

國軍體能訓測安全及醫療作業規定

國防部 98 年 4 月 16 日國醫保健字第 0980002759 號令頒布

國防部 110 年 7 月 29 日國醫衛勤字第 1100167471 號令修頒

一、為有效協助國軍體能訓測政策推動，訂定國軍人員年度體檢結果報告屬中、高度風險之安全規定及醫療程序，提供各單位鑑測準備工作遵循，並鼓勵官兵自我健康管理，維持良好體態，期使在安全的環境下循序訓練，鍛鍊強健體魄，確保官兵健康，特訂定本規定。

二、安全規定：

- (一) 全軍官兵應以自我健康管理、塑造良好體態為追求目標，並藉飲食控制及循序漸進之運動等方式，達到符合鑑測安全範圍之目標。
- (二) 各單位應將國軍人員年度體檢結果報告對應屬中、高度風險者（體檢表數值異常項目與風險等級參考對照表，如附件一），列入訓練高危險群人員管制名冊，協助所屬官兵循序漸進完成相關訓練，並要求及協助其定期至醫院複診追蹤，強化安全防險機制，以防範危安事件發生。
- (三) 為避免訓測危安事件，鑑測安全規定如下：
 - 1. 國軍年度體檢結果報告表顯示無心肺疾病相關異常及非代謝症候群（代謝症候群定義，如附件二）人員，得經現場醫官或鑑測官研判測員有測驗風險疑慮時，由現場醫官重新評估。
 - 2. 國軍人員年度體檢結果報告對應屬屬中、高度風險者，應主動至國軍醫院醫療複診追蹤後，始可參與測驗。

- (四) 國防部、軍團指揮部及各司令部設有體育官單位，應設置運動諮詢窗口，各國軍醫院設置運動傷害防治中心(如附件三)，以提供官兵諮詢；各級單位醫官及體育官適時為國軍官兵提供諮詢建議與評估。

三、醫療評估程序：

- (一) 國軍人員年度體檢結果報告對應無中、高度風險者，由納編體測中心之軍醫人員審視確認後，得接受測驗。
- (二) 國軍人員年度體檢結果報告對應屬中、高度風險肥胖者，應運用飲食控制及循序漸進之運動等自我管理方式，積極將 BMI 控制在標準範圍(成人肥胖定義，如附件四)。必要時得至國軍醫院新陳代謝科、家醫科或相關科別門診，由醫師針對個人狀況提供減重配方，並依實際評估情形，另外實施體脂量測。
- (三) 國軍人員年度體檢結果報告對應屬中、高度風險者，應先至國軍醫院相關科別門診檢查，為心肺功能異常者，須排除心肺功能疾病(須檢附回診單或由專科醫師於國軍年度體檢結果報告表上註記)，如發現異常者暫停體測並接受進一步檢查(醫療流程圖如附件五)。
- (四) 測驗當日，受測官兵應完成自我健康評估切結書(如附件六)。
- (五) 因公受傷或痼疾人員長期無法復原者(經國軍醫院持續治療後三個月仍無法接受體能訓測)，至國軍醫院相關科別門診，由診治醫師針對病史、病情、身體檢查或其他輔助性項目實施檢查，並依個人傷病狀況，於勾選表勾選適合之替代項目(如附件七)，返部實施替代項目測

驗。但國軍人員年度體檢結果報告對應屬中、高度風險者，應至國軍醫院相關科別回診（因公負傷或痼疾人員醫療流程圖，如附件八），合格者始得接受替代項目鑑測。

（六）女性官兵懷孕期間及分娩後，得以免測體能或採替代項目方式實施：

1. 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。
2. 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，鑑測時須出示分娩或生產相關證明。
3. 懷孕流產人員：懷孕未滿三個月者，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。

四、各單位應督導所屬人員依國軍人員體格檢查作業規定接受年度體檢，並應使用最近一次體檢報告受測；國軍人員體檢報告表至多得使用至次一年度十二月三十一日止。

五、適用審查之體檢表：

- （一）國軍（含將級、水下作業）人員年度體檢報告表。
- （二）航空體格檢查紀錄表。
- （三）入營體檢表（含役男徵兵體檢表、國軍志願役班隊體檢表），並應檢附單位相關證明。
- （四）軍事院校在校生體檢表。

