

共軍體能訓測之研究-兼論與國軍之比較

作者簡介/徐慶帆中校、曾韋中上尉



政治作戰學校體育系 86 年班，政校正規班 306 期，輔仁大學體育學系碩士班，現就讀高雄師範大學教育博士班，曾任職排長、輔導長、步校體育教官、馬防部及六軍團體育官，陸軍官校主任教官及組長，現任職陸軍專科學校體育組組長。



國立屏東科技大學休閒運動保健系畢業、體育專業軍官班 100 年班，現就讀屏東科技大學休閒運動健康碩士班，目前任職陸軍軍官學校體育組教官。

提要

- 一、共軍為維持軍事事務革新成效，除在軍事訓練上持恆要求，更對基層部隊體能訓練上嚴格施訓。為落實共軍體能訓測與考核，共軍於2006年11月頒發施行「中國人民解放軍軍人體能標準」，並針對全軍所有現役人員納入體能訓練規範。
- 二、共軍將體能訓練標準納入訓練大綱，軍人體能標準區分基礎性體能、專業性體能和輔助性體能等三部分。並以訓練難度高、時間長、內容廣，體能訓練時間全年不得少於 240 小時，每年進行一次體能普測。
- 三、將國軍與共軍體能訓測實施比較發現：(一)國軍與共軍均重視體能訓練，共軍體能訓練結合實戰，可供我國列入體能訓測之參考。(二)共軍體能施測項目較多，但國軍標準較嚴格。(三)國軍及共軍於年度內均須實施測體能測驗，且國軍以自動化儀器鑑測為主，測驗較為公正。

關鍵詞：體能、軍人體能標準、國軍三項基本體能測驗、體能訓測

壹、前言

隨者中共開放改革、發展經濟與推動軍事事務革新，其整體國力也大幅成長，中共領導人習近平於 2013 年「十二屆全國人大一次會議」接任國家主席與國家軍事委員會主席後，在其「國防和軍隊建設」的指導思想方面，強調以「強軍目標」為內涵。2014 年共軍總參謀部頒發《全軍軍事訓練指示》，更針對全軍軍事訓練工作作出總體部署，按照「能打仗、打勝仗」核心要求，樹立隨時準備打仗思想，加強實戰化訓練，推進訓練與實戰一體化，不斷增強信息化條件下威懾和實戰能力。⁸²

為維持軍事事務革新成效，以和平崛起姿態稱霸亞洲，中共除在軍事訓練上持恆要求，並對基層部隊體能訓練也從未放鬆，因為中共深知部隊強健的體能是打贏下一場戰爭的基礎、是成功執行軍事任務的根基。為落實共軍體能訓測與考核，共軍於 2006 年 11 月頒發施行「中共人民解放軍軍人體能標準」，並針對全軍所有現役人員納入體能訓練規範，此次標準將各軍兵種原有訓練大綱的 36 個標準合併為通用、入伍訓練、飛行人員等 3 個標準，將體能項目整合為基礎性、專業性和輔助性等 3 類，把體型標準作為軍人必須達到的要求。本研究以共軍體能訓測為研究範圍，採取文獻及文件分析法，藉網路公開資料、期刊、書籍等，並針對其內容實施研究分析。其中部分網路資料無法查證其正確性，為本文之研究限制。最後將共軍體能訓測與國軍實施討論，並將研究建議，提供國軍體能訓練參考。

貳、共軍「軍人體能標準」之分析

一、共軍「軍人體能標準」施行階段區分：⁸³

共軍為強化軍人體能訓測成效，自 1994 年起迄今，區分階段，透過研究、試行、推廣等步驟，逐年修正並強化共軍體能訓測方式(如表一)，修訂期程概分四個階段，說明如下。

⁸² 〈解放軍總參謀部頒發 2014 年全軍軍事訓練指示〉，《鐵血社區》，
http://bbs.tiexue.net/post2_7042549_1.html，（檢索日期：2017 年 1 月 5 日）

⁸³ 〈中國人民解放軍軍人體能標準正式頒發施行〉，《新華網》，
http://news.xinhuanet.com/mil/2006-11/23/content_5368143.htm，（檢索日期：2016 年 7 月 5 日）

表一 共軍體能標準施行階段

時期	年代	訓練重點
體育鍛鍊期	1994-2002	為滿足軍事訓練改革發展需要，提升軍事鬥爭準備和軍人未來作戰體能要求，以增強官兵體質、強化戰鬥力為根本目標
體能標準研修期	2002-2004	動員 6 所軍事院校規劃 15 項專題研究，完成了「渡海抗眩暈預適應訓練試驗」、「高原訓練生理負荷強度試驗」等 23 項科研試驗，採集了 500 餘萬組資料。
試行修訂期	2004-2006	指導部隊普遍試訓，並在 3 次專家集中研審修改，徵求各軍區、軍兵種、總部機關和有關院校意見修訂，完成內容科學、標準適度的「軍人體能標準」。
全軍推廣期	2006 年 11 月 迄今	由總則、通用體能標準、入伍訓練體能標準、飛行人員體能標準等部分所構成。「軍人體能標準」適用於共軍所有現役人員體能訓練的規範，合併 36 個軍兵種現行訓練標準，區分通用、入伍訓練、飛行人員三個標準。

