

## 幹部體能未達標準對戰力的影響



張博智上校，官預 70 年班，歷任澎防部、十軍團體育官、步校教官、主任教官，現任職於步兵學校體育組組長。



陳仁德少校，官預 87 年班，體幹班 84 期，歷任排長、副連長、作訓官、體育教官，現為步兵學校體育教官。

### 提 要

- 一、常言「兵隨將轉」，唯兵之轉弱轉強，繫乎幹部本職學能之良窳，體能是幹部帶兵練兵用兵的基本職能，缺乏體能做支撐，無法以身作則，帶動訓練風氣。
- 二、體能的定義及種類，因運動的需求與目標而有區分，概略可分基本體適能、競技體適能及戰鬥體適能。軍人執干戈以衛社稷，不能僅以基本體適能合格為滿足，應以發展體能、技能、智能、心能、潛能之戰鬥體適能為目標。
- 三、體適能不足衍生諸多病症，體能訓練則可維護身心健康，幹部應從切身利害著眼，而以努力與耐性堅持運動，養成「終生運動」習慣，從身教帶動部隊運動風氣，
- 四、幹部體能不合格的成因有許多，主要是自我要求不足，訓練不夠，幹部體能不合格對部隊最大的影響是侵蝕官兵戰鬥意志、降低部隊作戰效能。
- 五、改善幹部體能應從多方面著力，包含學校教育、部隊訓練、師資培育、納入人事考核、定期鑑測與競賽等。
- 六、體能是部隊的根本，幹部是軍隊的骨幹，唯有幹部體能普遍合格並且超高標準，才能發展部隊體能，厚植戰力根基。

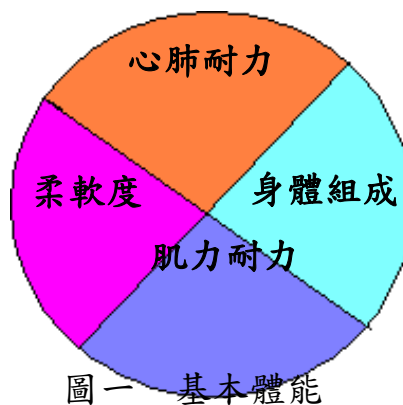
### 壹、前言：

常言：「兵隨將轉」、「強將手下無弱兵」，足證「幹部」的關鍵地位。兵之轉強轉弱，繫乎幹部本職學能之良窳，而體能是幹部帶兵練兵用兵的基本職能，缺乏體能做支撐，無法以身作則，帶動訓練，蔚成風尚。近期，從本職學能體能鑑測，及軍士官班隊的測驗統計顯示，幹部體能普遍欠佳，令人不免憂慮其帶兵領導之能力，甚而唯恐將連帶影響部隊訓練風氣及戰力基礎？為導正錯誤認知，消除積非成是觀念，撰寫本文提供部隊幹部參考。

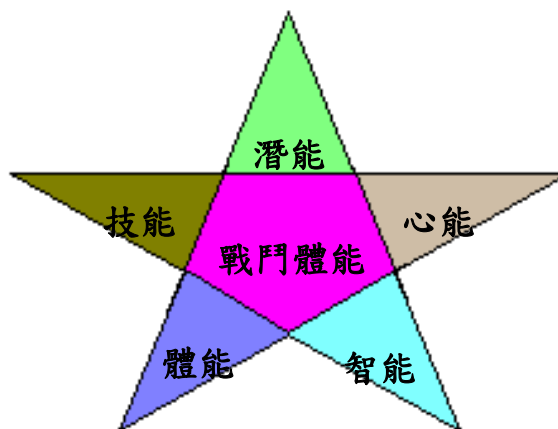
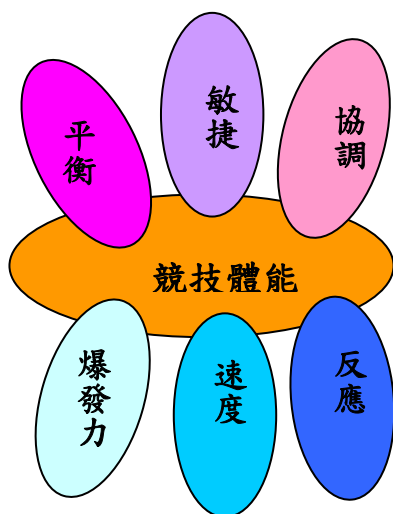
### 貳、體能的定義和種類：

