軍團	陸軍步兵訓練指揮部暨步兵學校	高雄市國軍部隊	高雄鳳山
六			陸軍部隊訓練南區聯合測考中心	嘉南地區國軍部隊	台南白河
七			空軍防訓中心	屏東地區國軍部隊	屏東枋山
八	東	花防部	陸軍花東防衛指揮部	宜花東地區國軍部隊	花蓮美崙
附記	各鑑測中心如因鑑測人力不足時，得向管制單位（六、八、十軍團及花防部）提出申請，並由管制單位派員支援。				

國軍體能鑑測中心人力編組表			
職稱	級	職任	務人數
組長	單位主官	負責測考全般事宜。	1
執行長	單位副主官	負責測考相關行政事宜。	1
測考組員	體育專業人員 編成	一、各站測驗項目設專責軍官計 3 員實施測考。 二、另士官或士兵 5 員負責各站測考事宜。	8
監察官	單位監察官	負責測驗監察事宜。	1
資訊官	單位資訊官	負責測考電子儀器、網站管理事宜。	1
醫務組	醫官 1 員、醫 務士 2 員	負責醫療救護事宜。	3
合計	15 員		

國軍年度基本體能鑑測成績單

鑑測日期：

鑑測單位：

單位：

姓名：

級職：

身分證字號：

生日：

BMI：

體檢表審認：合格不合格 (醫官簽章)：

項目	次數/時間	成績	判定
仰臥起坐			
俯地挺身			
3000 公尺跑步			

替代鑑測項目

項目	次數/時間	判定

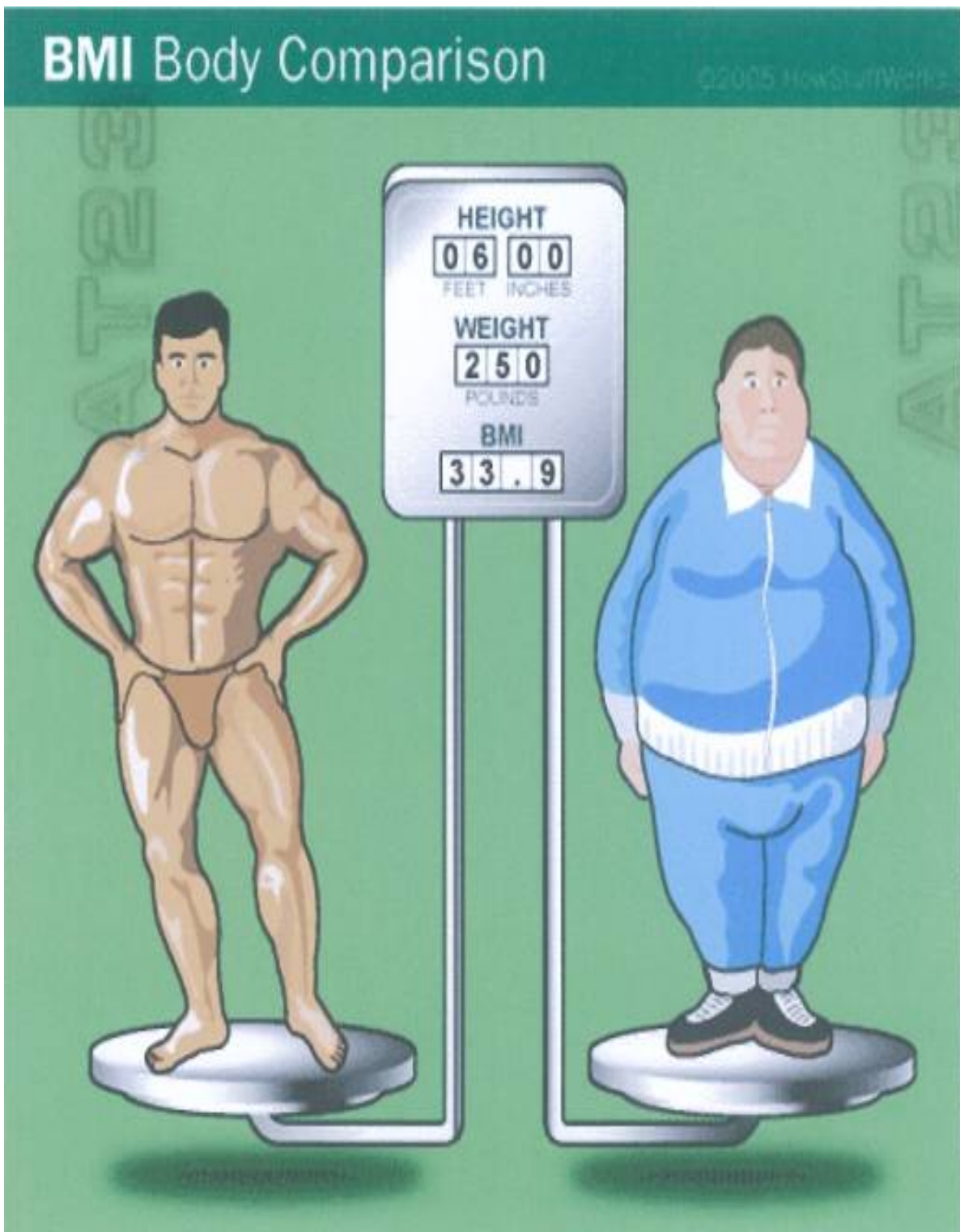
鑑測官簽章：

總評：合格不合格

鑑測單位：
主管簽章：

成人肥胖定義		
界定	身體質量指數(BMI) (kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90公分 女性：≥ 80公分
備註	一、身體質量指數 (BMI) 計算公式：BMI = 體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺) 平方；計算至小數點第1位，餘以四捨五入計。 二、腰圍量測方法：肋骨下緣與髂上嵴中線 (約肚臍高度) 之腰部週長，並以公分計算。 三、BMI 值 27 (不含) 以下訂為國軍人員「鑑測安全界限」。 四、BMI 值界於 27 至 30 (不含) 人員，為「有條件安全範圍」；受測者需檢附年度體檢表顯示「無心肺疾病」後得接受測驗。 五、BMI 值大於 30 (含) 以上且男性體脂肪率 25 (含) 以上人員 (女性體脂肪率 30 以上)，為「有安全顧慮者」不得接受體能鑑測，自 100 年 1 月 1 日起以 3—6 個月為限實施自我體能訓練，至恢復「鑑測安全界限」後，經國軍醫院醫師檢查無心肺疾病者，始得接受鑑測。	

