



強化本軍體適能訓練之研析

作者簡介



徐慶帆少校，政戰學校86年班、政校正規班306期，輔大體育學系碩士班；曾任排長、輔導長、步校、馬防部、六軍團體育官，現任陸官體育組主任教官。



協編：周正寅中校，政戰學校78年班、政校正規班243期，輔大體育學系碩士班；曾任師體育官、步校教官、司令部體育官、中正預校體育組組長，現任陸官體育組組長。

提要

- 一、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，而依體適能性質和需要可區分健康體適能及競技體適能。近年招募志願役士兵，錄取過程雖通過跑步等方式甄試入營，志願役軍士官每年亦接受年度體適能鑑測，惟部分同仁抱持「過關」心態，未能專注於個人體適能持恆訓練，影響整體進步成效。
- 二、世界各國體適能訓練項目、標準雖不盡相同，但重視程度卻是一致。國軍執行體能訓測多年，對提升官兵個人肢體能力有莫大的助益，為強化體適能訓測整體成效，近年除藉調整測驗項目與標準，更加入身體質量指數測量與鼓勵官兵參與民間體育競賽等方式，提升官兵運動風氣。
- 三、推動體能鑑測制度對於改善官兵體能、維護部隊戰力極具影響力，為提升部隊體能訓測，國軍部隊應以(一)參酌他國政策，納入人事運用；(二)獎勵

體能績優，激勵訓練士氣；(三)強化師資培訓，發揮種能作用；(四)適切訓練編組，著重循環訓練；(五)多元訓練項目，均衡體能發展；(六)整合訓練任務，律定施訓流路；(七)落實防險機制，杜絕意外肇生等方式，逐次強化體適能訓測。

關鍵詞：基本體能、健康體適能、競技體適能、游泳訓練

前言

近年來隨著社會運動風氣的提升，許多運動選手在國際舞台發光發熱，如美國職棒王建民、高球球后曾雅妮、網球選手盧彥勳等，除了為國家爭取知名度，也刺激國內運動風氣。就歷史發展來看，古代體育與軍事就有著密切關係，因古時戰爭戰士必須鍛鍊對敵實施搏擊與善用手兵能力。如古代的斯巴達訓練12歲以上青年每日運動二次，並有跑、跳、劍術、角力等訓練，青年至18歲時開始專門的軍事教育；斯巴達對女子體育訓練也非常重視，舉凡跑、跳、騎馬、舞蹈等均為日常訓練之必要課題。¹中國古代軍事活動中的體育內容包含有射、御、騎術與騎射、田獵、手搏、跑與跳躍、軍隊操演與武舞、水上活動等8項內容來訓練軍隊²。

直至今日，戰士仍然必須具備基本的體能以能接受軍事訓練，存活於現代戰場，進而戰勝敵人。國軍亦有許多精進體適能做法，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，並在各級部隊戮力執行下均有明顯成效。惟於年度訓練成效檢討中，發現體適能及游泳訓練仍未能全面推展，普及至各年齡層與各種體質，訓練方式與做法，仍有精進空間，本文參考各主要國家體適能訓練概況，提出強化本軍體適能訓練之建議，此為本文主要目的與動機。

體適能意涵與對國軍戰力之影響

一、體適能意涵

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³。美國健康休閒舞蹈學會（American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance）亦提出體（適）能是指個人運作的能力⁴。而依體適能性質和需要可區分健康體適能（

1 吳文忠，《體育史》（臺北：正中出版社，民國83年），頁21。

2 林英亮，〈中國古代體育史（一）〉《大專體育》，第85期，民國95年，頁69～78。

3 林正常，〈體適能的理論基礎〉《教師體適能指導手冊》，教育部，民國86年，頁47～59。

4 於下頁。



Health-related physical fitness) 及競技體適能 (Sports-related physical fitness) ,⁵ 說明如后(如圖一) :

(一)健康體適能

係指維持基本健康生活上所需要的身體適應的能力, 包括有氧適能、肌肉適能、柔軟度和身體組成等4項, 分述如后 :

1. 有氧適能: 指個人的肺臟與心臟, 從空氣中攜帶氧氣並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。

2. 肌肉適能: 包含肌肉的兩大能力, 一個是肌力、另一個是肌耐力, 兩者都以身體的肌肉為主體。肌力是表示肌肉一次所能產生的最大力量; 而肌耐力則是肌肉承受某種適當的負荷時, 以肌肉運動反覆次數的多寡來決定強弱。