體能又稱之為「體適能」，每個人所需的體能水準不盡相同，個人的體能狀況與其年齡、性別、體型、職業和生理上的缺陷等因素有關。個人對體能的要求與其活動的屬性有關，如運動員為求勝出，必須具備競技所需之體能，一般人則會以增進健康為運動目的。筆者認為，體能的定義及種類，依運動的需求與目標而有不同的型式、負荷，故在定義及種類上有所區隔：

- 一、基本（健康）體適能：維持個人生活及工作所需的體能，包括身體組成、肌（耐）力、柔軟度（如圖一）。筆者本體能符合標準者，堪稱「健康人」。
- 二、競技（運動）體適能：運動員從事體育競技所需的體能，包括速度、力量、敏捷性、神經肌肉協調性、平衡、反應能力等（如圖二）。筆者認為，競技體能全面（均衡）發展者，堪稱「運動人」。
- 二、戰鬥體適能：軍人就執行任務及作戰必備的體能。筆者認為，除良好體能及戰技外，更須具備智能、心能及潛能開發，換言之，擁有戰鬥體適能者堪稱軍人（如圖三）。



心肺耐力、認為，基

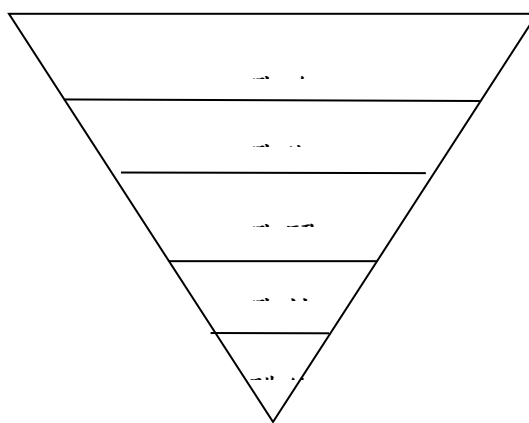
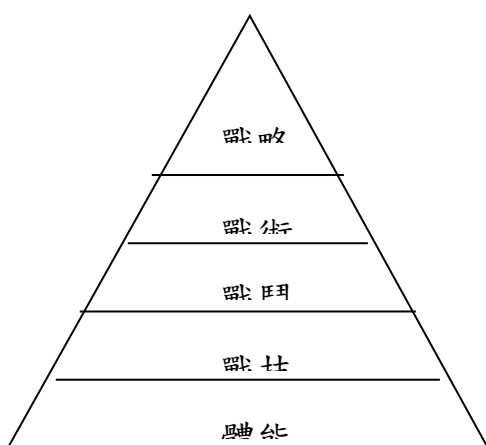


### 參、軍人應具何種體適能：

無庸置疑，軍人必須具備基本體能，以確保身心健康，又在健康基礎上，提昇體能，追求卓越，挑戰極限，以符「軍人即是運動員」的目標。而為執行戰備任務，必須面對艱難險阻、惡劣天候、克服恐懼，勇於面對危險震撼、生死交關，所以除要具備充沛的體能、精湛的技能外，更要兼具高昂的鬥志、堅韌的心理素質及沉著應變的機智。是故，軍人不可以基本體能合格為滿足，尤應以儲備戰鬥體適能為目標。

體能是戰技的基礎，戰技支撐戰鬥、戰術乃至戰略，部隊必須從體能戰技奠基，在廣大而厚實的基礎之上，發展戰鬥、戰術與戰略。否則，體能不佳則戰技不精無法致用，其他戰鬥以上之行為無異紙上談兵。故體能、戰技、戰鬥、戰術、戰略的依存關係，必須是正三角形，而非倒三角形（如圖四、五）。