BMI 相同：最壯及最胖的人



減重處方原則

- 一、以均衡飲食為原則，建立良好的飲食習慣。
- 二、每餐一定要吃，少喝湯。
- 三、避免高熱量食物，如加糖的各式甜點及飲料，或脂肪含量較高的各式點心。
- 四、多選用帶骨或有殼的肉類及海產，少吃碎肉製品，如漢堡、魚丸、蝦丸、獅子頭等。
- 五、少選用大塊的肉類，如牛排或豬排等，多選用肉絲類的半葷素菜。
- 六、避免油炸、油酥或加糖烹調的食物。
- 七、避免喝果汁，盡量吃帶皮有子的整粒水果。
- 八、輔以每日運動30分鐘。

每日熱量建議攝取量

年齡	身高 (公分, cm)		體重 (公斤, kg)		熱量 (大卡, Kcal)	
	男	女	男	女	男	女
4 歲—6 歲	113	112	20.4	19.6	1700	1550
7 歲—11 歲	128	128	27.0	25.0	1900	1650
10 歲—12 歲	144	145	37.0	38.0	2150	2100
13 歲—15 歲	163	157	51.0	48.0	2500	2200
16 歲—19 歲	171	160	61.0	52.0	2650	2100
20 歲—24 歲	170	158	62	52	輕 2200 中 2450 重 2850 極重 3300	輕 1800 中 2000 重 2350 極重 2650
25 歲—34 歲	170	158	62	52	輕 2100 中 2350 重 2750 極重 3100	輕 1700 中 1900 重 2200 極重 2500
35 歲—44 歲	167	156	64	54	輕 2100 中 2350 重 2750 極重 3100	輕 1700 中 1900 重 2200 極重 2500
55 歲—69 歲	165	152	63	54	輕 2050 中 2250 重 2650	輕 1650 中 1850 重 2150
70 歲以上	162	150	58	52	輕 1800 中 2000	輕 1600 中 1800
備註	一、年齡係以足歲計算。 二、油脂熱量以不超過總熱量的 30% 為宜。					

