



提升官兵自主運動 增進基本體能訓練之研析

作者簡介



徐慶帆少校，政治作戰學校86年班、政校正規班306期，輔仁大學體育學系碩士班；曾任排長、輔導長、體育教官、體育官，現任職於6軍團訓練科。

提 要>>>

- 一、國軍體能鑑測目的在驗證國軍官兵的心肺耐力、肌力與肌耐力水準。目前基本體能鑑測的鑑測項目包括兩分鐘仰臥起坐、兩分鐘俯地挺身及3,000公尺跑步（男女項目均同，標準不同）。藉由平日的訓練與鑑測，使官兵足以擔負起作戰時之基本體能負荷要求。
- 二、體能為軍人執行各項任務的根本，更是戰鬥與戰技的基礎，為能有效提升官兵運動風氣，本文引用運動心理學中「跨理論模式」（Transtheoretical Model），並應用於官兵自主參與運動或體能訓練，逐次鍛鍊強健體魄，以增進整體戰力。
- 三、最後從體能訓練原則，提供官兵強化體能訓練方式，期望激勵官兵努力積極參與訓練，提升體能狀態，在合格的基礎上建立自信心，並能樂於參與訓練，追求進步與卓越，挑戰極限。

關鍵詞：基本體能、體（適）能、跨理論模式、體能訓練原則

前言

國防為國家安全之首要，亦是維繫民族生存、國家發展不可或缺的重要施政目標，國防部為響應政府提升運動風氣政策，自98年起提出許多精進做法，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、兵科專項體能訂定及官兵游泳訓練等措施，藉由完善的規劃，提升部隊整體運動風氣。

「軍人即是運動員」，為執行戰備任務，必須面對艱難險阻、惡劣天候、克服恐懼，勇於面對危險震撼、生死交關，所以除要具備充沛的體能、精湛的技能外，更要兼具高昂的鬥志、堅韌的心理素質及沉著應變的機智。且體能是戰技的基礎，戰技支撐戰鬥、戰術乃至戰略，從嚴格的體能訓練中，能改變體質，精進戰技，凝聚向心，增強信心，厚植國軍戰力。

舉凡先進國家均按照國情制訂相關的政策與措施，以滿足國民體育運動多元的需求；同時也互相參考與借鏡體育運動發展較有績效國家的策略，藉以修訂國家體育運動政策，提高國家推展體育運動的績效，如中國大陸全民健身計畫是以全面提高國民的體質與健康水準，建構成具有中國特色的全民健身體系，除此之外又設立全國城市體育先進社區標準，以鼓勵各地方積極推展此活動¹。美國「健康人民2010」計畫，規

劃其未來10年促進國民健康的方向，其中有兩個總目標分別是增進健康生活的品質、年限與消除健康的不一致性²；而德國推廣的運動，是針對運動目標和內涵而提出，內容分為體認運動是德國社會積極的組成要件，運動不僅止於運動形式，而是在人際關係，教育、工作、休閒生活發生作用與運動可以促進身心健康等三項³；至於日本提出的「運動21之飛躍——日本體育協會之長期綜合計畫」，是以提升競技水準、展開終生運動時代事業及充實國際體育活動的交流為運動振興政策的主軸，且振興之觀點分別由「從事運動的振興」、「觀賞運動的振興」及「支援運動的振興」來著眼⁴。為能有效提升官兵運動風氣，本文引用運動心理學中「跨理論模式」（Transtheoretical Model, TTM），並應用於官兵自主參與運動或體能訓練，提供體能訓練輔助方式，逐次鍛鍊強健體魄，增進整體國力。

從跨理論模式導入官兵自主體能訓練

一、體（適）能的意義

體（適）能，這是一個具有健康概念的名詞，在舊有的文獻中有相當多的研究與討論，國內對體（適）能的譯名，在1980年以前出現過「體能」、「體（適）能」、「適應能力」、「身體適應」、「身體適應能力」等解釋。

1 〈行政院體育委員會〉《世界各國體能政策之比較研究》，2002年12月，頁33。

2 同註1，頁72。

3 同註1，頁84。

4 同註1，頁49。



體（適）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⁵。體（適）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⁶。美國健康休閒舞蹈學會（American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance）也提出體（適）能是指個人運作的能力⁷。