3. 柔軟度: 指關節的可動範圍與肌肉的延展性。身體的關節如能保持適度的柔軟性, 肢體的活動範圍就會增加, 使日常生活裡身體的活動更靈活自如, 並能減少肌肉疼痛及運動傷害的機會。

4. 身體組成: 指身體肥胖程度。身體的脂肪越多, 體重越重, 活動時較容易疲勞, 且易罹患慢性疾病, 如高血壓及糖尿病等。

(二)競技體適能

是指參與競技運動有關的體適能力, 包括敏捷性、協調性、反應時間、速度、瞬發力、平衡性等6項, 分述如后 :

1. 敏捷性: 身體極短的時間快速改變方向和位置的能力。

2. 協調性: 乃指兩個或兩個以上的動作間的調和, 亦指身體指揮統合神經系統的能力。

3. 反應時間: 身體對刺激的反應能力。

4. 速度: 身體在最短時間內移動的快慢能力, 即身體位移速度。

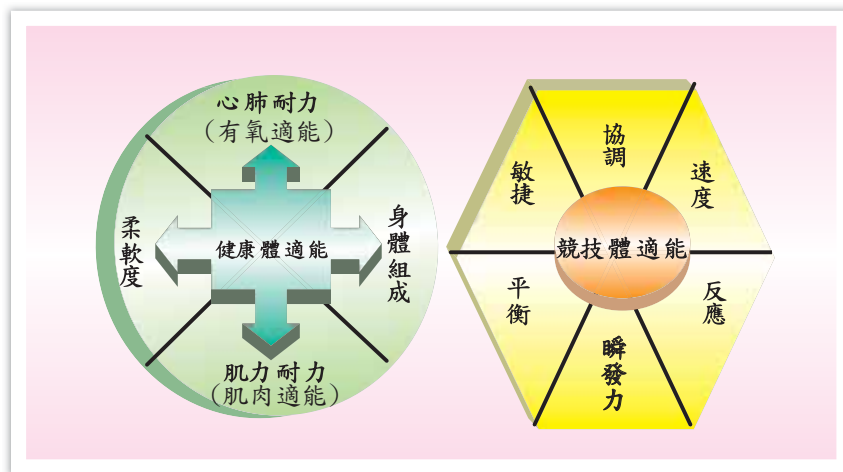
5. 瞬發力: 極短時間內, 產生最大力量而言, 包含速度與肌力。

6. 平衡性: 身體維持身體重心及保持平衡的能力。

二、體適能對國軍戰力之影響

軍隊成員來自社會, 義

圖一 健康體適能與競技體適能



資料來源: 作者自行調製。

4 American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Lifetime health related Physical fitness test manual, Reston, VA: Author., 1980, p32~39.

5 《教師體適能指導手冊》(臺北市: 國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心, 民國86年), 頁46~59。

務役官兵入營後體適能素質參差不齊，近年招募志願役士兵，錄取過程雖通過跑步等方式甄試入營，志願役軍士官每年亦接受年度體適能鑑測，惟部分同仁抱持「過關」心態，未能專注於個人體適能持恆訓練，進而影響整體進步成效，現就體適能對官兵個人體質改變、部隊演訓任務執行、凝聚部隊團結士氣等方面，提出說明：

(一)改變官兵個人體質

許多研究顯示規律運動對身、心健康有重要的影響，並且對個體生理及心理均有實質益處，以下分別探討運動與生理和心理健康的關係：

1.運動與生理健康的關係：運動最大的好處由身體開始，首先是心臟、肺臟、血液、肌肉、骨頭、關節、韌帶、無數的新陳代謝和內分泌系統，以及身體內部生化作用功能的強化；只要這些規律身體活動持續時間到達一定程度的話，那麼最先產生影響的部分應是肌肉力量、柔軟度、肌肉持久力、心血管循環功能和耐力，以及身體脂肪比等五大體適能要素的提高，同時身體的結構和組成方面得以改善。除此之外，規律運動所帶來的心肺功能改善和生理效能得以提高，以及在運動過程中生化和代謝作用的影響下，血壓、膽固醇和三酸甘油酯(triglycerides)成分的改變，大大降低了人們罹患高血壓心臟病的機會：包括中風、冠狀心臟病發生率，和心血管疾病死亡率。⁶

2.運動與心理健康的關係：除了生理上的好處之外，很多人都忽略規律運動對一個人心理上的效果。心理健康是個體在

各種環境中能保持一種良好適應能力和效能的狀態。一個人不僅僅是生物體，更是一個社會成員，而健康的心理是一個社會人適應社會的基本條件。規律運動能抵抗情緒壓力、改善沮喪情緒、降低壓力症狀、減少因肥胖發生的自我觀念(自卑及無自信心)問題、使心情更好，對自信心、果斷力、獨立性、內控能力與自我控制、工作效率、記憶力亦有增加的趨勢。參與運動在心理健康方面的作用亦有增強安全感、提高獨立性、消除緊張、有助於形成友誼、聲望、領導地位和提高對自己價值的認識，增進自信心。⁷