簡易食物熱量代換表

主食一份 (70 大卡)	乾飯 1/4 碗 稀飯 1/2 碗 麵、米粉 (去湯) 1/2 碗 麵線 (乾) 25 公克 餃子 (皮) 3 張 叉燒包 (皮) 1/2 個 小籠包 (皮) 1 個 小餐包 1 個 吐司 (小) 1/2 片 冷凍饅頭 (中) 1/3 個	山東大饅頭 1/6 個 湯圓 (無餡) 10 粒 餛飩 (小) 7 張 餛飩 (大) 3 張 春捲皮 2 張 蘿蔔糕 (小) 1 塊 鹹粽子 (中) 1/4 個 蘇打餅乾 (小) 3 片 紅 (綠) 豆 (去湯) 1/4 碗	豌豆仁 45 公克 菱角 7 粒 玉米 1/3 根 蕃薯 (小) 1/2 個 皇帝豆 65 公克 南瓜 110 公克 蓮藕 100 公克 馬鈴薯 90 公克 ※速食麵 1/4 包 ※燒餅 (小) 1/2 個
	※這些食物含油量多，不宜多食。		
脫脂奶一份 (80 大卡)	脫脂奶 240 cc 脫脂奶粉 3 湯匙	低脂奶 240 cc (120 大卡)	
低脂肉類一份 (55 大卡)	豬里肌肉一兩 魚類 35 公克 草蝦仁 6 隻	蛤蜊 (中) 20 個 棒棒腿 1/2 隻 牛腱 35 公克	雞胸肉 30 公克 蛋白 2 個 洋火腿 (小) 2 片
中脂肉類一份 (75 大卡)	豬排肉一兩 魚 (肉) 鬆 2 湯匙 雞排 35 公克	虱目魚 35 公克 雞翅 40 公克 羊肉 35 公克	貢丸 (中) 2 個 蛋 1 個
高脂肉類一份 (120 大卡)	豬前腿肉一兩 秋刀魚 35 公克 豬肉酥 2 湯匙 臘肉 25 公克	鱈魚 35 公克 ※梅 (五) 花肉 50 公克 ※豬腳 35 公克	※牛腩 45 公克 ※熱狗 50 公克 ※含油量更高，避免食用
低脂豆類一份 (55 大卡)	豆包 (大) 1/2 片 麵腸 1/2 條	烤麩 35 公克 臭豆腐 1 塊	毛豆 50 公克 豆漿 260 cc
中脂豆類一份 (75 大卡)	五香豆干 (小) 1.5 塊 素雞 3/4 條 黃豆干 1/2 塊	豆腐 1 塊 (2 小格) 三角油豆腐 (小) 2 個 豆簽 20 公克	*麵筋泡 20 公克 (120 大卡) *含油量多，不宜多食。
水果一份 (60 大卡)	橘子 1 個 柳丁 1 個 桃子 1 個 柿子 3/4 個 李子 4 個 (14 個/斤) 梨 (小) 1 個 蘋果 (小) 1 個 芭樂 (小) 1 個 楊桃 (中) 1 個	芒果 (小) 1 個 (大) 1 1/2 片 哈密瓜 1/4 個 香瓜 (小) 2/3 個 西瓜 1 片 (半斤) 木瓜 1/3 個 (1 斤/1 個) 釋迦 1/2 個 香蕉 1/2 條 枇杷 7 個	櫻桃 9 個 草莓 (小) 16 個 蓮霧 2 個 鳳梨 2 圓片 柚子 (大) 2 片 荔枝 9 粒 葡萄 13 粒 龍眼 13 粒 椰子汁 340 cc
油脂類一份 (45 大卡)	植物油 1 茶匙 美乃滋 1 茶匙	千島沙拉醬 2 茶匙 花生 10 粒	腰果 5 粒 瓜子 1 湯匙
鹽一茶匙	醬油 2 湯匙 蕃茄醬 60 cc (4 湯匙)	味精 5 茶匙	烏醋 25 cc

國軍人員執行基本體能替代項目鑑測主官（管）同意書

單 位	國防部 作計室	級 職	一般參謀官	姓 名	譚大同
-----	------------	-----	-------	-----	-----

生 日	58.01.01	身 分 證 字 號	A123456789
-----	----------	-----------	------------

概述事由及研處意見 譚○○因○○○○○（病名），須長期復健無法以基本項目受測，同意使用替代項目完成年度體能鑑測。

- 附 記
- 1.本表僅適用於國軍體能鑑測，不為其他用途。
 - 2.本表使用對象為國軍現役因公（傷）或肢體痼疾經國軍地區醫院開立診斷證明，並持續治療後3個月仍無法接受體能訓測者
 - 3.本表於鑑測檢錄時繳交至鑑測中心存查。
 - 4.本表須以正本檢附，影本無效。
 - 5.本表須加蓋單位將級主官(管)職官章及單位印信。
 - 6.本表核定後1個月內，須至國軍地區醫院開立替代項目勾選表。

單位主官：

陸軍000旅
少將旅長 葉○○

單位
印信

中 華 民 國 年 月 日

國軍基本體能測驗替代項目勾選表						
單位		姓名		性別		身分證號
診症處	斷狀					
理意	見					
測驗項目	<input type="checkbox"/> 二分鐘仰臥起坐	<input type="checkbox"/> 二分鐘俯地挺身	<input type="checkbox"/> 三千公尺徒手跑步	合計勾選 項		
替代項目	項次	替代項目	適用對象			
替 代 項 目 表	1	800 公尺游走	腰背疾病及下肢傷殘及心肺功能異常者			
	2	5 公里健走	跑步無法施行，上、下肢輕微傷病及心肺功能異常者			
	3	5 分鐘跳繩	上、下肢輕微傷病者			
	4	單槓引體向上 (女性曲臂懸垂)	下肢輕微傷病者			
附記	1. 本表僅適用於傷、病 3 個月內無法復原者。本表須加蓋單位將級主官(管)職官章及單位印信。 2. 本表各替代項目適用對象為概略性之對應參考，測驗項目仍由專業醫師依受檢者實際傷病狀況評估建議。 3. 本表僅適用於國軍基本體能鑑測中心測驗用，並於鑑測檢錄時繳交至鑑測中心存查。 4. 本表無須蓋用醫院印信。診察醫院欄得直接手填或蓋用醫院民診處或門診部等相關部門戳章；診斷醫師須蓋職章。 5. 本表須以正本檢附，影本無效。 6. 本表於開立後 3 個月內完成測驗。					
診察醫院：			診斷醫師：			
中 華 民 國			年 月 日			