### 參、健康體適能的重要性：



健康體適能雖非軍人所應具備的目標，卻是必要的基礎工程，無健康體適能奠基，

侈言戰鬥體適能無異緣木求魚。本文特引相關文獻，重申其重要性：

圖四 健康體能厚實產生機能層級<sup>88</sup>：圖五 體能基礎薄弱的訓練層級

- (一) 腿部退化：人的生長由上而下，而人的退化則由腿部開始。
- (二) 腰腹功能不彰：腿部退化之後，腰、腹部隨之衰退。脂肪增多、骨盤與腰椎前傾、上半身重量置於腰椎，腰背疼痛症狀隨之產生。
- (三) 內臟機能衰退：心、肺、血管病變。
- (四) 運動能力減退：肌力、柔軟度、協調能力（敏捷、平衡、靈巧之總和）退化。
- (五) 抵抗能力減退：對抗疲勞、疾病、壓力、情境變化等能力因體能欠佳隨之衰退。
- (六) 身體不均衡發展：人體肌肉乃前後左右均衡發展，體能不足容易產生身體結構上的變化。

### 二、健康體適能不足症候群：

健康體適能不足，將衍生諸多病症，諸如高血壓、心臟病、糖尿病、腦血管疾病、循環系統疾病、腰背疼痛、肥胖併發症、骨質疏鬆症、及緊張憂慮症等等。

註<sup>88</sup> 陳定雄，《健康體適能》（台中市，華格納企業出版，民國八十九年），頁五一七。

### 三、體能訓練（運動）對健康的益處：<sup>90</sup>

健康體適能有賴時間、努力與耐性。唯有持之以恆的運動，方能確保健康體適能，從而印證體能訓練（運動）與健康的緊密關聯性。

- （一）預防心血管疾病：規律運動可顯著降低心血管疾病發生率。
- （二）改善呼吸系統：肺活量增加，殘氧量（二氧化碳）減少，進而提升肺功能。
- （三）提高消化系統的功能：增加體內營養物質的消耗率，機能代謝的效率提升，促進腸胃蠕動及分泌消化，改善肝臟、胰臟的功能，提升消化系統的功能。
- （四）改善神經系統的功能：持恆之運動可使動作靈活，精力充沛。
- （五）降低糖尿病發生的危險性：控制血糖水準。
- （六）預防骨裂：規律運動提高骨質密度和強度。
- （七）保持身體活動能力。
- （八）控制體重與改善體型：減少脂肪，增加肌肉力量，保持關節運動性，改善體型和外表。
- （九）減緩心理應激：運動使人忘卻煩惱，放鬆心理。
- （十）延年益壽：根據研究顯示，不運動的人比運動的人早逝的可能性為 31 %。

### 伍、國軍基本體能測驗制定的緣起（背景）及願景：

從多項體能測驗數據顯示，部分幹部平日疏於體能訓練，致其體能狀態退化，而無法達到合格標準。又因為體能訓練制度未能「一以貫之」，常因單位（主官）而有不同作法，其於人事晉用考核乃不能形成制度以合理而有效的制約，日久漸成「各行其是」或「觀望等待」之現象，尤有甚者，可能造成「積非成是」與「是者為非、非者為是」，形成貫徹制度者反而遭人詬病之反常狀況。

邇來，時聞質疑體能測驗項目不宜、標準不當，並屢屢尋求變更鑑測項目與方式，以致鑑測制度幾乎形同虛設，標準亦已模糊，為「撥亂反正」、「正本溯源」，特將國軍基本體能鑑測制定之背景（緣起）及願景加以重申。

一、背景：有鑑於國民體能衰退，役男體能降低，影響任務及戰備遂行能力，國防部於 80 年起，聘請國內各界專家學者，參考各國體能測驗項目及標準，經廣泛蒐整各類部隊官兵體能數據，反覆驗證與修正，研定國軍基本體能測驗項目及標準（常模）。該訓測項目之選定係秉「簡單」、「易行」、「安全」、「有效」之原則，而其常模高低標訂定的基本理念在低標（合格）容易達到，期望激勵官兵在合格的基礎上，建立自信心，而能樂於參與訓練，追求進步，提升體能狀態。高標的制定則以嚴格為尚，期望激發官兵努力積極參與訓練，追求卓越，挑戰極限，成為精壯的軍人。