資料來源：作者自行彙整

(一)體育鍛鍊期：

1994 年共軍總參謀部、總政治部聯合頒發「軍人體育鍛鍊標準」，目的為因應軍事訓練改革發展需要，強化軍事鬥爭準備和軍人未來作戰體能要求，以增強官兵體質、提升戰鬥力基礎為目標。

(二)體能標準研修期：

自 2002 年起開始修編新版軍人體能標準。研訂期間，共軍總參謀部先後動員 6 所軍事院校開展了 15 項專題研究，完成了整體性設計，計有「渡海抗眩暈試驗」、「高原生理負荷強度試驗」等 23 項科研試驗，採集了 500 餘萬組資料，作為軍人體能標準之參據。

(三)試行修訂期：

2004 年初頒發「軍人體能標準試行本」，規劃部隊試訓，並實施 3 次專家研審修編，廣徵各軍區、軍兵種、總部機關和相關軍事院校意見實施調修，完成了符合科學、標準適度的「軍人體能標準」。

(四)全軍推廣期：

2006 年 11 月頒發施行「人民解放軍軍人體能標準」，區分總

則、通用體能標準、入伍訓練體能標準、飛行人員體能標準等部分。「軍人體能標準」適用於共軍所有現役人員體能訓練的規範，合併36個軍兵種現行訓練標準，將體能項目整合為基礎性、專業性和輔助性三類，將年齡、性別、海拔作為調節訓練難度與強度的主要參數，把體型作為軍人要求標準。

二、共軍體能標準內容：

共軍為規範軍事體能訓練，增強官兵體能素質和作戰能力，並因應執行任務需要，訂定人民解放軍軍人體能標準，其內容如下。

（一）體能類型區分：⁸⁴

計有通用體能標準、飛行人員體能標準、入伍訓練體能標準等3類，新訓與飛行部隊依類型適用入伍訓練體能與飛行人員體能，其中通用體能標準適用一般類型部隊，再區分基礎性體能、專業性體能和輔助性體能等三類(如表二)。

表二 共軍通用體能類別與適用人員

項次	類別	適用人員
通用體能標準	基礎性體能	適用於全軍59歲以下的所有人員（新入伍人員除外）
	專業性體能	適用於45歲以下，師（含）以下部人員和院校學員
	輔助性體能	適用於全國各類人員。
備考	一、基礎性體能全軍59歲以下的所有人員均須施測。 二、專業性體能依軍區、軍兵種和總部有關業務部門律定實施。 三、輔助性體能項目不列入測驗，由單位需求實施。 四、特種作戰部隊的專業性能及專案性體能測驗，由總部有關業務部門和軍區、軍兵種依實際需要制定。	

資料來源：作者自行彙整

（二）體能訓測方式：⁸⁵

1. 訓練時間：

為使部隊遂行作戰任務，體能訓練結合實戰，並要求高強度的體能訓練，其訓練接近實戰，訓練時間長、內容廣，並將訓練標準納入訓練大綱，體能訓練時間全年不得少於240小時，

⁸⁴ 〈人民解放軍軍人體能標準〉，《哈爾濱工業大學》，<http://xpb.hit.edu.cn/content.asp?id=605>，（檢索日期：2016年7月5日）

⁸⁵ 陸軍司令部，《步兵戰技學》，（桃園龍潭，93年6月3日），頁13-15。

原則上每天 1 小時。

2. 測驗項目：

區分基礎體能與專業體能，說明如後：

(1) 基礎體能(以共軍 19-22 歲為例，合格標準如表三)

- a. 二分鐘俯地挺身。
- b. 二分鐘仰臥起坐。
- c. 10 公尺折返跑 5 次。
- d. 3000 公尺徒手跑步。

表三 共軍基礎體能合格標準以 19-22 歲為例

項次	測驗項目	性別	19-22 歲合格標準
一	二分鐘俯地挺身	男	40
		女	10
二	二分鐘仰臥起坐	男	45
		女	32
三	10 公尺*5 折返跑	男	27 秒
		女	32 秒
四	3000 公尺跑步	男	13 分鐘 40 秒
		女	17 分鐘
備考	10 公尺*5 折返跑及 3000 公尺跑步等兩個項目在海拔 3000 公尺地區測驗時，標準降低 10%，海拔高度每增加 100 公尺，標準再降 1%。例如在海拔 3200 公尺，標準降低 12%，在海拔 4000 公尺以上地區，標準降低 50%。		

資料來源：〈人民解放軍軍人體能標準〉，《哈爾濱工業大學》，

<http://xpb.hit.edu.cn/content.asp?id=605>，(檢索日期：2016 年 7 月 5 日)

(2) 專業體能：

計區分力量、速度、耐力、靈敏、游泳、搏擊、攀爬、超越障礙、抗暈眩運動等九類。

3. 測驗週期與方式：

部隊依《軍事訓練與考核大綱》規定，每年進行一次體能普測。其中基礎體能部分，59 歲以下現役人員參加所有項目；另專業體能部分，由師、旅級部隊及院校訂定，適用於 45 歲(不含)以下現役人員，說明如下(如表四)。