二、運動的意義

運動（exercise）是一種有計畫、有組織且重複性的身體活動（physical activity），並且與體（適）能（physical fitness）呈高度的相關⁸。而身體活動是指由骨骼肌收縮，導致的任何身體移動所引起的能量消耗增加。由以上定義可看出運動為身體活動的一部分，顯而易見的，在當今科技時代的背景下，日常的身體活動將漸被機器取代而減少，運動已是消耗多餘能量的一種主要方式。健康的生活型態一定要有適當規律的運動，許多運動醫學與生理學的研究均已證實：規律的運動行為有助於身體功能提升與疾病預防。如預

表一 規律運動對身體的效益

功 能 說 明	
增加心肺功能	一、增加最大攝氧量；二、降低非最大運動之心肌耗氧；三、增加乳酸閾值；四、增加運動耐力；五、降低非最大運動之心跳率與血壓。
減少冠狀動脈疾病危險因子	一、降低安靜收縮壓與舒張壓；二、增加高密度脂蛋白、膽固醇，降低血中三酸甘油脂；三、減少體脂肪；四、減少胰島素需求量，改善葡萄糖耐受力。
降低罹病率與死亡率	一、預防冠狀動脈心臟疾病；二、降低高血壓；三、預防糖尿病；四、預防骨質疏鬆；五、預防中風。
其他相關效益	一、減低焦慮與憂鬱；二、增進健康感；三、增進工作、娛樂與運動的能力。

資料來源：American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (6th ed.).2000,p5~6.

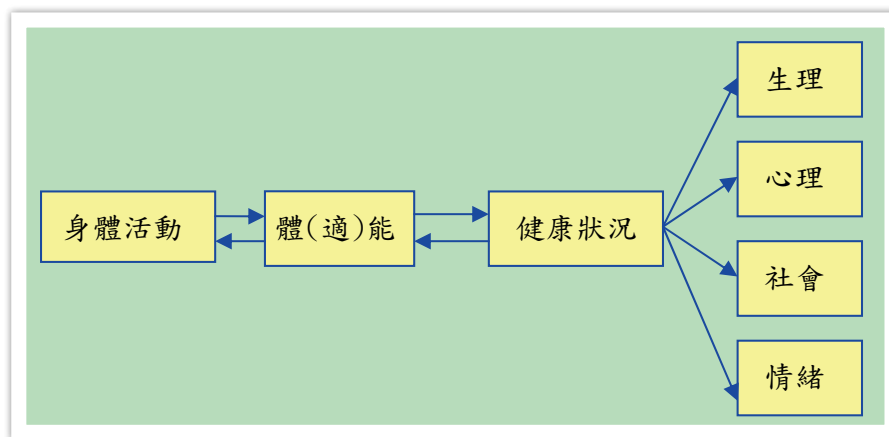
- 5 林正常，〈體適能的理論基礎〉《教師體適能指導手冊》，教育部，1997年，頁47～59。
- 6 卓俊辰，〈體適能—健身運動處方的理論與實際〉，國立臺灣師範大學體育學會，1992年，頁63～78。
- 7 American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Lifetime health related Physical fitness test manual, Reston, VA: Author., 1980, p32～39.
- 8 Casperson, C. J., powell, K. E., & Christenson, G. M.. physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. public Health Report, 100 (2), 1985, p126～131.

防冠狀動脈心臟疾病、高血壓、糖尿病、骨質疏鬆和中風等，運動對於身心之益處甚多（如表一）⁹。

身體的活動、體（適）能及健康三者彼此之間相關並且相互影響，身體活動量越高者，體（適）能越佳，健康狀況越好。因此，適度的身體活動對於健康體（適）能的維持及增進皆有正面的作用；進而在生理、心理、社會及情緒上的適應亦具有提升的效果（如圖一）¹⁰。

三、跨理論模式內涵

跨理論模式是由Prochaska及DiClemente兩位學者在1982年提出¹¹，最早應用在戒菸行為的探討，後來也廣泛的應用在各種健康行為上，並且得到很好的驗證¹²。Sonstroem於1988年¹³首先引用此模式於運動行為上，目前，跨理論模式已成為常用的運動行為驗證模式之一；它運用行為改變的階段來整合行為改變方法中所使用的主要理論，模式主要建構如表二¹⁴。



圖一 身體活動、體（適）能與健康狀況三者間之關係圖

資料來源：方進隆，〈健康體能的理論與實際〉《教師體適能指導手冊》，教育部，1997年，頁47～59。

9 American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (6th ed.). 2000,p5～6.

10 方進隆，〈健康體能的理論與實際〉，漢文出版社，1997年，頁45～49。

11 Prochaska,J.O.,&DiClement,C.C. (1982) . Transtheoretical therapy : Toward a more integrative model of chang.psycho- Therapy.Theory Research and practice,19,p276～288.