六、體檢結果係呈現受檢當時之身體狀態，顯示無異常發現者

，仍應落實相關安全規定，人員受測時如有胸悶、胸痛、心悸、頭痛、呼吸困難等症狀，即應停止受測，避免隱藏性疾病發作造成人員危安事件肇生。

- 七、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；三個月後仍無法復原者，以替代項目實施測驗。
- 八、女性人員確定懷孕後停止測驗，至生產後三個月得恢復測驗，生產相關併發症由臨床軍醫判定恢復測驗期。
- 九、各級部隊長應掌握所屬官兵身體狀況，循一級督導一級及指派專責師資輔導方式，實施漸進強化訓練，以避免運動傷害發生及逐步增強心肺功能。
- 十、國軍醫院辦理本案體檢作業得視狀況辦理健保申報，不足部分由軍醫局彙總國軍醫院統計分析經費支應狀況，報部檢討相關預算支應。

體檢表數值異常項目與風險等級參考對照表		
級別	項目	建議
高度	<p>一、體檢結果顯示有明顯且具危險性之異常狀態，須立即回診確定病症或立即施予適當治療，以維護個人及團體健康。</p> <p>二、具「腦部」、「心血管疾病(含 BMI\geq34 者)」等 2 大類疾病者。</p>	不得測驗，須立即返回醫院就診
中度	<p>1. 傳染病(肺結核、鼠疫等)。</p> <p>2. 胸部 X 光腫瘤影像。</p> <p>3. 胸部 X 光異常:有急性傳染病變化(如肺結核或肺炎)或急症變化(如氣胸)。</p> <p>4. 胸部 X 光異常(單位醫官得依異常症狀嚴重情形調降其管制級數)。</p> <p>5. 實驗室檢查： WBC\geq20000；WBC\leq2000；Hb\leq 7mg/dL；Hb\geq 18.5(men)，Hb\geq16.5(women)；PLT \leq 50000；SGOT\geq300 or SGPT\geq300；TG\geq500 mg/dL；Blood Sugar\geq126 mg/dL；低密度脂蛋白膽固醇過高\geq160 mg/dl；VDRL (+)。</p> <p>6. 心電圖異常：除竇性心搏過緩(須心跳 50~60 次/分)、竇性心搏過速(須心跳 110 次/分以下)、早期再極化、一度房室傳導阻斷(房室傳導遲滯時間在 200~300 毫秒)、不完全右束傳導阻滯、竇性心律、竇性心律不整、心軸左偏、心軸右偏、逆時針旋轉、順時針旋轉等可直接體測外，其他非「正常」或「正常心律」者，均須複檢。</p> <p>7. 血壓：收縮壓\geq140 mm-Hg 或舒張壓\geq90 mm-Hg。</p> <p>8. 代謝症候群(符合 3 項以上)： (1) 腰圍過粗-男性\geq90cm；女性\geq80cm。 (2) 血壓\geq130/85mmHg。 (3) 空腹血糖 \geq100 mg/dl。 (4) 高密度脂蛋白膽固醇過低：男性$<$40mg/dl；女性$<$50mg/dl。 (5) 三酸甘油酯過高\geq150mg/dl。</p> <p>9. 理學檢查： (1) 心臟聽診有雜音。 (2) 下肢水腫, grade 1。 (3) 頸部淋巴腫大或甲狀腺腫大。</p>	返回醫院追蹤治療。回診後，由醫院開立回診紀錄後，始得測驗。

代謝症候群定義		
項次	項目	基準
一	血壓	1. 凡未服用降壓劑之成人，若收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ ，連續 2 次即屬異常。 2. 心血管高危險群【曾罹患冠狀動脈心臟疾病 (coronary heart disease)、中風(stroke)、糖尿病 (diabetes) 或蛋白尿者】，收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ ，連續 2 次即屬異常。
二	血脂	血清三酸甘油脂 $\geq 150 \text{ mg/dl}$ ，即屬異常。
三		高密度膽固醇：男性 $< 40 \text{ mg/dl}$ 女性 $< 50 \text{ mg/dl}$ ，即屬異常。
四	血糖	空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dl}$ ，即屬異常。
五	腰圍	男性 $\geq 90 \text{ cm}$ ，女性 $\geq 80 \text{ cm}$ ，即屬異常。
備註	上述五項檢查，若有三項以上異常，即屬代謝症候群。	