表四 共軍體能測驗實施方式

區分	項目	實施方式
基礎體能	一、二分鐘俯地挺身。 二、二分鐘仰臥起坐。 三、10 公尺折返跑 5 次。 四、3000 公尺徒手跑步。	59 歲以下現役人員 四類項目均須受測
專業體能	一、力量：計有引體向上、捲身上、啞鈴擴胸、雙腿深蹲起立、立定跳遠、跳遠等六項。 二、速度：計 100 公尺跑、400 公尺跑等二項。 三、耐力：計 5000 公尺跑、5 公里武裝越野、背沙袋跑等三項。 四、靈敏：計立位體前屈、組合練習、高原組合練習等三項。 五、游泳：計自由泳、30 分鐘計距游、武裝泅渡等三項。 六、搏擊：計格鬥、軍體拳、刺殺等三項。 七、攀爬：計爬繩(桿)、3 人協作攀登、攀爬軟梯等三項。 八、超越障礙：計穿越泥潭、艦艇 200 公尺障礙、300 公尺障礙、400 公尺障礙、渡海登島 400 公尺障礙、500 公尺障礙、高寒山地 500 公尺障礙-A 型、高寒山地 500 公尺障礙-B 型等八項。 九、抗暈眩運動：計浪木、旋梯、固定滾輪、地面旋轉練習、抗眩暈操、改造型浪木旋梯固定滾輪、抗眩暈模擬船艙等七項。	29 歲(含)以下人員 須選擇 4 類型 6 個 項目施測
		39 歲(含)以下人員 須選擇 4 類型 5 個 項目施測
		40—44 歲人員 須選擇 3 類型 4 個項目施測

資料來源：作者自行彙整

4. 傷病人員：

因病無法實施體能測驗者，由團級以上單位的軍醫部門驗證，經單位核定可擇期實施測驗。

5. 補測制度：

體能測驗成績不合格者，可以補測一次，並以補測成績實施登入。體能補測於須當年度軍事訓練考核結束前完成。

(三)體能訓測成效評判：⁸⁶

體能訓測成效評判區分個人(兩級制)及單位(四級制)兩項標準，說明如下：

1. 個人體能訓測成績採用兩級制評定，全項測驗達標準為合格，其中一項未達到標準為不合格。

⁸⁶ 同註 3。

2. 單位體能訓測成績採用四級制評定(參加體能測驗不低於95%現員人數)。區分合格率 100%為優秀，95%以上為良好，85%以上為及格，85%以下為不及格。

(四)人事運用：⁸⁷

不合格人員不得晉職、晉銜，士兵當年度不得報考院校及選取士官，院校畢業學員不得發放畢業證書。體能訓測成效人事運用可區分單位及個人兩類：

1. 單位：

單位體能訓測成績未達良好(95%以上人員合格)以上的，當年度不能評為軍事訓練績優單位。

2. 個人：

體能訓測成績不合格之個人，當年度不能評為軍事訓練績優人員。

參、國軍與共軍體能訓測之比較

「體能」是軍隊戰力的憑藉，軍人肩負保國衛民的重責大任，更應以比常人更高的體能要求，來提升優質戰力，展現捍衛國家安全的決心與毅力。盱衡世界各國，無不重視軍隊體能訓練，更將提升官兵體能視為常態性的部隊訓練工作，而體能是指身體適應的能力，即心臟、血管、肺臟與肌肉效率運作的能力，也就是說一個人能完成每天的活動而不致過度疲勞，且尚有足夠體能應付緊急狀況⁸⁸。體能亦是指上述人的身體心臟、血管、肺臟及肌肉組織都能發揮相當的有效機能，而所謂的有效機能就是能勝任日常工作，有餘力享受休閒娛樂的生活，又可以應付突發緊急狀況的身體能力。⁸⁹美國健康休閒舞蹈學會(American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance)亦提出體能是指個人運作的能力。⁹⁰而依體能性質和需要可區分健康體能(Health-related physical fitness)及競技體能(Sports-related physical fitness)兩類。⁹¹其中健康體能係指維持基本健康生活上所需要的身體適應的能力，包括心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度和身體組成等4項；競技體能係指參與競技運動有關的體適能，包括敏捷性、協調性、反應時間、速度、瞬發力、平衡性等6項，說明如下表：

⁸⁷同註4。

⁸⁸林正常，〈體適能的理論基礎〉《教師體適能指導手冊》，(臺北市：教育部，86年)，頁47~59。

⁸⁹卓俊辰，〈體適能—健身運動處方的理論與實際〉，(國立臺灣師範大學體育學會，81年)，頁63~78。

⁹⁰American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Lifetime health related Physical fitness test manual, Reston, VA: Author., 1980, p32~39.