二、願景：冀望從軍隊普遍發展，鍛鍊強健體魄，型塑勇猛頑強的戰鬥勁旅，進而

註<sup>89</sup> 張宏亮，《運動與健康》（台北市，健康文化事業，民國九十三年），頁一三。

註<sup>90</sup> 趙榮瑞、朱文慶，《健康促進資訊》（台中市，國立台灣體育學院進修部，民國九十二年），頁二一~二二。

帶動學校、社會全面蔚成運動風氣，強兵強軍強國。

基於上述，提供幹部三點省思：

- 一、體能不合格是應質疑測驗項目及標準之正當性與合理性，還是應自承努力不夠或訓練不足？
- 二、如果接受長期養成教育並且肩負帶兵練兵的幹部（領導者），因為體能訓練不足而無法合格，又如何要求役期短，且未曾接受養成教育之義務役士兵達到合格標準？從此以後，部隊體能訓練豈非要停擺不訓？
- 三、現行體能合格要求標準，僅屬「基本」體能，基本體能不合格者，如何侈言領導統御、帶兵練兵，及執行戰備任務？

### 陸、幹部體能不合格的成因：

基本體能僅屬一般生活及工作應具體能，其合格標準並不高，尤其當初常模之制度，合格標準係以稍加訓練即可達標，以增強自信、促進自發參與為著眼。筆者認為，不能達合格標準者，除因傷病困擾，多屬練習不足所致，究其成因略有：

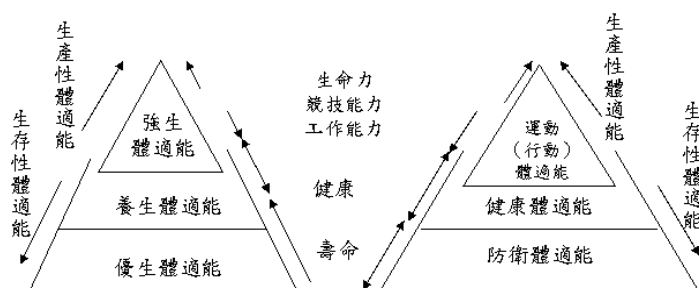
- 一、科技練兵的迷思：以為體能戰技已無用武之地。
- 二、個人認知的偏差：不以運動為利己，而為應付鑑測。
- 三、個人缺乏運動習慣：缺少堅持的信念及努力的決心。
- 四、體型異常：一般以過胖較多，過瘦較少。飲食習慣不良又無運動習慣，是引起過胖的主因。
- 五、體能不均衡的發展：平常從事運動型態（項目），過於單調，致體能發展失衡。
- 六、任務頻繁形成干擾：任務影響作息，造成壓力，如無堅定的毅力與努力，必然影響體能訓練的正常實施。
- 七、團隊運動風氣不彰：團隊運動風氣盛行，可以形成制約，增強參與動機，持之以恆；反之，將削弱參與動機，無法提升整體（團體）運動風氣與士氣。
- 八、主官支持與要求不力：主官以身作則，以身教闡釋運動的價值與必要，再以具體可行的鼓勵（強制）手段，支持與要求所屬參與運動，必然能夠帶動整體運動風氣。反之，口惠而不實，言說不以身教，又常以會議任務及交辦事項等事由，削弱參與動機，干擾（抵制）運動行為，必然無法促進單位運動風氣。
- 九、政策搖擺無法形成制約：體能鑑測制度因為無法堅持、一貫、適時（定期）檢討精進，逐漸形成「各自為政」、「各行其是」、「敷衍了事」的分歧現象，也使其制約效力大打折扣，對整體運動風氣及體能狀態形成莫大傷害。
- 十、傷病困擾：傷病導致無法正常訓練，影響體能維持，難以保持既有體能水準。受傷患病必須療養復健，稍加不慎不但體能退化，體型也可能異常，傷病癒後重建體能將更加困難。長期或永久之痼疾，將使個人無法參與部分或全項體能鑑測，在鑑測實施及人事考核上形成困擾。

