

臺南市政府環境保護局 111 年對外招考清潔臨時人員甄選體能測驗

- 一、日期：111 年 12 月 3 日（星期六）、12 月 4 日（星期日）。
- 二、時間：參加體能測驗應考人報到時間請詳閱各梯次報到日期時間一覽表。
- 三、地點：遠東科技大學-體育館（地址：臺南市新市區中華路 49 號）
※汽車請由中華路大門出入；機車請由側門(詳見後附地圖及交通指引)出入。
- 四、項目：30 公尺負重（扛米袋）折返跑。
- 五、應試注意事項：

- (一) 各梯次參加體能測驗人員報到時，應攜帶准考證，以及下列附有照片之證件正本以供查驗（至少攜帶 1 種），未攜帶者不得應考，驗畢後發還：
 1. 國民身分證。
 2. 各類汽機車駕駛執照。
 3. 附有照片之健保卡。
 4. 護照。※准考證可下載至手機內並於報到時出示。
- (二) 請依規定之報到時間報到，提早報到者恕不受理；惟凡逾報到時間經唱名 3 次未到者，視為棄權，不得以任何理由要求補測。
- (三) 未攜帶准考證者，應攜帶上述指定身分證件正本，於考試當日上午 08:30 起至服務臺申請補發。未攜帶上述證件正本提供查驗者，恕不受理。
- (四) 參加測驗時者宜穿著運動服（或輕便服裝）及運動鞋，並不得穿釘鞋或赤腳應試，參加測驗者應審慎評估自我體能現況，體力無法負荷者請勿應試。

六、防疫措施注意事項：

- (一) 考量疫情及場所需求，應考人請一律配戴口罩入場應試並於入場前配合體溫量測。未戴口罩者不得入場應試。應考人請自行準備口罩，本甄試專案組不另提供備用口罩。
※測驗時應考人可自行決定是否佩戴口罩。
- (二) 應考人於應考當日如為「確診者」，依傳染病防治法規及防疫優先公益考量不得入場應試。如隱匿確診情況仍參加體能測驗，經發現將移請衛生機關裁處，如經榜示錄取者取消其錄取資格。
- (三) 為防疫需要，當天不開放親友陪考與入場，但應考人因特殊情形（如行動不便、懷孕或其他重大事由），必須有陪考人員輔助之情形，則以 1 人陪考為限。應考人請事先以電話或 e-mail 向考試承辦單位(松盟科技股份有限公司)提出需求，經考試承辦單位審核同意後，將以 E-mail 或現場紙本提供「陪考人員自我健康狀況檢核表」，陪考人員應詳實填寫，並請應考人於考試當日出示本表，以供查驗。
- (四) 因應疫情，請隨時留意甄試專案組網站。

七、體能測驗規則說明：

測驗內容

壹、測驗項目：30 公尺負重（扛米袋）折返跑。

貳、測驗方法：不借助任何外力或器具，參加人員以徒手方式獨力負重米袋(男性為 15 公斤，女性為 8 公斤)，並依規定路線完成 60 公尺(直線 30 公尺繞過三角錐之折返點返回)之競速測驗。全程所耗費時間為應考人個人體能測驗成績。體能測驗成績計算至小數點第 2 位，第 3 位無條件捨去。

參、測驗步驟：

- 一、應考人依規定之報到時間及地點辦理報到，並於防疫區量測體溫，依試務人員指示於影片區就座觀看測驗說明影片。
- 二、前往護具穿戴區透過試務人員的協助，穿戴符合自身尺寸的護膝與護肘(應考人可自行選擇穿戴與不穿戴或自備佩戴護膝、護肘、手套、防護頭盔等安全防護物品)，並將報考人健康狀況自我檢視暨體能測驗穿戴護具安全自負切結書(附表一)交給試務人員。
- 三、應考人依工作人員引導至檢錄區核對身分後，依照檢錄人員指示，在胸前及後背貼上跑道貼紙。
- 四、各道次之起點線一端均置有 1 包米袋(男性為 15 公斤、女性為 8 公斤，米袋重量變化於正負 2.5% 以內者均屬可容許之誤差值，不得異議)。測驗開始前，應考人站在起點線前後方待命，聽聞裁判發「各就各位-扛起米袋」口令，應考人即將米袋負載於身上並採預備起跑姿勢。聽聞裁判發出「預備」口令，鳴槍後開始起跑，應考人即將負載於身上之米袋搬運直線起跑並繞過同跑道對面另一端折返線上之三角錐後返回起(終)點，搬運時姿勢不拘。應考人結束往返搬運米袋一趟共計 60 公尺時即以「多通道光學陣列體適能鑑測系統」所錄影判讀之時間為準。
- 五、應考人須於排定之道次內完成全程之測驗。
- 六、應考人測驗完畢後即應離場，並脫下借用護具歸還。
- 七、應考人應至成績確認區確認成績，並簽名。
- 八、應考人體能測驗成績經確認後將於考場外依梯次順序公布。