⁹¹同註7。

表五 健康體能及競技體能比較表

健康體能及競技體能比較表		
健康體能	心肺耐力	指個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。
	肌力	包含肌肉的兩大能力，一個是肌力、另一個是肌耐力，兩者都以身體的肌肉為主體。肌力是表示肌肉一次所能產生的最大力量；而肌耐力則是肌肉承受某種適當的負荷時，以肌肉運動的反覆次數的多寡來決定強弱。
	柔軟度	指關節的可動範圍與肌肉的延展性，身體的關節如能保持適度的柔軟性，肢體的活動範圍就會增加，使日常生活裡身體的活動更靈活自如，並能減少肌肉疼痛及運動傷害的機會。
	身體組成	指身體肥胖程度。身體的脂肪越多，體重越重，活動時較容易疲勞，且易得到慢性疾病，如高血壓及糖尿病等。
競技體能	敏捷性	身體極短的時間快速改變方向和位置的能力。
	協調性	乃指兩個或兩個以上的動作間的調和，亦指身體指揮統合神經系統的能力。
	反應時間	身體對刺激的反應能力。
	速度	身體在最短時間內移動的快慢能力，即身體位移速度。
	瞬發力	極短時間內，產生最大力量而言，包含速度與肌力。
	平衡性	身體維持身體重心及保持平衡的能力。

資料來源：作者自行彙整

而維持良好體能最好的方式即是採取規律的運動方式實施，運動 (Exercise) 是常被用來作為評估身體活動 (Physical Activity) 的一個重要指標。運動是有計畫、有組織的重複性身體活動 (Physical exercise)，其目的是促進、改善或維持體能 (Physical fitness)⁹²。對於規律運動行為，美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine [ACSM]) 建議指出：健康的成人每週應執行 3~5 次、每次 20~60 分鐘、強度達最大心跳數 (220—年齡) 的 60~90% 或最大攝氧量的 50~80% 之有氧運動，才可改善或維持心肺適能。⁹³ 行政院衛生福利部國民健康署也指出，世界衛生組織建議兒童及青少年每天應累計至少 60 分鐘中等費力身體活動，成人每週應累計至少 150 分鐘中等費力身體活動，活動能力較差的老年人每週至少應有 3 天進行增強平衡能力和預防跌倒的活動。⁹⁴

⁹²Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M., Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Report, 100(2), (1985), 126-131.

⁹³American College of Sports Medicine. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2(2), (1990), 265-274.

⁹⁴〈動動收心操 遠離年假症候群〉，《中時電子報》，

為提升部隊運動風氣，強化官兵體能，國軍逐年策進體能訓測方式，民國 83 年前，國軍定期辦理體能戰技運動會，軍人體能訓測以 5000 公尺徒手跑步、引體向上、手榴彈投擲、障礙超越、刺槍術為主，84 年體能訓測調整為一分鐘仰臥起坐、引體向上(女子實施曲臂懸垂)、3000 公尺徒手跑步，98 年體能訓測調整為二分鐘仰臥起坐、二分鐘俯地挺身、3000 公尺徒手跑步，體能訓測調整的方向包括男女體能標準提升、傷病人員替代方案鑑測、電子體能鑑測中心成立，後續因應部隊需求增加游泳訓練(圖一)、兵科體能及戰鬥體適能(圖二)等訓練項目。本文針對共軍通用體能中基礎性體能與國軍體能訓測實施分析(如表七)，提出討論，說明如下：

圖一 部隊游泳訓練



資料來源：作者自行拍攝

圖二 戰鬥體適能訓練



資料來源：作者自行拍攝

一、國軍與共軍體能訓測之比較：

(一)國軍與共軍體能訓練方式：⁹⁵

1. 國軍：

為強化國軍體能訓測，98 年調整體能測驗項目與標準，更加入身體質量指數(Body Mass Index, BMI)測量，並鼓勵官兵參與民間鐵人三項競賽等方式，提升官兵運動風氣；另部隊由完訓體幹班師資於晨間與下午實施仰臥起坐、俯地挺身，或長距離跑步，並辦理各類球類競賽，激發官兵運動風氣。

2. 共軍：

重視部隊體能訓測，並於 2006 年 11 月策頒「軍人體能標準」，體能訓練成為提高官兵身體與心理素質的途徑，體能成為常態訓練，每天施訓 1 小時，且體能訓練結合實戰。且共軍在軍人訓練大綱中，明確規範軍官體型標準，藉以強化體能意識，保持戰鬥能力。⁹⁶

<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20140204002191-260405>，(檢索日期：105 年 7 月 15 日)。

⁹⁵周正寅、徐慶帆，〈強化本軍體適能訓練之研究〉，《陸軍學術雙月刊》，48 卷 525 期，民國 101 年 10 月，頁 122-128。

⁹⁶(解放軍體能訓練全攻略)，《中華人民共和國國防部》，http://www.mod.gov.cn/content_4570527，(檢索

3. 分析比較：

國軍與共軍均將體能列為部隊常態訓練項目，並重視軍人體型，針對體重過重人員要求持恆訓練，以達到標準；另共軍體能訓練結合實戰，訓練接近實戰，可供我國列入體能訓測之參考。