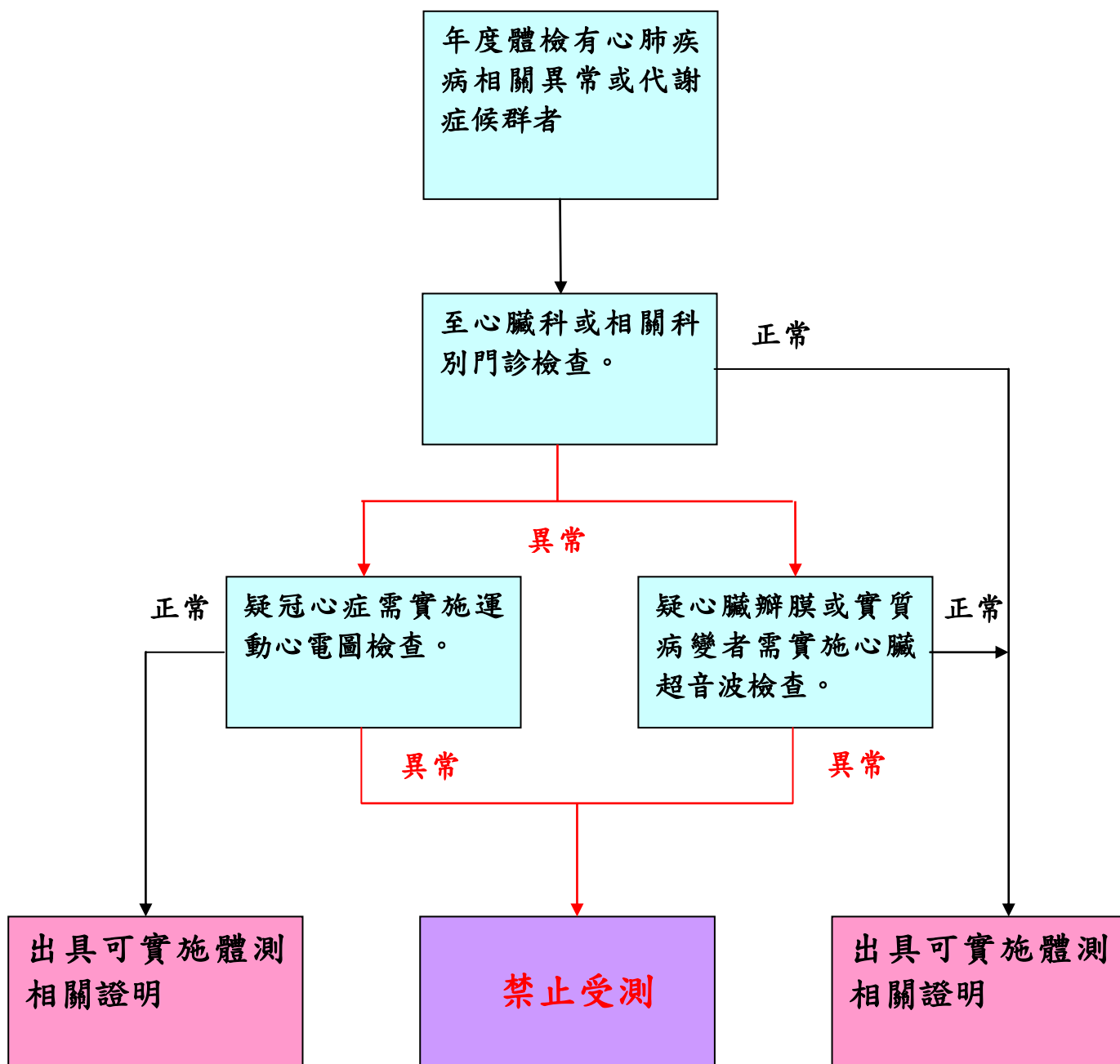
附件三

國軍醫院運動傷害防治諮詢窗口一覽表

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	軍線：610012 轉 88081 自動：02-87927185 02-87923311 轉 88081
國軍高雄總醫院	復健科	高雄市中正一路2號	如有問題請先洽體檢中心 軍線：726102 自動：07-7492708 復健科辦公室 07-7496751 轉 726253
國軍臺中總醫院	急診室	臺中市太平區中山路2段348號	軍線：525434-6 自動：04-23923128
國軍桃園總醫院	運動醫學中心	桃園市龍潭區中興路168號	軍線：325250 自動：03-4993070
國軍花蓮總醫院	復健科	花蓮縣新城鄉嘉里路163號	軍線：815182 自動：038-260601 轉 815182
國軍高雄總醫院左營分院	外科部	高雄市左營區軍校路553號	自動：07-5817121 轉 3202-3 07-5877492
三軍總醫院松山分院	復健科	臺北市健康路131號	如有問題請先洽醫勤室 軍線：671222 自動：02-27648850 復健科 02-27696623
國軍高雄總醫院岡山分院	復健科	高雄市岡山區大義2路1號	如有問題請先洽醫行室 軍線：728930 自動：07-6250919 轉 1834

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、依「國軍人員體格分類作業要點」BMI值數體位「1」、「2」(男性17 ≤ BMI ≤ 31；女性17 ≤ BMI ≤ 26)人員，或男性BMI值大於31，體脂肪小於25者；女性BMI值大於26，體脂肪小於30者，渠等均「無心肺疾病」者，始可鑑測。	

有心肺疾病相關異常或代謝症候群 醫療流程圖



附件六

國軍體能鑑測中心鑑測動作要領與安全切結書

壹、國軍基本體能測驗動作要領

一、2 分鐘仰臥起坐：

- (一) 受測者平躺，雙手虎口扶耳，五指朝上貼於臉頰(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、2 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(圖 5-6)。
- (二) 雙肘彎曲，反覆屈伸(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



圖 8