肆、測驗規則：

- 一、應考人請依規定時間完成報到(早到者恕不受理提前報到)，凡逾報到時間經唱名三次不到者以缺考論，不得要求補行測驗。
- 二、應考人應聽從試務人員之指揮引導。
- 三、應考人應攜帶准考證及下列附有照片之證件正本之一(例：國民身分證、健保 IC 卡、駕照或護照)，以利測驗前供試務人員核對確認身分；未繳驗者，不得參加測驗。
- 四、應考人必須在排定之跑道內進行，不得超越或偏離原跑道；人與米袋應同時通過終點線始計成績，不得將米袋以拖行、丟擲、滾動、腳踢等非適當之動作行進。
- 五、應考人行進中須將負重米袋搬繞過同跑道對面另一端之三角錐後折返跑回起(終)點始視為完成全程測驗。未完成測驗者，本項體能測驗成績不予計算。
- 六、凡逾 2 分鐘仍未完成測驗者一律應離開跑道，且該項體能測驗成績不予計算。
- 七、測驗時間計算至身體軀幹之任何部分通過終點線之垂直線為止，且通過終點線時負重米袋不可掉落，亦不得脫離原跑道。
- 八、測驗時應考人可自備佩戴護膝、護肘、手套、防護頭盔等安全防護物品，並注意自身安全。

九、若應考人偏離道次，經裁判判定其影響其他道次之應考人時，偏離道次之應考人體能測驗成績不予計算。其受影響之應考人得向主試單位提出要求重測，惟以一次為限，重測於測驗結束後進行，並以二次所測成績擇優採計。

十、行進過程中，應考人與米袋不得分離，否則視為違規，本項體能測驗成績不予計算（米袋滑落及應考人跌倒除外）。

十一、應考人若有爭議，應於各組測驗完成後，現場立即向主試單位（裁判）提出申訴並填妥申訴單，經主審裁判召開會議裁定後即為終判。

十二、測驗成績以試務單位所架設之「多通道光學陣列體適能鑑測系統」成績為準，倘判定系統故障時，則以人工碼錶計時之成績為準。

伍、測驗過程中應考人發生下列違規情形，以「多通道光學陣列體適能鑑測系統」所錄影判讀之畫面為主，經申訴或主審裁判召開會議裁定違規後據以處理原則：

一、未經總裁判號令即偷跑或踩起跑線者，視為未完成測驗，該項體能測驗成績不予計算。

二、跑錯跑道或未依規定繞過三角錐折返，視為未完成測驗，該項體能測驗成績不予計算。

三、行進期間將米袋施以拖行、丟擲、滾動、腳踢等非適當之動作，喪失應試資格，該項體能測驗成績不予計算。

四、行進期間以米袋或身體軀幹之任何部分故意衝撞、碰撞或妨礙其他應考人（不含米袋意外掉落或應考人跌倒等），取消應試資格，該項體能測驗成績不予計算。

五、未過終點提前丟米袋者，該項體能測驗成績不予計算。

六、行進期間中途不得偏離原跑道(含撞擊角錐或連桿)，每偏離原跑道(含撞擊角錐或連桿)一次，即加時 1 秒鐘，二次即加時 2 秒鐘以此累計，核算其體能測驗成績。

※除上述所列情形者外，其餘悉依徑賽規則或現場裁判會議決議處理。

◎常見徑賽規則：

一、參賽者的成績乃決定於其身體軀幹(非以頭、頸、臂、腿、手掌及足掌為判定基準)抵達終點內側之垂直線為止時之時間點。

二、在「預備」口令之後，參賽者應馬上完成有關準備動作，凡出現以下情況，應予判定起跑犯規；

(1)以聲音或動作擾亂他人準備者。

(2)在槍聲響起前有任何起跑動作者。

(3)偷跑或踩起跑線者。

附表一

臺南市政府環境保護局 111 年對外招考清潔臨時人員甄選
報考人健康狀況自我檢視暨體能測驗穿戴護具安全自負切結書

一、健康狀況自我檢視項目：

項次	身體健康狀況	是	否
1	您有心臟方面的問題或疾病嗎？		
2	您經常覺得胸部出現不明或異常疼痛嗎？		
3	您經常覺得虛弱或頭暈眼花嗎？		
4	醫師曾告訴您血壓太高而未獲得適當控制嗎？		
5	醫師曾告訴您有因運動而可能惡化的骨骼或關節嗎？		
6	您有氣喘及呼吸循環系統方面的疾病嗎？		
7	您有其他不適合從事運動方面的原因嗎？		

※ 報考人如有以上任何一項狀況，建議不要參加本甄選之體能測驗，以免發生意外。

二、防疫健康狀況項目：

本人於考試當日是否為中央流行疫情指揮中心規定管制限制外出者(確診者) 否 是

三、穿戴護具自主選擇及同意甄選規定：

本人參加臺南市政府環境保護局 111 年對外招考清潔臨時人員甄選，應考前已知悉試務人員說明相關安全規定，並了解活動場地有無法控制之不特定的環境風險，了解此階段測試若不穿戴整套護具（護膝與護肘）有其危險性；經自我審慎評估及考量各項因素後，本人自行選擇

穿戴承辦單位提供之護具(護膝與護肘)

不穿戴護具

穿戴自備護具，如護膝、護肘、手套、防護頭盔等物品。

經自我審慎評估上述檢核項目後，了解甄選作業之體能測驗所需的體能要求及對身體的危險性；本人認為自己的身體狀況可以勝任此項測驗。倘因測驗中或測驗後有意外發生，本人願自行負責以上因個人選擇所產生的相關安全問題。另依傳染病防治法規及防疫優先公益考量，應考當日如為確診者不得入場應試，如隱匿確診情況仍參加體能測驗，經甄選單位發現將移請衛生機關裁處，如經榜示錄取者取消錄取資格。

此致

臺南市政府環境保護局

立書人簽章： (親筆簽名)

身份證字號：

※ 中 華 民 國 年 月 日