12 Prochaska,J.O.,Velicer, W.F. (1997) . The transtheoretical model of health behavior change.American Journal of Health promotion,12 (1) ,p38～48.

13 Sonstroem, R.J. (1988) . psychological Model. In R.K. Dishman (Ed.) , Exercise Adherence : Its Impact of public Health (pp. 125～154) . Champaign, IL : Human Kinetics publishers Inc.

14 於下頁。



四、跨理論模式導入官兵自主訓練

跨理論模式中提出10個方法來促進行為的改變，其中包括經驗認知層面及

行為層面。經驗認知層面包括(一)意識覺醒（consciousness raising）；(二)情感喚起（dramatic relief or emotional arousal）；

表二 跨理論模式建構表

行 動	行 為 模 式	描 述
改變階段	無意圖期	現在沒有行動，也沒有打算在未來6個月內採取行動。
	意圖期	現在沒有行動，但打算在未來的6個月內採取行動。
	準備期	打算在未來1個月內採取行動，並已經出現一些零星的新行為。
	行動期	已經出現新行為，且持續未滿6個月。
	維持期	已經出現新行為，且持續超過6個月。
決策權衡	決利	行為改變的利益（好處）。
	障礙	行為改變的障礙（壞處）。
自我效能	自信心	在不利的情境下，採行健康行為的信心。
	誘惑	在不利的情境下，採行不健康行為的誘因。
改變方法	意識覺醒	發現並學習支持健康行為的新事實和觀念。
	情感喚起	對不健康行為危險產生負面的情緒，如：害怕、擔心、焦慮。
	環境再評價	再次思考與評估行為改變對社會與物質環境的影響。
	自我再評價	再次認定行為改變對自己的重要性和價值。
	社會解放	瞭解支持健康行為改變的社會規範。
	情境替代	以比較健康的行為來替代不健康的行為。
	援助的人際關係	尋求行為改變的社會支持。
	增強管理	對健康行為的改變增加獎賞，對不健康行為則減少獎賞。
	自我解放	堅定行為改變的承諾。
	刺激控制	去除從事不健康行為的誘因，並增加採行健康行為的線索。

資料來源：Prochaska, J.O., Redding, C.A., Evers, K. (1997). The Transtheoretical Model and Stages of Change. In K. Glanz, F.M. Lewis, & B.K. Rimer, (2nd eds.), Health Behavior and Health Education Theory, Research, and practices. (pp. 60~84). San Francisco: Jossey-Bass publish.

- 14 Prochaska, J.O., Redding, C.A., Evers, K. (1997). The Transtheoretical Model and Stages of Change. In K. Glanz, F.M. Lewis, & B.K. Rimer, (2nd eds.), Health Behavior and Health Education Theory, Research, and practices. (pp. 60-84). San Francisco: Jossey-Bass publish.

(三)自我再評價（self-reevaluation）；
 (四)環境再評價（environmental reevaluation）；
 (五)社會解放（social-liberation）。而行為層面則包括(一)自我解放（self-liberation）；
 (二)情境替代（counter-conditioning）；
 (三)增強管理（reinforcement management）；
 (四)刺激控制（stimuluscontrol）；
 (五)援助之人際關係（helping relationships）。Prochaska and Marcus¹⁵研究指出，經驗認知層面的

方法有助於對早期階段改變的預測與瞭解；而行為層面的方法則有助於準備期到維持期的預測與瞭解¹⁶。上述這些處置策略經常應用在個體不當行為的改變，並根據個體行為改變的程度，選擇合適的處置策略。在健身運動的領域中，Burbank、Peibe、Padula及Nigg¹⁷將上述這些策略區分為認知上和行為上的處理改變過程，各種處置策略主要的內容具體說明如表三¹⁸。

表三 健身運動的處理改變過程

認知處理過程	意識覺醒	尋求有關健身運動最新的訊息。
	情感喚起	由於不活動使個體經驗到和表示出強烈的感覺。
	環境再評價	評估不活動會如何影響社交的環境。
	自我再評價	有關對維持不活動的價值做重新評估。
	社會解放	發展身體活動正向的覺察和接受性。
行為處理過程	情境替代	用替代性的活動來取代坐式生活形態。
	援助人際關係	運用他人的支持，使自己成為較有活動性的個體。
	增強管理	對從事身體性的活動給予酬賞。
	自我解放	選擇和承諾成為較具有身體活動的個體，並相信改變是有可能的。
	刺激控制	控制會造成身體不活動的情境和線索。

資料來源：Prochaska, J.O., DiClemente, C.C., & Norcross, J.C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American psychologist*, 47 (9), p1102~1114.

