

附件三

職階人員體能測驗(搬運郵袋)應注意事項(核定本)

- 一、測驗時間：每人限為 1 分鐘；最多搬運 14 次(不論有無違規)。
- 二、搬運場地：定為 5 公尺(兩端均劃有界線，中點劃有虛線)。
- 三、使用郵袋：第 140 號郵袋，內裝空袋連同外袋共重 30 公斤。
- 四、測驗方式：在測驗場地之一端放置郵袋 2 袋，另一端放置 1 袋，測驗開始前，應試人站在起點放置 2 袋郵袋之間(可自行調整郵袋開口方向)，聞主試人發「預備」口令，應試人得採彎腰姿勢，惟雙手不得碰觸郵袋。聞主試人發「開始」口令，即將其中任 1 袋搬至另一端界線外妥放落地，立即換搬另 1 袋(未換者扣 5 分)至起點界線外，如此往返換袋搬運，至主試人發「停止」口令時即在原地放落郵袋，退出測驗場地。
- 五、次數計算：自開始之一端將郵袋搬至另一端放落在地(雙腳須落地，且均在端線外)，算為 1 次。未過中線者不計次，已過中線未達另一端界線者，以半次計。
- 六、成績計算標準如下：(按來回搬運次數評分)

次數	半次	1 次半	2 次半	3 次半	4 次半	5 次半	6 次半
得分	5	15	25	35	45	55	65
次數	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次
得分	10	20	30	40	50	60	70
次數	7 次半	8 次半	9 次半	10 次半	11 次半	12 次半	13 次半
得分	75	82	86	89.5	92.5	95.5	98.5
次數	8 次	9 次	10 次	11 次	12 次	13 次	14 次
得分	80	84	88	91	94	97	100

- 七、違規扣分：

- (一)搬運時郵袋拖地者，當次不予計分。
- (二)搬運中途郵袋落地或至端線時摔擲郵袋者，每次扣 5 分。
- (三)搬起或放落郵袋時，雙腳未在端線以外者，每次扣 5 分。
- (四)搬時未更換郵袋者，每次扣 5 分。
- (五)應試人如穿著拖鞋、硬底皮鞋或赤腳應試者，扣 5 分。
- (六)應試人如有口嚼檳榔、高聲喧嘩、擾亂秩序者，扣 2 分。
- (七)應試人如有奇裝異服、儀容不整者，扣 1 分。
- (八)應試人如有其他不當行為，視情節輕重酌扣 1 至 5 分。