800 公 尺 游 走

安全
規定

- 一、應穿著泳褲、配戴泳帽及泳鏡，並實施 10-15 分鐘大部關節及伸展等熱身運動，直至身體能適應該項目操作，不可冒然下水
- 二、入水時應先行淋浴，身體適應水溫，避免肌肉抽筋。
- 三、測驗時醫護人員應在場，負責受測人員健康認定及救護事宜。
- 四、操作期間若身體感覺不適，應立即停止，並向醫護人員反應。
- 五、受測者應避免長時間閉氣，導致噎水或身體不適等狀況。

服裝
規定

穿著適當泳衣(配戴泳帽及泳鏡)，並卸除不必要之物品。

動作
要領

- 一、受測者可運用路上健走方式於水中行走(圖 1)。
- 二、受測者可利用漂浮打水方式，在水中漂浮前進(圖 2)。
- 三、運用各種游泳姿勢或水中徒步方式，完成 800 公尺游走計時即為其成績。



圖1



圖2

注意
事項

- 一、操作時，運用各種輔助器材(浮板、划手、蛙鞋等)測驗者，評定不合格。
- 二、嚴禁長時間於水中閉氣測驗，違者停止測驗且評定不合格。
- 三、不得藉由他人之力輔助測驗，違者停止測驗且評定不合格。

評分
標準

年齡 (歲) 時間	19-22	23-26	27-30	31-34	35-38	39-42	43-46	47-50	51-54	55-58	59
男	27'30	28'00	28'30	29'00	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30	32'00	32'30
女	29'30	30'00	30'30	31'00	31'30	32'00	32'30	33'00	33'30	34'00	

5 公 里 健 走

安全 規定

- 一、穿著舒適合宜之運動服裝，實施 10-15 分鐘大部關節及伸展運動，直至能適應該項目操作。
- 二、卸除妨礙測驗物品（手錶、項鍊），確保測驗安全。
- 三、測驗時醫護人員應在場，負責受測人員健康認定及救護事宜。
- 五、操作期間若身體感覺不適，應立即停止，並向醫護人員反應。
- 六、派員擔任交管及警戒，沿途前、中、後雙向巡查檢視受測人員另應注意防止閒雜人員、車輛進出，並設置通信系統，以隨時保持聯絡與狀況處置。
- 七、受測者應穿著適宜跑步之鞋（襪）子，防止腳趾摩擦受傷。
- 八、受測者實施健走時，應個人獨自完成，嚴禁推、擠、拉等動作發生，防止受測者跌倒受傷。
- 九、測驗結束，若呼吸急促，應實施緩和運動調整呼吸。

服裝 規定

穿著寬鬆運動服，並卸除不必要之物品。

動作 要領

- 一、集合於起跑線後準備健走。
- 二、大腿走路前抬，膝部放鬆前伸。
- 三、腳跟先著地，兩臂微屈肘，前後擺動呼吸。
- 四、口鼻並用，緩吸輕呼，順其自然。
- 五、依規定之路線與距離，獨立完成全程。

注意 事項

- 一、適宜測驗時段，夏令時間 1630-1800 時；冬令時間 1600-1730 時，並注意危險係數測量。
- 二、測驗前應瞭解受測者是否為痼疾人員。
- 三、抄捷徑、互助推、拖、拉者，評定不合格。
- 四、雙腳同時離地進行跑步動作，停止測驗並評定不合格。

評分 標準

年齡 (歲) 時間	19-22	23-26	27-30	31-34	35-38	39-42	43-46	47-50	51-54	55-58	59
	男	43' 00	43' 30	44' 00	44' 30	45' 00	45' 30	46' 00	46' 30	47' 00	47' 30
女	47' 00	47' 30	48' 00	48' 30	49' 00	49' 30	50' 00	50' 30	51' 00	51' 30	

5 分 鐘 跳 繩

安全
規定

- 一、穿著舒適合宜之運動服裝，實施 10-15 分鐘大部關節及伸展運動（尤以腳踝關節及腿部肌群伸展），直至能適應該項目操作。
- 二、卸除妨礙測驗物品（手錶、項鍊），確保測驗安全。
- 三、測驗時醫護人員應在場，負責受測人員健康認定及救護事宜。
- 五、操作期間若身體感覺不適，應立即停止，並向醫護人員反應。
- 六、受測者應穿著適宜跳繩之鞋（高摩擦力）、襪，防止腳踝扭傷或腳趾摩擦受傷。
- 七、測驗結束，若呼吸急促，應實施緩和運動調整呼吸。