### 柒、幹部體能不合格的影響

幹部乃部隊的中樞，負責領導統御，帶兵練兵用兵，舉手投足均極具影響力。筆者認為，幹部體能不合格將有下列負面影響：

- 一、減損領導統御：既無法以身作則，身不正何以正人，己不能達標，如何身先士卒作為表率？即使從事訓練必然羞於要求，厚顏要求恐亦力不從心。
- 二、剝離團隊向心：幹部達不到基本體能標準，部屬不是有樣學樣，就是閒言閒語，

團隊難以凝聚向心。



資料來源：體適能分類，陳定雄「健康體適能」頁 40。

- 三、降低工作效能：體能不佳除反映身體素質異常外，亦可能影響工作能力。陳定雄教授指出：生命力、競技能力及工作能力，都與體能息息相關<sup>91</sup>。
- 四、降低作戰效能：體能是戰技的基礎，體能更是戰志的支撐，體能不佳意味訓練不足，不但無法有效進行作戰任務，更難以在面臨生死交關之際，激發堅韌的戰鬥意志。
- 五、破壞軍人形象：軍以戰為主，軍人執干戈而衛社稷，即使作戰型態已因科技進化而轉變，然社會大眾仍然普遍認為，軍人必然是身體好、體能好、體型標準，換言之，幹部體型肥胖、體能欠佳，皆與社會認知存在高度落差，必然造成負面觀感與評價。
- 六、缺乏自信心：計畫性體能訓練，除直接反應體能進步外，更因幹部自律自重、持恆參與訓練，將贏得部屬敬重，亦能因此建立自尊與自信。
- 七、侵蝕戰鬥意志：體能訓練不僅在於體能增強而已，更藉由嚴格的訓練，增強團隊向心力與砥礪戰鬥意志；體能退化不僅表示訓練不足，也間接顯示缺乏心理素質的考驗，尤其令人憂心的是，疏於訓練恐將侵蝕戰鬥意志，致使軍心渙散？
- 八、漸失尚武精神：藉鍛鍊武藝以陶冶武德，乃體能戰技訓練立足現代化戰爭的本質。從武藝體悟崇禮尚義、守法守紀，養成威武不屈、臨難不苟、臨死不懼、敢戰善戰、勇猛剽悍的戰鬥技能與意志。體能不佳、戰技不精，表示訓練不足、學習不力，無法從參與訓練的過程中蘊育武道精神。
- 九、增加醫療支出：各項數據顯示，缺乏運動習慣，不但體能衰退，也容易罹患疾病，明顯增加醫療支出，大幅浪費社會資源<sup>92</sup>。
- 十、影響招募人才素質：幹部是所屬的典範，幹部的素質影響部隊的風氣。一旦幹部體能普遍退化，意味整體運動風氣不佳，漠視體育運動對建軍備戰及戰技戰志的價值，也將連帶降低才人招募的標準與建置，如果幹部的典範不在，致使標準不立，如何招募適切人才，建構優質勁旅？

註<sup>91</sup> 陳定雄，《健康體適能》(台中市，華格納企業出版，民國八十九年)，頁四。

註<sup>92</sup> 拙作「中共體能訓練之研析報告」，參考相關文獻，就體適能優劣與死亡率、心血管疾病、癌症死亡率及平均醫療費用逐項比較，證實均具顯著關係。(該文刊載於陸軍步兵季刊 199 期)

## 捌、精進措施

前述，因為幹部體能不良，可能造成部隊諸多影響，雖然令人憂慮，所幸，根本的問題只要從根本解決，必能扭轉情勢。所謂根本解決之道，就在正視問題、重視體能、身體力行、堅持行之，即能在短期間獲得成果，形成風氣。下列措施提供參考：