(二)國軍與共軍體能測驗項目：

1. 國軍：

國軍 59 歲以下現役官、士、兵均實施測驗，體能訓測項目計 2 分鐘仰臥起坐、2 分鐘俯地挺身、3000 公尺徒手跑步等 3 項；另針對傷病人員規劃 5 公里健走、800 公尺游走、引體向上(女子曲臂懸垂)與跳繩等 4 項。

2. 共軍：

(1)基礎體能計有四項，59 歲以下現役人員均須實施測驗。

(2)專業體能計有九項：由師、旅級部隊及院校訂定，適用於 45 歲(不含)以下。

3. 分析比較：

共軍區分基礎體能(計四項)、專業體能(計九項)等 2 類 13 項。而國軍體能雖僅列測 3 項(傷病替代四項)，但次數合格標準多較共軍嚴格，以 2 分鐘俯地挺身項目為例，20 歲國軍二分鐘俯地挺身須達 51 下為合格，而共軍同年齡層達 40 下就為合格(如表六)。且國軍近年著重游泳訓練，提升官兵自救互救能力；另 103 年由海軍陸戰隊辦理戰鬥體適能講習，同年由陸軍航特部、步訓部實施示範，將戰鬥體適能推廣全軍執行。經比較可得知，國軍因應部隊需求，適時調整體能訓測項目，鍛鍊官兵強健體魄。

表六 國軍與共軍二分鐘俯地挺身年齡層比較表

國軍與共軍二分鐘俯地挺身年齡層比較表									
項次		20 歲	25 歲	30 歲	35 歲	40 歲	45 歲	50 歲	55 歲
國軍	男	40	37	34	30	26	22	20	16
共軍		40	36	32	28	20	15	10	5
國軍	女	21	20	17	15	12	10	8	6
共軍		10	8	7	6	5	4	3	2

資料來源：作者自行彙整

(三)國軍與共軍體能鑑測週期與方式：

1. 國軍：

國軍志願役軍、士官每年需至國軍體能鑑測中心實施鑑測乙次。

2. 共軍：

部隊依《軍事訓練與考核大綱》規定，每年編組測考人員實施鑑測乙次。

3. 分析比較：

共軍與國軍志願役軍、士官、兵均須於年度施測體能測驗乙次，國軍志願役幹部每年報進國軍體能鑑測中心，以自動化儀器施測，而共軍則編組測考人員實施鑑測。國軍採鑑測儀器施測，可減少鑑驗官針對測驗動作標準判定之誤差，降低人員舞弊風險，惟每日測驗人數受限，尚無法滿足部隊官兵測驗需求。(如表七)

表七 國軍與共軍體能訓練比較表

國軍與共軍體能訓練比較表				
國家 區分	測驗項目	測驗標準	鑑測週期 與方式	人事運用
國軍	一、2分鐘 仰臥起坐 二、2分鐘 俯地挺身 三、3000公尺 徒手跑步	依男、女年齡 層評分表換 算，各單項均 須達60分合 格標準。	國軍志願役軍 士官每年需至 國軍體能鑑測 中心實施鑑測 乙次。	不合格人員，不得 參加深造進修教 育，年度鑑測成績 納入單位主官人 事參考運用。
共軍	一、2分鐘 俯地挺身 二、2分鐘 仰臥起坐 三、10公尺 折返跑5次 四、3000公尺 徒手跑步	59歲以下現役 人員參加所有 項目訓測，且 各項均須合 格。	每年編組測考 人員實施鑑測 乙次。	不合格人員不得 晉職、晉銜，士兵 當年度不得報考 院校及選取學員 官，院校畢業學 員不得發放畢業 證書。
比較	(一)訓練方式： 國軍與共軍均重視體能訓練，共軍體能訓練結合實戰，訓練接近實戰，可供我國列入體能訓測之參考。 (二)就訓測項目言： 國軍體能僅列測3項，而共軍列測四項，共軍施測項目較多；但國軍近年著重游泳及戰鬥體適能訓練，並因應部隊需求，適時調整體能訓測項目，鍛鍊官兵強健體魄。 (三)就鑑測週期與方式言： 國軍及共軍官兵，於年度內均須實施測體能測驗乙次；且國軍以自動化儀器鑑測為主，測驗較為公正。 (四)就訓後人事運用： 國軍年度鑑測成績納入單位主官人事參考運用，而共軍針對官兵的選、晉、獎、懲有明確要求，把軍事、體能和參謀能力作為選人、用人的基本依據，體能不合格不予晉用。			

資料來源：周正寅、徐慶帆，〈強化本軍體適能訓練之研究〉，《陸軍學術雙月刊》，48卷525期，民國101年10月，頁122-128。

(四)人事運用：

1. 國軍：

國軍志願役幹部體能測驗不合格人員，不得參加深造進修教育，年度鑑測成績納入單位主官人事運用參考。

2. 共軍：

不合格人員不得晉職、晉銜，士兵當年度不得報考院校及選取士官，院校畢業學員不得發放畢業證書。

3. 分析比較：

共軍「體能不合格不予晉用」之規範可為國軍參考，國軍年度鑑測成績雖納入單位主官人事運用參考，但應明確律訂對人事運用影響規定條文，如「體能不合格人員考績不得列為甲上」，「連續三年體能不合格者列為汰除對象」，以激勵官兵自動、主動參與運動，養成良好運動習慣。