服裝
規定

穿著寬鬆運動服，並卸除不必要之物品。

動作
要領

- 一、雙手握住跳繩把柄，將繩線置於腳後。
- 二、聞口令開始時，運用雙腳立定向上跳躍方式，雙手揮動跳繩一圈為計次 1 次。
- 三、5 分鐘內以正確姿勢完成之次數即為其成績。

注意
事項

- 一、當跳躍時，雙手揮動跳繩絆住未完成一圈者，不予計次。
- 二、操作中把柄鬆脫者，不予計次。

評分
標準

年齡 (歲) 次數	19-22	23-26	27-30	31-34	35-38	39-42	43-46	47-50	51-54	55-58	59
男	530	515	509	499	483	478	462	452	446	431	400
女	430	415	409	399	383	378	362	352	346	331	

單 槓 引 體 向 上

安全 規定

- 一、穿著舒適合宜之服裝，充分熱身伸展運動。
- 二、卸除妨礙測驗物品，確保測驗安全。
- 三、單槓牢固，完成安全防護整備（圖 1）。
- 四、操作應避免閉氣，以防止內傷。
- 五、引體向上避免頭部或下顎撞擊橫槓。
- 六、下槓保持平衡防止滑倒。

服裝 規定

穿著寬鬆之運動服，並卸除不必要之物品。

動作 要領

- 一、預備姿勢：
正握單槓，雙手約與肩同寬，懸垂直臂，兩腳不可觸地（圖 2）
- 二、1 分鐘計次：
引體向上至下顎超過橫槓上計為一次（圖 3）；回復預備姿勢，雙手伸直後始可繼續引體向上（圖 4）。
- 三、1 分鐘內以正確姿勢完成之次數即為其成績。



圖 1



圖 2



圖 3



圖 4

注意 事項

- 一、握槓直臂懸垂預備，聞令操作，未經口令藉上跳之勢引體向上不計次。
- 二、下顎未過槓或貼於槓上不計次。
- 三、恢復懸垂直臂再次上拉，違者不計次。
- 四、藉擺振、蹬、踢助動引體不計次。

評分 標準

年齡 (歲)	19-22	23-26	27-30	31-34	35-38	39-42	43-46	47-50	51-54	55-58	59
次數											
男	5	5	4	4	3	3	2	2	2	1	1

女 性 屈 臂 懸 垂

安全
規定

- 一、單槓緊定牢固，沙坑翻鬆整平，確保測驗安全。
- 二、穿著舒適合宜之服裝，充分熱身伸展運動。
- 三、卸除妨礙測驗物品，確保測驗安全。
- 四、應注意桌椅是否牢固，以防止操作者摔傷。
- 五、應注意下槓動作避免雙手脫落，下巴撞倒橫槓。

服裝
規定

穿著寬鬆之運動服，並卸除不必要之物品。

動作
要領

- 一、預備姿勢：
反握單槓，距離約與肩同寬，雙手屈肘，準備好後始將助立物移開(圖 1)。
- 二、保持下顎於橫槓之上，計時換算成績(圖 2)。
- 三、凡下顎低(平貼)於橫槓即算失敗停止計時(圖 3)。



圖 1



圖 2



圖 3

注意
事項

- 一、不得下顎平貼於槓上，違者停止計時。
- 二、測驗時雙手距離過近，違者停止計時。

評分
標準

年齡 (歲) 時間	19-22	23-26	27-30	31-34	35-38	39-42	43-46	47-50	51-54	55-58	59
女	22"	20"	18"	16"	14"	12"	10"	8"	6"	4"	3"

國軍專業人員替代測驗主官保證書					
單位	國防部 作計室	級職	一般參謀官	姓名	譚大同
生日	58.01.01	身分證字號		A123456789	
勾選	項次	項目			備考
✓	1	實際從事飛行(40歲以上)			
	2	實際從事醫療(40歲以上)			
	3	實際從事學術(40歲以上)			
	4	實際從事研發(40歲以上)			
✓	1	8 0 0 公尺 游 走			自 行 勾 選 3 項
	2	5 公 里 健 走			
	3	5 分 鐘 跳 繩			
	4	單 槓 引 體 向 上 (女 性 曲 臂 懸 垂)			
✓	5	2 分 鐘 扶 耳 屈 膝 仰 臥 起 坐			
✓	6	2 分 鐘 俯 地 挺 身			
	7	3 0 0 0 公 尺 徒 手 跑 步			
附 記	1. 本表僅適用於上述核定之對象。 2. 本表須加蓋單位主官(將級、上校以上)官章及單位關防。 3. 本表須以正本檢附，影本無效。 4. 本表僅適用於國軍基本體能鑑測中心測驗用，並於鑑測檢錄時繳交至鑑測中心存查。				
單位主官：		<div style="border: 1px dashed black; padding: 20px;"> <h1 style="color: red; font-size: 2em;">單位 印信</h1> </div>			
<div style="border: 1px dashed black; width: 150px; height: 40px; margin-left: 20px;"></div>					
中 華 民 國		年		月 日	