- 15 Prochaska, J. O., & Marcus, B. H. (1994). The transtheoretical model: Applications to exercise. In R. K. Dishman (Ed.), *Advance in exercise adherence* (pp. 161~180). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 16 Prochaska, J.O., DiClemente, C.C., & Norcross, J.C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American psychologist*, 47 (9), p1102~1114.
- 17 Burbank, p., peibe, D., padula, C. A. & Nigg, C. R. (2002). Exercise and older adults: changing behavior with the transtheoretical model. *Orthopedic Nursing*, 21 (4), P 51~63.
- 18 同註16。



其次，Burbank、Padula及Nigg¹⁹也將這些處置策略直接融入於行為改變的五個階段之中，並指明各個階段必須執行的目標（如表四）²⁰。如此一來，使個體在行為改變的過程中，能有更明確的處置策略可以採行。根據行為改變的階段，施以適當的處置策略將有效促成個體正面行為改

變的結果；反之，若行為改變的處置策略並不符合各階段的需求，則行為改變不但難以進行，更別說是要提升到更高一層的階段。例如：一位從沒有考慮過要從事身體活動的人，對於身體活動的動機相當薄弱，而且對於從未獲得身體健康與規律運動相關訊息者（如無意圖期者），若提

表四 改變階段的目標和處置策略

階段	目標	處置策略
無意圖期	增加需要改變的覺察	改變的處理過程：意識覺醒、情感喚起、環境再評價。 一、鼓勵自己考慮改變行為；二、討論從事身體活動或缺乏身體活動的感覺和知覺；三、對於目前不當行為的危險性給予個別化的回饋（如：失去肌力、耐力、柔軟度會造成個體機能下降）；四、提供最近一位老年人在從事身體活動時所獲得的利益，並給予個體個別化的訊息；五、在有關於不活動會如何影響角色的執行或社交運動的話題上進行對話。
意圖期	激發和增加行為改變能力的信心	改變的處理過程：意識覺醒、自我再評價、社會解放、自我解放。 一、持續確認和提供有關健身運動與個人有關行為危害和利益等教育上的問題；二、減少健身運動的阻礙因素；三、激發個體若不從事身體活動則會對他們的生活造成負面的影響；四、指出其他有在生活中履行規律性身體活動的個案；五、協助做出一項明確的承諾。
準備期	協商健身運動計畫	改變的處理過程：自我再評價、援助人際關係、自我解放。 一、對於成為一位健身運動者的看法，建立一種新的自我意象；二、對身體活動做出公開性的承諾；三、列出身體活動執行的計畫；四、有支持性他人協助參與規劃；五、激勵個體能經歷一項成功改變行為的要素。
行動期	重申對健身運動的承諾	改變的處理過程：增強管理、援助人際關係、情境替代、刺激控制。 一、時常用酬賞來獎勵規律性的身體活動，使個體有正面性的增強；二、加入有關身體活動的俱樂部；三、動員社會支持者參與，以增強行為改變的處理過程；四、介紹其他身體活動的替代品；五、檢核每次的身體活動。
維持期	問題解決到預防故態復萌	改變的處理過程：情境替代、援助人際關係、增強管理。 一、對於會中止身體活動的誘惑，設計一個抵制的計畫；二、參加支持性的團體；三、對長期規律性身體活動提供一個有意義的酬賞。

資料來源：Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanisms in human agency. American psychologist, 37, p122~147.

19 Burbank, p., padula, C. A., & Nigg, C. R. (2000). Changing health behaviors of older adults. Journal of Gerontological Nursing, 26 (3), p 26~33.

20 Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanisms in human agency. American psychologist, 37, p122~147.