二、共軍體能訓測之優點：

就共軍「軍人體能標準」實施分析與討論後，發現共軍實施體能訓測時，仍有其缺點及不足之處，如體能鑑測時以編組測驗官實施測驗，容易產生測驗官主觀上對測驗動作標準認定之落差，且測驗成績容易發生竄改等問題；另共軍體能鑑測並無傷病人員替代項目、且測驗時未能考量天候、危險係數等因素，容易肇生測驗人員傷亡事件。共軍除上述缺點及不足之處，仍有許多值得國軍參考學習之處，以下針對其制度、師資、訓練與人事運用等優點提出討論如下：

(一)重視體能訓練，建立標準制度：

共軍認為具備良好的體能可以活躍訓練氣氛、強化官兵工作能力 和應變能力，提高部隊凝聚力和在戰爭中的生存力，並增強官兵的戰爭準備能力。共軍不因科技現代化而輕忽體能訓練，反而將訓練要求納入訓練大綱，憑藉是項規章制度，律定各級職責、職能、訓練原則、要求標準及考核規定。

表八 共軍體型標準表

共軍體型標準	
年齡層（歲）	體型標準
20—29 歲	身高減 105，+／—10%
30—34 歲	身高減 100，+／—10%
35—39 歲	身高減 100，+／—12%
備註	以身高 170 公分、年齡層 30 歲為例： $170-100=70$ ，其上下百分之十為 7，故此人標準體型為 70 公斤，上到 77 公斤，下到 63 公斤皆屬標準體重之內。

資料來源：陸軍司令部，《步兵戰技學》，（桃園龍潭，93 年 6 月 3 日），頁 13-15。

共軍在軍人訓練大綱中，明確規定軍官體型標準，藉以強化體能意識，保持戰鬥能力，如果超重者將進行集體減肥（軍官標準體型如表八），共軍並制定一系列體型達成標準措施，通過越野長跑、器械練習、健身操等強化體能訓練，並請專家指導調整飲食結構和培養良好的生活習慣，並將體能與軍官個人軍事訓練等級評定結合，增強軍官保持體型和減肥的自覺性。⁹⁷

（二）設立體育院校，憑藉科學練兵：

共軍重視部隊體能訓練，為強化部隊體育師資培訓，於1999年整併相關單位成立解放軍體育學院、2004年改建為解放軍軍事體育綜合訓練基地，並為軍事體育進修學院招收研究生、2011年更銜為解放軍特種作戰學院（包括解放軍軍事體育綜合訓練基地），是解放軍總參謀部直屬的軍事體育進修院校，也是解放軍唯一的軍事體育綜合訓練基地和軍事體育科研中心，擁有授予軍事學、教育學兩個碩士學位的資格⁹⁸，除了投資興建專門的體育院校及規劃相當比重的體育訓練課程與時數配當，並且講求訓練原理原則，注重訓練方法，加強運動傷害防治與保健管理並印製教材廣為分發，提供單位及官兵訓練之憑藉，簡言之，體能訓練不再是傳統施訓，而是有科學依據。

（三）因應實戰需要，強化體能訓練：

為求官兵遂行作戰任務，『高質量』的體能訓練是必然之要求，而其通常表現在儘量接近實戰（如圖三、四），如共軍專業體能中搏擊部分，強調格鬥、軍體拳、刺殺操等訓練。

圖三 共軍原木協同負重訓練



圖四 共軍獨木橋障礙訓練



資料來源：圖五、圖六《精品文化論壇》，〈解放軍訓練圖組〉，

<http://www.009bbs.com/html/15/1815.htm>，（檢索日期：2016年7月5日）

⁹⁷同註4。

⁹⁸《維基百科》，〈中國人民解放軍特種作戰學院〉，

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E4%BA%BA%E6%B0%91%E8%A7%A3%E6%94%BE%E5%86%9B%E7%89%B9%E7%A7%8D%E4%BD%9C%E6%88%98%E5%AD%A6%E9%99%A2>，（檢索日期：2016年7月5日）

一般而言，肩負作戰任務的部隊，體能訓練每週不得少於三次，每次不得少於二小時，並且在訓練內容上強化官兵心理素質，培養獨立生存及單兵作戰能力。部隊體能訓練一方面要講求制度化、規範化，另一方面也注重靈活多樣，期能適應共通性與個別性，並利於普遍參與，通常的訓練方式概為結合早操、排入正課、舉辦體育活動或運動會等方式實施。