國軍部隊體能測考規定

壹、目的：

策定團體績效評比，以驗證各部隊體能訓練執行成效，落實主官承擔訓測責任。

貳、測考期程：

配合第 2、4 季戰備測考，實施抽籤。

參、測考對象：

國軍 59 歲（含）以下現役官、士、兵。

肆、測考編組：

體能測考小組納編作計室軍事訓練處、各司令部、國防大學體育官及軍醫局醫官，赴各級部隊實施測考（如附表 1）。

伍、執行方式：

一、測考項目：

為驗證部隊實際體能訓練成效，僅實施二分鐘扶耳屈膝仰臥起坐、二分鐘俯地挺身及 3000 公尺徒手跑步等三項測驗各乙次，不另實施替代項目鑑測。

二、抽籤方式：

第 2、4 季配合戰備測考實施抽籤，除戰備測考中籤單位外，另於鄰近地區抽測各軍種營、連級單位（含比照），每季約抽測計 30 個單位。

三、成績計算：

以國軍基本體能鑑測項目「全項合格」人員比率計算，列計至小數點 1 位四捨五入（如附表 2）。

四、成績判定：

(一) 基準：

以各軍司令部第 1、3 季冊報合格率，作為判定基準。

(二) 合格：

單位受測合格率高於或等於司令部冊報合格率。

(三) 不合格：

受測單位受測率低於 85% 或合格率低於司令部冊報合格率 10 以上（例：O 軍第 1 季合格率为 60%，第 2 季單位測驗結果為 49.9%），均判定為不合格。

五、測考地點：

由受測單位規劃於營區內受測，無適當地點由各司令部統一安排。

六、測驗時間、流程：

(一) 測驗時間：

受測人員於 30 分鐘前須完成熱身運動、安全規定下達後始得接受檢錄，凡身分不符規定者不得接受測驗，並以不合格計算。

(二) 驗證流程：

鑑測小組於測驗前乙日驗證受測單位名冊、場地及器材整備情形，驗證完成後單位不得提出修改及異議，且完成測驗後，不得重測。

陸、獎懲：

一、獎勵：

(一) 受測單位合格率高於司令部冊報合格率 10 (含) 以上

(例：○軍第 1 季合格率为 60.0%，第 2 季单位测验结果为 70.0%) 者，单位正、副主官、士官督导长与上一级体育督导官(士)，嘉奖乙次。

(二) 受测单位合格率高於司令部册报合格率 20(含)以上者，单位正、副主官、士官督导长与上一级体育督导官(士)，嘉奖两次。

(三) 受测单位合格率達 90%(含)以上者，单位正、副主官、士官督导长与上一级体育督导官(士)，记功乙次。

(四) 受测单位不重複议奖，以最高议奖为原则。

二、懲處：

(一) 受测单位合格率低於司令部册报合格率 10(含)以上(例：○軍第 1 季合格率为 60.0%，第 2 季单位测验结果为 50.0%) 者，单位正、副主官、士官督导长与上一级体育督导官(士)，申诫乙次。

(二) 受测单位合格率低於司令部册报合格率 20(含)以上者，单位正、副主官、士官督导长与上一级体育督导官(士)，申诫 2 次。

(三) 单位受测率扣除免测人员仍低於 85%者，检讨议处相关人员。

柒、一般规定：

一、各部队应保持正常训练，严禁藉成效验收变更训练课目，影响正常训练，凡经查获，单位主官依违反训练政策议处。

二、中籤单位须依受测当月份餉册，繕造受测单位清册及

受測人員成績冊（如附表 3、4）。

- 三、具各鑑測中心合格成績單人員，仍須接受受測。
- 四、鑑測合格人員成績，可納入連、營級每月（季）駐、基地訓練成效及年度體能鑑測成績。
- 五、中籤單位於測考當日實施人員管制，受測率需達單位當月餉冊人數 85%（若因 BMI 值過高、痼疾或其他事故無法受測者，須檢附證明，且不得超過餉冊 15%），列計至小數點 1 位四捨五入，成績依國軍基本體能訓測標準表計算；惟義務役及入營 6 個月內人員，其合格標準依部頒「義務役及新進人員基本體能鑑測循序漸進要求標準表」換算。
- 六、受測單位若有調職、受訓、懷孕、屆退前 3 日（以退伍日期為主，例：受測日期為 101/1/5，則免測人員為 100/1/5、6、7 退伍人員）人員等，以免測人員計算（需檢附證明文件），可由餉冊人數內扣除後免予納入計算分母。
- 七、同一旅（含比照）內，兩個（含）以上營級（含比照）受測皆不合格，議處旅級（含比照）單位主官；同一營（含比照）內兩個（含）以上連級（含比照）受測皆不合格，議處營級主官。
- 八、各受測單位所需裝備、場地及器材，統由各司令部調配，並依訓練安全檢查表完成安全整備及輔檢工作。
- 九、各受測單位應備妥「個人基本體能測驗訓練績效卡」備查，受測人員應穿著號碼衣或於上衣前後佩掛號碼布，並攜帶軍人身分證俾利測考人員查驗。