供給他運動處方（行為遵循的策略），告訴他每週要做多少次活動，每次要持續多少時間，每次要達到若干活動的強度，這些訊息對他而言是起不了任何作用的。如果給予認知上的行為改變策略，繼續維持坐式的生活形態會比有規律性的身體活動者，較易罹患心血管疾病時，則對於尚沒有任何意願參與運動的人，較容易激發其參與運動的動機。總之，若適切遵循各階段所進行的處置策略，則行為改變的成功性將會有較大的機率。

參考上述學者對跨理論模式行為改變應用與方式，導入官兵加強自主訓練作法與建議說明如後：

一、在經驗認知層面

單位幹部利用回饋、教育、說明及傳播媒體等介入方法，提升官兵瞭解體能訓練的重要性，並持續宣導體能對軍人與任務執行的重要（如日常工作、執勤、訓練、演訓）與對本身健康的影響，讓官兵感受到如果採取自主體能訓練，減低個人體能不佳所帶來的影響，並透過體能測驗或年度體檢使官兵瞭解個人體能成績與健康狀況，使在認知與情感上對自己體能現況不合格與不健康習慣加以評價，並利用同儕、家長（眷屬）介入等技巧，讓官兵在認知與情感上對自己體能現況不合格與不健康對社會環境產生之衝擊的評價，並利用公開承諾，讓官兵表明自己願意改變且有能力改變，以增強個人增加運動時間及培養運動習慣。

二、在行為層面

透過單位及制訂相關規定（獎勵與懲處）等方法，以增加官兵運動行為改變，

並營造良善的運動環境（如健身房），鼓勵官兵運動，及善用獎賞及處罰做為增強管理的方針，最後利用社會支持，包括關懷、信任、寬大、接納以及對健康行為改變的認同與支持。

增進基本體能訓練 原則與作法

體能對軍人的重要性不遑多讓，國防部日前提出許多精進做法，包括男女體能標準提升、傷病人員替代方案鑑測、電子體能鑑測中心建置、兵科專項體能訂定及官兵游泳訓練等措施，藉由完善規劃提升部隊整體運動風氣。本文從基本體能訓練原則到輔助訓練方式，說明強化部隊體能訓練要領，期望激勵官兵努力積極參與訓練提升體能狀態，在合格的基礎上建立自信心，並能樂於參與訓練，追求進步與卓越，挑戰極限。

一、體能訓練的原則

其內容與方式應針對個人的需要及其身體狀況擬訂，而且還必須遵守超載、漸進、特殊性等原則進行。

(一)超載原則：為增進體能，實施體能訓練時運動的負荷務必比平常所做的還大，甚至接近個人最大能力，而超載原則的要素有三點，分別為強度、持續時間與頻率。

(二)漸進原則：體能訓練時，其水準增高，在質與量方面也必須逐漸增加，才能獲得更大效益。

(三)特殊性原則：包含能量系統的特殊（有氧及無氧系統）、訓練方式的特殊及訓練肌群的特殊性。

(四)全面性及專門性原則：全面性是指整個身體全面發展；專門性是指體能訓



練項目所需的專門性體能因素作為訓練重點。

(五)個別差異原則：針對個別的特性，配合個人體能的優劣決定訓練的負荷。

(六)反覆原則：須注意訓練與休息，疲勞與恢復的正確配合，並視年齡、訓練程度、運動種類、天候場地等條件而定。

(七)長期訓練原則：體能訓練須要長期有規律的實施才可獲得成效。

(八)適應原則：實施體能訓練不可過於急躁，否則非但無法收效，反將造成傷害。

(九)可逆性原則：所產生的身體適應都是可逆性的，一旦停止訓練之後，體能水準即逐漸減退。

(十)變化原則：體能訓練必須富於變化，維持興趣，避免感到厭倦。

二、強化部隊體能訓練作法

(一)辦理體能訓練講習，強化官兵訓練觀念：由各一級單位配合軍士官團教育邀請國防大學、步訓部專業教官或民間專家學者辦理體能訓練講習，講授體能訓練要領、注意事項訓練方法等，以強化官兵訓練觀念、瞭解如何實施訓練。

(二)結合運動處方，靈活訓練方式：部隊須充實訓練內容，依個人體能水準及身心狀況分組，配合訓練時段、時間長短，給予不同強度之訓練處方，靈活訓練方法，全面均衡發展體能。各時段訓練時，須有合格師資指導並參酌訓員身心狀況，適當調整訓練量。