（四）落實體能考核、納入人事運用：

共軍官兵體能考核每年進行一次，個人須完成規定的體能考核項目，全部達到標準為合格，其中任何一項沒有達到標準判定為不合格，並嚴格管制不合格人員人事運用，據報載，濟南軍區某集團軍司令部為遵守年度軍事訓練指示，要求全軍和武警部隊強化打仗思想，將兩名體能考核不達標幹部調離機關，到基層「補課」鍛鍊，並通報部隊，這是該集團軍司令部按「能打仗、打勝仗」標準，嚴格管制體能不合格人員人事運用的實際舉措。⁹⁹共軍對機關單位官兵的選、晉、獎、懲有明確要求，把軍事、體能和參謀能力作為選人、用人的基本依據，同時明確規定軍事素質考核不達標的幹部一律調離機關，到基層部隊鍛鍊「補課」的做法，此舉增強了共軍在機關單位官兵自我強化軍事與體能能力手段與方法。

肆、國軍體能訓測策進作法與建議

一、國軍體能訓測策進作法：

共軍為維持軍事事務革新成效，落實執行「軍人體能標準」，近年共軍實施各項演訓，均以強健體能為根基，成功完成各項操演，更規定體能訓練要拋棄與作戰無關的表演如：氣功、睡釘板擊石、傳統民俗表演等，一切以軍事訓練為主，是奠定強軍的基。

國軍自 98 年起實施新制體能訓測，經各級部隊戮力執行，基本體能有顯著進步。98 年 2 月國防部體能鑑測各單位合格率为 28.1%，¹⁰⁰訓測執行迄今，國防部每季抽測驗證部隊體能，合格率要求須達 85%，多數部隊均可達到此一標準，可見體能訓測重在落實執行，單位主官善用師資、場地、器材、時間務實訓練，部隊體能均可提升成效。參據共軍體能訓測優點及國軍部隊訓練計畫大

⁹⁹ 〈解放軍軍官體能考核不達標，被調離機關下基層鍛鍊〉，《軍事頻道鳳凰網》，
http://news.ifeng.com/mil/2/detail_2013_01/30/21757729_0.shtml，（檢索日期：2016 年 1 月 5 日）

¹⁰⁰ 國防部，〈加強部隊體能訓練精進作為〉，《精進國軍教育訓練研討會》，民國 100 年 7 月，頁 3。

網、訓練通報、體能戰技示範講習等資料，研擬體能策進方法計有下列四點，說明如后：

(一)持恆體能訓練，納入訓練政策：

共軍重視部隊體能訓練，2006 年 11 月頒布「人民解放軍軍人體能標準」，並針對全軍所有現役人員納入體能訓練規範。部隊訓練的良窳，不僅攸關個人在戰場上的生死存亡，更關係著作戰成敗與國家安危，因此軍人最重要的就是體能，有充沛的體能才能在戰場上執行各項軍事任務。鑑此，國防部在 105 年部隊訓練政策指示：各級部隊要持恆體能訓練，鼓勵官兵運動風氣，¹⁰¹在各級長官重視與要求的基礎上，國軍應將體能訓練納入部隊訓練政策，使各級部隊能依計畫、有準備、有步驟、有標準，執行體能訓練工作，以「官兵體能支撐戰備演訓、戰備演訓考驗官兵體能」之理念，達到「為戰而訓、戰訓合一」之目標，並以戰勝敵人為最終目的。另為強化國軍體能成效，降低人員訓練傷亡，國防部在 106 年體能訓練實施計畫考量訓練安全，除適度調整測驗標準外，另增加新革作法，如徒手跑步得自行選擇 5 公里健走、800 公尺游走及 5 分鐘跳繩等訓項，男性 BMI 大於 31 且體脂肪小於 25 者(女性 BMI 大於 26 且體脂肪小於 30 者)，僅可選擇 5 公里健走、800 公尺游走及 5 分鐘跳繩等訓項實施，上述說明，係以安全為著眼，使官兵在合適的訓練標準中，提升訓練成效。

(二)強化師資培訓，發揮種能作用：

共軍成立「解放軍特種作戰學院」，是解放軍唯一的軍事體育綜合訓練基地和軍事體育科研中心，共軍瞭解合格的體能師資是單位主官訓練的幫手。而國軍體能師資由步兵訓練指揮部負責三軍體育專業軍官班及體幹班之培訓，且國軍訓練通報要求部隊體能訓練須以體幹班師資實施訓練，¹⁰²以維訓練安全，惟因人員退損，留於基層種能有限，為滿足部隊體能訓練師資需求，可加重官校及專校學生學年教育有關體能、游泳訓練之專業課程學能，並列為必修，嚴格考核學生，使其畢業後即為合格體能訓練師資；另部隊亦可利用軍士官團教育，邀請民間具體能教學之師資實施授課，培養官兵了解運動訓練原則，要領，使運動訓練知識普及化；亦可運用體育科系畢業官兵，使「民專軍用」，發揮所學職能，成為單位師