- 十、各單位實施測驗時，應由單位主官做好風險管控作為，避免產生危安事件；另如遇雷雨或不可抗拒之因素，由鑑測小組視天候因素，決定是否停止或延後鑑測。
- 十一、人員驗證、查核、測驗執行過程及成績核算等，均須納編上級單位監察官配合執行，以求客觀公正；若對個人成績有疑慮應於測驗當日提出申訴，並由主官、監察官、測驗官及當事人調閱現場錄影畫面共同審認，成績冊經簽章認可後不得異議。
- 十二、本部納編鑑測人員所需差旅費由年度 120115 作戰與訓練綜合作業費項下支應。
- 十三、獎懲作業於年度測考結束後，統由國防部檢討發布。

附表 1

國軍「體能測考」編組人員名冊					
區分	單位	職稱	姓名	職掌	備考 (代理)
督測組	作計室	中次將	潘家宇	督導體能測考全般事宜。	或代理人
	作計室	少空軍助將次	馬自勇	協助督導體能測考全般事宜。	
	作計室 訓練處	少處將	莫又銘	綜理體能測考全般事宜。	或代理人
	作計室 訓練處	上副處長	陳家駿	協助綜理體能測考全般事宜。	
	作計室 訓練處	上體育校官	林聰賢	負責體能測考成績彙整與成效檢討撰擬事宜。	
	作計室 訓練處	少體育校官	彭連煒	協助體能測考成績彙整與成效檢討撰擬事宜。	
	作計室 訓練處	少參校謀	楊耀宗	負責人員差旅經費結報事宜。	
監察組	受測上級單位	監察官		由測考上一級單位政戰部門規劃執行測考監察全般事宜。	
鑑測組	國防大學體育官	測驗組長	張鎮倫	執行測考全般事宜，帶隊執行測考工作。	或代理人
	各司令部體育官	測驗組副組長		協助執行測考全般事宜。	或代理人
	各軍種合格鑑測官	組員		負責體能測考工作及人員驗證、查核、測驗執行過程及成績核算等事宜	8-12 員

附表 2

單位
印信

(單位全銜)
接受國防部 100 年第○季基本三項體能驗證成績冊

○年○月○日

餉冊人數		仰臥 起坐	受測人數	
免測人數			合格人數	
BMI ≥ 30 數	餉冊數 ≤ 15%		不合格人數	
痼疾數			合格率	
其他事故			受測人數	
受測人數		俯地 挺身	合格人數	
受測率			不合格人數	
合格人數			合格率	
不合格人數			受測人數	
受測合格率		3000 公尺	合格人數	
司令部合格率			不合格人數	
驗證合格率正負差			合格率	
鑑測官簽章		監察官簽章		
鑑測組長簽章		單位主官簽章		

附表 3

(全 銜) 「 體 能 測 考 」 單 位 餉 冊						
編號	連級番號	國軍單位 統一編號	電腦連線 餉冊人數	駐地	單位類別	備考
附記	1. 各單位依國軍統一編號數順序造冊。 2. 電腦上線餉冊人數以當月份餉冊原始文件為準，不得影印報名。 3. 任務以測驗月份部隊任務填註，若有連欠請詳述。					

附表 4

(單位全銜)「體能測考」人員成績冊 ○年○月○日													
志願役													
編號	號碼衣	級職	姓名 (身分證字號)	出生 年 月 日	年齡	測驗項目						總評	
						仰臥起坐		俯地挺身		徒手跑步		合格	不合格
						標準	成績	標準	成績	標準	成績		
1		上尉	陳 0 0 T123456789	70.06.12	30	41		48		1450			
2													
義務役													
編號	號碼衣	級職	姓名 (身分證字號)	出生 年 月 日	年齡	測驗項目						總評	
						仰臥起坐		俯地挺身		徒手跑步		合格	不合格
						標準	成績	標準	成績	標準	成績		
3													
4													
5													
義務役(入伍 5 個月內)													
編號	號碼衣	級職	姓名 (身分證字號)	出生 年 月 日	年齡	測驗項目						總評	
						仰臥起坐		俯地挺身		徒手跑步		合格	不合格
						標準	成績	標準	成績	標準	成績		
6													
7													
8													

