

臺東縣成功鎮辦理所屬清潔隊隊員甄試 體適能測驗規則

一、測驗時間與地點：

日期時間：114 年 6 月 20 日，上午 9 點整體適能測驗。

考試地點：本鎮清潔隊前廣場(成功鎮中山路 45 號)。

測驗於考試時間開始後，遲到 5 分鐘(含)未到者，不得入場應試，該項考試成績以 0 分計算。

測驗項目：搬運沙包測驗、平衡感測驗，兩項測驗其中一項為 0 分者不予錄取。

二、測驗方法：

(一) 搬運沙包測驗：

採負重進行 10 公尺折返共計 60 公尺折返跑三趟。男性負重 20 公斤，女性負重 10 公斤；僅能單肢負重者，男性減為 10 公斤，女性減為 5 公斤

時間	得分	時間	得分	時間	得分	時間	得分	時間	得分
1~40 秒	15	47 秒	11.5	54 秒	8	61 秒	4.5	68 秒	1
41 秒	14.5	48 秒	11	55 秒	7.5	62 秒	4	69 秒	0.5
42 秒	14	49 秒	10.5	56 秒	7	63 秒	3.5	70 秒 (含以上)	0
43 秒	13.5	50 秒	10	57 秒	6.5	64 秒	3	/	
44 秒	13	51 秒	9.5	58 秒	6	65 秒	2.5		
45 秒	12.5	52 秒	9	59 秒	5.5	66 秒	2		
46 秒	12	53 秒	8.5	60 秒	5	67 秒	1.5		

(二) 平衡感測驗：

應考人於起點待命，聞鈴聲令起，開始踏跳平衡設施，每步均須以腳掌接觸每個平衡設施，於踏完最後一個平衡設施後著地始計算成績，掉落平衡測驗設施或手扶物者一次扣 1.5 分，扣至 0 分為止，測驗距離為 20 公尺。全程所耗費時間為應考人個人體適能測驗成績，應考人測驗成績依下方測驗評分表成績計算對照得出體適能測驗得分。

時間	得分	時間	得分
1~10 秒	15	16 秒	6
11 秒	13.5	17 秒	4.5
12 秒	12	18 秒	3

13 秒	10.5	19 秒	1.5
14 秒	9	20 秒(含以上)	0
15 秒	7.5	※掉落平衡測驗設施或手扶物者一次扣 1.5 分，扣至 0 分為止。	

三、測驗步驟：

- (一) 應考人於排定測驗之指定時間集合，依體能測驗通知單之號碼就座於等待區。
- (二) 測驗試務人員解說及示範。
- (三) 由引導人員引導，於預備區內作熱身操。
- (四) 由引導人員引導依序參加測驗。測驗前核對應考人身分證、准考證。
- (五) 應考人於排定之路線內完成全程之測驗。
- (六) 應考人測驗完畢後即可離開。

四、測驗規則：

- (一) 應考人應於排定之測驗日期、時間準時抵達測驗試場，未依排定之測驗時間辦理報到及測驗者，以棄權論，不得要求補行測驗。
- (二) 應考人應聽從引導人員之指揮引導。
- (三) 應考人應攜帶身分證、准考證，並於測驗前繳交以備核對身分，其未繳交者，不得參加測驗。
- (四) 應考人通過終點線時，人及沙包應同時過線始計成績，不得用腳踢或丟擲方式。
- (五) 若應考人跑出排定之路線，未影響其他路線之應考人時，其測驗成績仍予保留。
- (六) 若應考人偏離路線，以致影響其他應考人時，偏離路線之應考人成績不予計分。其受影響之應考人得向主試人員提出要求重測，重測於當日測驗結束後進行，並以二次所測成績擇優採用。
- (七) 測驗過程中，應考人與沙包不得分離，且沙包應離開地面，否則視為違規，成績不予計分。(沙包滑落及跌倒除外)
- (八) 平衡感測驗時，應考人每步均須以腳掌接觸每個平衡設施，於踏完最後一個平衡設施後著地始計算成績。
- (九) 應考人若有爭議，應於測驗後立刻向主試人員提出申訴，經委員裁定後即為終判。