¹⁰¹ 陸軍司令部，《陸軍 105 年度部隊訓練計畫大綱》，(桃園龍潭，民國 105 年 1 月)，頁 3。

¹⁰² 國防部，〈總長視導步兵 153 旅指導事項〉，《軍訓練通報第 105000009 號》，民國 105 年 3 月。

資。

(三)辦理講習示範，多元訓練方式：

為落實部隊體能訓測，國防部每年均辦理體能戰技示範講習，以提升部隊訓測成效，如 105 年 5 月假步兵訓練指揮部實施「國軍精進體能訓練暨防治中暑及運動傷害」講習，會中邀請專業師資提供運動處方訓練要領，有效協助部隊體能提升。¹⁰³而國軍各部隊可利用軍士官團教育時機，辦理「體能教練講習」，敦聘體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，另部隊亦可鼓勵官兵參加民間體能訓練講習，考取合格證照後於單位提供體能訓練諮詢，協助幹部施訓以提升訓練成效

(四)重視個人成效，納入人事運用：

共軍將官兵個人體能成績均納入人事考核，包括不合格人員不予晉用、不得報考進修晉升士官，連續 2-3 年不合格則辦理退伍等規範。而國軍可借鏡其作法，將體能納入人事考核要項，體能不合格，不得參加公餘進修、調遷高司參謀、調整高缺、晉升、薦報(評選)優良，年度考績不得列為甲等，連續三年體能不合格者列為汰除對象，嚴格納入人事運用，以激勵官兵自動、主動參與運動，養成運動習慣。¹⁰⁴

二、提升國軍體能訓測建議：

國軍官兵負有保家衛國責任，面對各項演訓、任務與突發狀況，均需以體能支撐各項工作，故此，從學校教育、部隊訓練、獎勵績優等三方面，提出建議事項。

(一)強化學校教育，培養運動風氣：

陸軍官校將培育學生成為強健體魄、勇猛剽悍之軍事領導人才列為體育教學目標為，¹⁰⁵陸軍專科學校將「強身」納入學校教育工作，並以透過持恆的運動、規律的作息與適當的飲食，奠定堅強的體魄為基礎。¹⁰⁶軍事學校是各級幹部的搖籃，在長期養成教育

¹⁰³，〈「國軍精進體能訓練暨防治中暑及運動傷害」講習資料〉，《國防部訓練次長室》，<http://www.j7.mnd.mil.tw/>，民國 105 年 3 月，(檢索日期：2016 年 7 月 5 日)。

¹⁰⁴ 同註 18

¹⁰⁵ 陸軍官校，〈陸軍官校 109 年班體育課程設計〉，(高雄鳳山，民國 105 年 4 月)，頁 1-2。

¹⁰⁶ 〈校長治校理念〉，《陸軍專校》，<http://www.aaroc.edu.mil.tw/content/about/about02.aspx?ct=0>(檢索日期：2016 年 7 月 5 日)。

中，需嚴格落實學生體能訓練與測驗(如圖五)，使官校生擔任初官時就有強健體魄，並養成「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，除保有軍武特質的運動項目如橄欖球(如圖六)、跆拳道等以符建校目標外，宜檢討課程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、體育活動及寒暑訓持恆要求，鍛鑄學生強健體魄，並可由學校將運動體適能、運動傷害防處等排定通識教育課程，教授競技運動知識與技能，提高專業體育水準。

圖五 官校學生跑步測驗



資料來源：作者自行拍攝

圖六 官校學生橄欖球隊錦標賽



資料來源：作者自行拍攝

(二)落實部隊訓練，增進官兵體能：

體能訓練納入部隊訓練計畫大綱，並落實實施，除策訂幹部體能訓練要求與標準，制訂定期鑑測辦法，並且統一體能鑑測作法及考核之運用標準，以貫徹基本體能鑑測制度，並進而使官兵保持自我訓練，維持體能及體型，帶動運動風氣。部隊依年度部隊訓練計畫大綱，將基本體能訓練排入課表施訓，利用每日晨間及第七、八節課實施，每週至少實施3次，另各級應不定期督導所屬部隊是否按表操課，並驗證部隊是否完成人員編組、師資派遣、律定訓練項目與進度、醫護人員派遣等項目，維護部隊訓練成效與安全。

(三)獎勵體能績優，激勵官兵士氣：

部隊駐地體能測驗納入單位年度重大工作管制，排除臨機性的任務干擾。鑑測結果立即公佈，體能測驗績優人員利用月會或部

隊集合時機公開表揚。不合格的單位或個人建冊列管，持續追蹤輔導複測。另可鼓勵官兵體能測驗不以合格為滿足，應積極爭取成績滿分，使官兵勇於挑戰自我體能極限，建立強烈自信心，追求卓越，尤其具有樹立標竿、塑造典型的深刻意涵，因此應公開獎勵基本體能成績優異人員，努力追求更快、更強的體能發展。

伍、結語

體力即是國力，參考共軍體能訓測作法，我們應從中習取優點，因為體能不僅是維護官兵個人身體健康的重要依據，更是部隊戰力能否確實發揮應有水準的基礎，且體能訓練不僅可以強健體魄，更可使每位官兵在面對艱苦的戰場環境時，能以旺盛體力、精力、毅力與耐力，有效發揮精良戰力。因此，國軍官兵更應勤訓精練，將個人訓練狀況調整至契合戰備訓練要求，進而以勇於突破極限，鍛鑄鋼鐵般的體魄，培養運動風氣，提升整體戰力。