- 一、學校教育：軍事學校是幹部的搖籃，長期養成教育中，具體落實體能（戰技）訓練，以使幹部具備強健體魄，專擅一項（以上）戰技，養成「終生運動」之良好習慣為目標。基於大學法的規範，軍事院校漸朝「大學」轉型及發展，為達前列要求，更需精心規劃，保有軍武特質以符建校目標。宜檢討課程基準（設計）及鑑測要求標準，其體能合格標準由入伍生至學年教育，逐次（年）調高要求標準，養成教育不以 60 分為限。各軍事院校除課程中強化體能訓練外，亦可結合社團活動、晨昏體育活動及寒暑訓持恆要求，總以不使間斷體能訓練為要<sup>93</sup>。
- 二、部隊訓練：檢討訓練大綱，策訂幹部體能（戰技）訓練要求與標準，制訂（恢復）定期鑑測辦法，並且統一體能鑑測作法及考核之運用標準，期能貫徹基本體能鑑測制度，消弭「各行其是」現象，進而使幹部保持自我訓練，維持體能及體型，帶動運動風氣<sup>94</sup>。
- 三、師資培育：師資是執行體能訓練的推手，缺乏師資難保訓練合理有效，師資閒置不充分運用，不啻教育投資浪費，爰提下列措施以保師資管理運用成效：
  - （一）落實體幹班訓、用、管及回流複訓進修機制：自民國九十六年起，陸軍步校已完成師資培育體系，在現有體幹班外，另設「進修班」，提供體幹班結訓後，回流複訓及精進職能；又以半年為期，開設各類課目短期專精班，計有：體適能、刺槍術、手彈投擲及障礙超越、綜合格鬥、散打搏擊及高級急救員等六種班次，各班訓期二至三週。各部隊師資（幹部）可以結合短期班次，定期（每年乙次最佳）報進複訓與進修<sup>95</sup>。
  - （二）藉辦理師資職能鑑測及競賽，激勵持恆訓練與進修，提升師資職能。
  - （三）辦理「體適能教練講習」：敦聘體適能訓練專業專精之學者、教練授課，以理論為基礎，以部隊實務為核心，採講授、示範、觀摩、分組實作、檢討講評及學術科鑑測等方式，期以科學訓練方法，在安全的前提下，增強訓練效能。辦理講習之外聘鐘點費及教材教具編製，所需經費建由司令部核撥專款支應<sup>96</sup>。
- 四、整建（斥資）場館設施器具：體能訓練係以「簡單、易行、安全、有效」為要求，原則在不為實施體能訓練而大額投資，唯「工欲善其事，必先利其器」，「器」

註<sup>93</sup> 經查，陸軍官校已經完成體能戰技社團化的規劃，成立「散打搏擊社」、「綜合戰技社」、「射擊社」，全體學生均須投入社團。

註<sup>94</sup> 國防部業管專業體能戰技單位已經通告各軍司令部，民國九十七年起，必須依據「國軍基本體能測驗規定」實施；陸軍司令部亦於九十六年八、九月，針對幹部體能訓練，訂有具體規定及辦法，主在要求幹部必須以身作則、帶動訓練，各級亦須定期實施鑑測，體能成績納入人事考核要項等。

註<sup>95</sup> 短期專精班之開設，著眼在為幹部（師資）提供定期複訓管道，期在單純、無任務干擾的環境下進修。

註<sup>96</sup> 體幹班各期均結合「中華民國運動健康管理協會」，辦理體適能教練講習與評鑑，迄今辦理 8 期，合格獲證計 757 員。

在體能訓練言，可謂相關場館設施器具。優質的場館設施及充足的器具，可使訓練多元化、趣味化，而使體能在生動活潑的情境下安全有效實施，均衡體能發展。建構「重量訓練室」，可使體能訓練採「管道輪帶」訓練，避免天候干擾影響正常訓練，增加操作頻次，防止傷害，促進訓練成效。