附表 5

國軍部隊基本體能鑑測成績單

鑑測日期：

鑑測單位：國防部

單位：

姓名：

級職：

身分證字號：

生日：

BMI：

體檢表審認：合格不合格 (醫官簽章)：

項目	次數/時間	成績	判定
仰臥起坐			合格
俯地挺身			合格
3000 公尺跑步			合格

替代鑑測項目

項目	次數/時間	判定

鑑測官：

總評：合格不合格

鑑測組長：

切 結 書

本人 對國軍基本體能測考之規定與標準，均能充分瞭解，並對測驗官所執行鑑測之公正性及成績均無任何異議。

壹、國軍基本體能測驗動作要領：

一、二分鐘仰臥起坐：

- (一)受測者平躺於力波墊或草地上，雙手虎口扶住耳朵下方，五指朝上貼於臉上(圖 1)。
- (二)雙腳屈膝角度小於 90 度，兩腳張開約與肩同寬(圖 2)。
- (三)操作時受測者屈起上身，以雙手肘觸及雙膝或大腿，上身回復仰臥姿勢時必須雙肩觸及地面(圖 3、4)。



圖 1：雙手扶耳



圖 2：雙腳屈膝



圖 3：手肘觸膝



圖 4：雙肩著地

二、二分鐘俯地挺身：

- (一)兩手俯撐地面，身體保持挺直，手指朝前，雙腿後伸約與肩同寬，手肘撐直身體姿勢保持不動(如圖 5-6)。
- (二)雙肘彎曲，反覆屈伸(如圖 7-8)，兩膝不得觸地，以正確姿勢完成之次數即為其成績。



圖 5



圖 6



圖 7(男性)



圖 8(女性)

貳、本人已瞭解並同意體能測驗之相關鑑測規定，亦保證身心健康且無任何心血管相關疾病，自願參加基本體能測驗。

立書人單位：

級職：

姓名：

中 華 民 國 年 月 日

國軍「運動諮詢」窗口聯絡一覽表

單 位	聯 絡 人 員	聯 絡 電 話
國防部作計室	上校體育官	軍線：255373 自動：02-23310780
陸軍司令部戰訓處	中校體育官	軍線：331457 自動：03-4797034
陸軍第六軍團作戰處	少校體育官	軍線：334128 自動：03-4506321
陸軍第八軍團作戰處	少校體育官	軍線：732371 自動：07-6693535
陸軍第十軍團作戰處	少校體育官	軍線：532322 自動：04-25815664
金防部作戰處	少校體育官	軍線：901441 自動：0823-30693
馬防部作戰處	上尉體育官	軍線：641301 自動：0836-26697
澎防部作戰處	上尉體育官	軍線：911302 自動：06-9276730
花防部作戰處	上尉體育官	軍線：838303 自動：038-357284
海軍司令部戰訓處	中校體育官	軍線：682558 自動：02-25335436
海軍司令部 教準部教訓處	少校體育官	軍線：782661 自動：07-5883753
海軍司令部 陸戰隊指揮部作戰處	少校體育官	軍線：783060 自動：07-5811352
海軍司令部 艦隊指揮部作戰處	中校體育官	軍線：784254 自動：07-5855232

空軍司令部戰訓處	中校體育官	軍線：272358 自動：02-27780552
空軍司令部 教準部教訓處	少校體育官	軍線：876324 自動：03-8266074
空軍司令部 作戰部作戰處	少校體育官	軍線：275340 自動：02-23771744
空軍司令部 防空部作戰處	少校體育官	軍線：975315 自動：06-2694212
聯勤司令部戰計處	少校體育官	軍線：652108 自動：02-27854468
後備司令部戰訓處	中校體育官	軍線：261526 自動：02-23892307
憲兵司令部警務處	少校體育官	軍線：691337 自動：02-23310780
國防大學	中校體育教官	軍線：303192 自動：03-3732950
步兵學校	少校體育教官	軍線：741684 自動：07-7190198
陸軍官校	少校體育教官	軍線：742506 自動：07-7424162
陸軍專校	少校體育教官	軍線：334764 自動：03-4661126
海軍官校	少校體育教官	軍線：785785 自動：07-5882485
空軍官校	少校體育教官	軍線：977306 自動：07-6251554
空軍航校	少校體育教官	軍線：785785 自動：07-6258021
備註	<p>一、接受諮詢時段：週一至週五每日上午 0830 時至 1630 時止。</p> <p>二、不分軍種，個人均可向表列單位聯絡人員提出運動方面諮詢。</p>	

國軍醫院設置運動傷害防治中心一覽表			
醫院名稱	辦理部門	地 址	聯 絡 電 話
三軍總醫院	復健中心	台北市內湖區成功路2段325號	02-87923311
國軍高雄總醫院	復健中心	高雄市中正1路2號	07-7492708
國軍台中總醫院	復健中心	台中縣太平市中山路2段348號	04-23934191
國軍桃園總醫院	復健中心	桃園縣龍潭鄉中興路168號	03-4704211
國軍花蓮總醫院	復健科	花蓮縣新城鄉嘉里路163號	03-8265722
國軍左營總醫院	復健科	高雄市左營區軍校路553號	07-5886757
國軍松山總醫院	復健科	台北市健康路131號	02-27633425
國軍岡山醫院	復健科	高雄縣岡山镇大義2路1號	07-6250919