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、拖、拉等互助行為。

貳、鑑測身體健康狀況(鑑測前勾選)

一、本人是否有下列病史？

- ☐無 ☐高血壓 ☐高血脂症 ☐心律不整 ☐心血管疾病
☐其它(請說明何種疾病_____)

二、本人於平日運動時是否有下列症狀？

- ☐無 ☐胸悶 ☐頭暈頭痛 ☐胸痛 ☐容易疲倦

三、有以下列情形，不得參加測驗：

- ☐是 ☐否。近 2 週曾參加馬拉松比賽、或高強度體能訓練或比賽。
☐是 ☐否。現患有急性感染或上呼吸道(感冒)等疾病。
☐是 ☐否。最近 1 週，每日平均睡眠時間少於 4 小時(測驗前 1 日有熬夜，睡眠時間少於 4 小時)
☐是 ☐否。大手術未滿 1 年或 1 年內曾接受輸血者(最近 1 週有捐血者)。
☐是 ☐否。近期運動時，有胸痛、心跳過快、暈倒及過喘等不適情形。

四、鑑測站現場量測，不得參加測驗情形：

- ☐體溫超過 38 度。
☐血壓量測：依體檢表所示，收縮壓 $\geq 140\text{mm-hg}$ 或舒張壓 $\geq 90\text{mm-hg}$ (現場得給予 3 次測量機會，原發性高血壓應有醫師開立診斷證明，可實施測驗)

參、年度體檢是否有異常項目?(鑑測前勾選)

- ☐是；☐否。若是，有無回診？☐有 ☐無

肆、經審閱體能測驗相關鑑測規定後，本人是否瞭解鑑測官或醫官如認定本人因身體狀況不適合測驗時，為維護本人安全有停止本人施測權利，本人無任何異議；如有冒名頂替或其他鑑測不實行為，願接受「行政處分」及「相關法律制裁」☐是；☐否。

伍、鑑測風險程度：☐高度 ☐中度 ☐低度 醫官簽章：



立書人單位：_____級職：_____姓名：_____

中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

附件七

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	斷狀						
處意	理見						
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				
替代項目				合計勾選 項			
替 代 項 目 表	項次	替代項目		適用對象			
	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。 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			

因公負傷或痼疾人員醫療流程圖