- 五、講求訓練編組：部隊體能訓練最大的通病是不知分組，或雖分組也流於形式並未貫徹執行，造成好壞不分、強弱不明，不但無法掌握重點做針對性輔訓，也不能在既有基礎上分頭並進，又難在有限時間內提升合格率。分組的方式，可依能力（體能）、程度（進度）、資源及訓測機制來分。一般先行體能素質評量，掌握優劣，對基礎弱、條件差、不合格者，採取針對性補助措施，對體能好的人，可以鼓勵自我要求，追求更高標準。採取定期實施鑑測，對不合格者，單位應建置名冊，編組持續輔訓、追蹤複測，以全員合格為目標。
- 六、靈活訓練方法：幹部體能訓練以運用時間自我練習為原則，除此之外，亦可研讀相關教材吸收新知，掌握合理有效的方法，鍛鍊良好體魄，又作為帶動運動的參考。基本上，維持體能狀態，以持恆訓練為要件，但為求維持（提高）參與動機，則需靈活訓練方法，除採「模式化」練習不輟外，宜兼採多元輔助訓練活化訓練，再兼採興趣選項、多元參與，期能保持高度參與熱度，並使體能均衡發展。
- 七、納入人事考核：自動參與、主動參與，養成運動習慣，是幹部應有的認知與行為，然在實務上，必須採取嚴格管制措施，確保幹部足以以身作則、作為部隊表率。因此，體能納入人事考核要項，未達標準者，不得進修考試、調任及晉升<sup>97</sup>。
- 八、獎勵績優：獎勵是發展正行為的最佳手段，為求吸引參與，蔚成風尚，應設定標準表揚績優：
- （一）結合體育節，各級選拔績優單位及個人公開表揚，獎項宜將執行體能訓練有功單位、師資一併納入。
- （二）體能（戰技）納入教育訓練考核要項之外，又設「體育獎」表揚績優個人。各單位均可結合定期鑑測，驗證團體及個人訓練成效，對執行成效佳且達標準者，在公開集會中表揚鼓勵。
- 九、定期辦理競賽（訓驗）：依國軍基本體能訓驗制度規範，各單位應逐級定期測驗<sup>98</sup>，此外，宜辦理競賽，其方式可適度調整，或採全項、單項，或採團體、個人，或採自動報名或全員參加。除體能三項測驗外，亦可兼採與體能直接或間接相關之項目，如比較柔軟度、協調性，或實施團體體育活動。歸納之，主在以測帶訓、以賽帶訓，帶動整體運動風氣。
- 十、研訂替代選項：幹部年齡層分布廣、體能素質參差，除部分因缺乏練習而體能退步外，少數因傷病短期無法接受常態體能測驗，更有少數人恐因痼疾造成長久（永久）受測障礙。參考美軍體能測驗作法，宜研訂針對傷病痼疾者受測之替代項目。唯本措施必須嚴格審慎，而以仿用基本體能測驗制度模式，邀請專

註<sup>97</sup> 國防部及陸軍司令部均已明令宣告，自民國九十七年起，體能測驗成績納入人事考核要項，未達合格標準者，將影響其就學、進修、考核及晉任。

註<sup>98</sup> 逐級定期測驗，係指連營每月、旅每季、軍團（防衛部）每半年實施乙次。

家學者及部隊體育代表共同研討，並經試做與修正，建構評量常模，方才據以施作。施行替代測驗乃屬個案及例外，旨在鼓勵（強制）傷病者，在安全的前提下，盡其所能持恆運動，尤須慎防流於「開小門」、「鑽漏洞」之弊端，即使因個案奉核定以替代項目受測，必須在人事資料上明載，除以六十分合格為限之外，仍具有影響其調整職務之效力，對短期傷病者，必須要求在限期內回歸正常測驗<sup>99</sup>。

## 玖、建議事項

前述多項精進作為，幾已開始實施，唯尚未普遍落實，藉本文批露提請各單位重視及據以力行。下列建議雖屬「新增」事項，卻為國民體適能實施項目或已在部隊執行，均為合理、可行方案，唯賴決策納管憑辦：