(三)辦理體育活動，引發官兵運動高潮：辦理體育活動可以激發潛能、相互砥

礪，藉以突破訓練瓶頸，超越現有成就，體育活動實施可活潑訓練氣氛，帶動訓練風氣，促進團結合作。體能訓練過程，應經常辦理比賽，創造訓練高潮，維持學習動機。

(四)妥善人員編組，實施體能訓練：各單位訓練時，應依各員狀況完成編組，區分為輔導訓練組（入伍未超過半年者）、輔助訓練組（入伍超過半年、未達要求標準者）、一般訓練組（達要求標準者）、個別訓練組（傷病及痼疾者），由合格師資及「小老師」機制，依「個體性」分析個人素質（BMI值過重、肌力、肌耐力、協調性、爆發力等不足現象），完成記錄，實施分組訓練。

(五)體能成效獎優訓劣，養成官兵自主訓練：連每月對所屬部隊實施駐地體能鑑測乙次，鑑測結果立即公布，並將成績詳實登錄於訓練績效卡，測驗結果立即公布，獎優訓劣。不合格的單位或個人，建冊列管，持續追蹤複測。連隊應建置體能績優獎勵制度，於各項集會表彰體能優異之個人。

(六)規劃課表排定，落實體能訓練：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。

(七)選員送訓體育專長班隊，廣儲師資：部隊應廣儲體能訓測師資，結合步兵學校體能戰技師資班隊選員參加，結訓後擔任連隊體能訓測師資種能，負責訓練官

兵及提供體能訓練諮詢，協助幹部施訓以提升訓練成效。

(八)體能鑑測競技化：體育運動與軍事訓練，存有密不可分的關係，一般而言，軍事訓練由實戰實用為出發，而為了普遍提升軍事戰技的基礎，各國莫不提倡尚武精神，重視體能訓練；以美軍為例，美軍體能訓練不以體能測驗合格為滿足，又增訂「超限計分」標準，針對成績滿分者再加分。此項措施，鼓舞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，應研議如何鼓勵官兵自發訓練，勇於自我挑戰，努力追求更快、更強的體能發展。並可參考美軍作法頒發體能訓練徽章作法，激勵官兵強化體能。

(九)體能訓練趣味化：軍隊體能訓練趣味化，應為增強官兵參與情緒，提升訓練良方，研議體能訓練趣味化來增強官兵參與情緒，提高訓練效能的可行方案。而訓練多樣化是趣味化重要因素之一，多樣化的訓練應強調適切教學編組、充實教學內涵、靈活訓練方法，著重輔助訓練，著眼於多樣化的訓練並強調以合理的訓練計畫為本，解析運動結構特性，並能掌握參與對象素質，研採適切的教材教法，期能如期如質達成運動訓練目標。

(十)充實訓練內容，靈活訓練方法：既有場地設施作多元化的利用，如集合場結合體能訓練或競賽。體能訓練前應先評估個人體能狀況，加以分組，再依其能力條件施訓。平時訓練之狀況，亦應建立資料分析比較，尋求合理可行的精進措施。並充實營區周邊體育運動設施器材，避免

僅以單槓、爬竿簡易單一的「制式」裝具實施單調的訓練。

結 論

「沒有良好的體魄，就沒有良好的戰力」，身為一位軍人，必先擁有強健的身體，才能執干戈以衛社稷。國軍提高體能訓練強度，目標正確，只要循序漸進加強要求，並輔以安全、多元的訓練方式，必能精進官兵體（適）能，進而培養良好的運動習性，帶動全民運動風氣。體能訓練真正的價值，不止於練力，而是藉由練力同時練心、練膽、練氣，達到「臨難不苟」、「臨戰不懼」、「臨危不亂」的境界。國軍自實施基本體能訓練以來，官兵都有共同的認知，以提升體能，改造體質，奠定戰技為基礎，更有以體能訓練鍛鍊精神意志的共識。現代戰爭不是敵對雙方武器裝備的競賽，而且是雙方智慧的較量，不管武器多麼先進，它的性能和殺傷力總是一個定量，而人的智慧、意志和信念卻是一個變量，具有巨大的潛力，其充分發揮可彌補武器裝備的不足，而其威力的發揮，更大程度須依賴於體能、毅力的發揮，個人以為，體能就是國軍官兵每個人應備的基本功，尤其是領導幹部，更應強健體魄，率先自動自發、自我訓練，帶動部隊訓練風氣，厚植戰力基礎。

收件：99年6月11日

第1次修正：99年7月16日

第2次修正：99年8月26日

接受：99年8月30日