- 一、回歸「國軍基本體能測驗制度」，並依據其常模，視受測對象訂定要求標準。現行體能測驗為適應不同受測對象，各訂有不同的合格標準，又都僅以合格為度，其合格標準不但未經嚴格審定，且師出無名，更因多種標準而使標準混淆，徒增成績核算之困擾；此外，亦因各有標準，難以對照比較訓練成效。為求鑑測效度與信度，宜以現有體能測驗之計分常模，依不同對象訂定標準，再逐次提高。如新生以 30 分、入伍生以 40 分、官校一年級以 50 分、二年級以 60 分、三年級以 70 分、四年級 80 分為合格標準。在一套常模下依訓練進程分訂不同合格標準，乃使鑑測更趨嚴謹與合理。
- 二、增測「身體質數指數」(BMI 值)，管控個人體型(態)，發現指數異常，即予針對性體能訓練處方及配套之飲食調節措施(建議)。
- 三、各營區逐次建構「健身房」，並將之納入課表，排表輪帶訓練，其理由如下<sup>100</sup>：
  - (一) 建構優質的運動場地，提高參與動機，促進訓練效能。
  - (二) 排除天候及時段干擾與限制，確保訓練正常實施。
  - (三) 藉器械訓練，建立重量訓練正確姿勢與模式，奠定重量訓練的基礎，確保安全有效。
  - (四) 經先期評置，規劃適切處方，並且量化登載及計算，逐次提高訓練負荷，符合適應個別差異及按部就班施訓的要求。由於健身房訓練模式可以獲致訓練效能<sup>101</sup>，現已開始推廣建置，但其決心與進度猶嫌遲緩，宜檢討專款全面建置，儘早提供各部隊優質的訓練環境。
- 四、基層幹部梯次送訓體幹班，獲得體育師資專長及證照，以「軍人就是運動員」及「幹部即師資」為目標。體能(戰技)既為幹部帶兵練兵基本職能，幹部不能不精進職能以符任務需求。然在「大學法」規範下，期望幹部在學年教育中，獲致體育專業職能幾已不可能，唯賴爾後補強，而其最佳的手段就是接受體幹班訓練，藉體幹班訓練，鍛鍊強健體魄、精練戰技，習得科學訓練方法，以身作則成為部屬參與運動的典範。
- 五、恢復辦理體育競賽體育運動競賽，可由各級不拘形式辦理，藉以相互觀摩，激

註<sup>99</sup> 陸軍步校曾於民國九十三年試辦體能替代項目，並將實驗成效呈報陸軍司令部，轉呈國防部，後經國防部要求，回歸基本體能測驗制度，乃不再試行替代項目。

註<sup>100</sup> 拙著「健身中心訓練特點改良部隊體能訓練的具體辦法與建議」，刊於陸軍步兵季刊 216 期。

註<sup>101</sup> 同註 13。

發團隊精神，驗證訓練成果。基於前述，國防部及各軍司令部尤應著眼於促進體育運動風氣，定期辦理各項競賽，並且在競賽中設置幹部參賽項目及考核辦法。有鑑於「國軍體能戰技運動大會」期間衍生後遺，影響部隊團結和諧，復辦各項競賽，應著重「興利防弊」，妥訂定合適參賽辦法，加強裁判及教練素質，遴聘各界專家學者指導與評鑑，務期導正風氣，促進國軍體育蓬勃發展。

## 十、結語

體能不合格的成因或許因人而異，但使體能合格及進步的途徑只有一個—即決心與堅持。體能測驗的項目及其標準，乃經嚴謹周密的程序研訂，不宜輕率接受質疑及修改。檢討體能不合格的成因應置重點在「人」的問題，探究是人的努力不夠或是人的訓法不當，而非在檢討測驗項目及標準，甚而要求變更項目及調降標準。體能測驗的項目及標準猶如「目標」，目標在上，唯有努力追求，一步步趨近，一層層攀上。

當體能不合格歸因在項目不對及標準太高時，最堪慮的問題不在體能退化，而在訓練的決心動搖，堅持不再，其最可怕的後果可能是軍心漸失、戰志瓦解。是以，面對體能不合格的態度，除了同情與關懷，更要堅持要求與達標。

體能是部隊的根本，從根著力路徑清楚且方法簡單—Just Do It，去做就是！勤練體能，不只於體能的改進，更能獲得練心、練膽的效益。幹部是軍隊的骨幹，骨架立穩，才能打通關節，如臂使指，聲氣相通。僅以上述「感性」陳述，結束本文「理性」探討，冀供全體幹部省思。