(二)強化演訓任務執行

國軍官兵負有保家衛國責任，面對各項演訓、任務與突發狀況，均需以體適能支撐各項工作。就年度「漢光演習」任務為例，演習期間幕僚人員在龐大的精神壓力下，日夜輪班執行各項狀況處置，實兵部隊夜以繼日的實施連續戰鬥、戰技與戰術行動，均需要以充沛的體適能為基礎，完成各項任務。

(三)凝聚部隊團結士氣

部隊體適能訓練，可運用各種設施實施多元競賽活動，激發官兵訓練風潮，幹部藉與官兵訓練在一起，彼此勉勵，一方面可凝聚部隊團結，亦可激勵官兵訓練士氣，有效提升訓練成效。

各主要國家體適能訓練概況

各主要國家均要求部隊實施體適能訓練，藉以維繫軍隊戰力，並據此執行軍事任務，綜觀各國體適能訓練項目、標準雖

6 行政院體育委員會，〈運動與健康〉《專題研究計畫（十二）》，民國95年，頁5、6。

7 同註6，頁7～9。



不盡相同，但重視程度皆是一致。現就國軍、美軍、日本及新加坡體適能訓練概況，說明如下：

一、國軍

(一)訓練方式

為強化國軍體適能，除藉調整測驗項目與標準，更加入身體質量指數(Body Mass Index, BMI)測量及鼓勵官兵參與民間鐵人三項競賽等方式，提升官兵運動風氣。另部隊由完訓體幹班師資於晨間與下午實施仰臥起坐、俯地挺身或長距離跑步，並辦理各類球類競賽，激發官兵運動風潮；另自98年5月起增加官兵游泳訓練，以強化官兵自救互救能力，目前游泳尚未納入正式測驗項目，惟部隊於每年5至11月份，針對未具泳技官兵，實施連續10天(共計施訓40小時)游泳訓練，以提升游泳能力。

(二)測驗項目

2分鐘仰臥起坐、2分鐘俯地挺身及3,000公尺徒手跑步。

(三)測驗標準

依男、女年齡層評分表換算，各單項均須達60分合格標準。

(四)鑑測週期與方式

國軍志願役軍士官每年需至國軍體能鑑測中心實施鑑測一次。

(五)人事運用

不合格人員，不得參加深造進修教育，年度鑑測成績納入單位主官人事運用參考。

二、美軍⁸

(一)訓練方式

藉多元訓練方式，靈活運用營區

及社區場地(公園、運動場、立體停車場)實施長距離越野、負重跑步、拉行悍馬車、搏擊等訓練；並為保持完整與連續訓練時段，每日晨間6至8時實施操作，藉以強化訓練成效。

(二)測驗項目

依軍種特性規劃不同訓測項目，美陸軍則有以下3項：2分鐘俯地挺身、2分鐘仰臥起坐及2英里徒手跑步(3,200公尺)。

(三)測驗標準

依年齡層、性別及完成時間換算，以180分為合格(滿分為300分)。

(四)鑑測週期與方式

美國陸軍每半年編組測考人員實施鑑測一次。

(五)人事運用

不合格人員列入個人紀錄並暫停晉升、調職、進修。

三、新加坡

(一)訓練方式

為鼓勵官兵積極訓練體適能，現役軍人鑑測成績優異者，頒發獎章表揚(區分金、銀、銅質)；後備軍人每年亦需實施鑑測，成績績優者核發獎金以資鼓勵，不合格者，管制於年度實施輔訓20小時。

(二)測驗項目

- 1.1分鐘仰臥起坐。
- 2.立定跳遠。
- 3.坐姿體前彎。
- 4.30秒引體向上(男性)。
- 5.屈臂懸垂計時(女性)。
- 6.10公尺折返跑4次。

8 共軍軍事科學院外國軍事研究部，《美國陸軍士官手冊》，民國92年，頁189、190。

7.2,400公尺徒手跑步。

(三)測驗標準

依年齡層區分優、好、普通、不好、差等5級。

(四)鑑測週期與方式

部隊每年編組測考人員實施鑑測一次。新訓學校，步、裝甲兵訓練中心及後備軍人以自動化儀器為主。

(五)人事運用

不合格人員年度無考績及獎金，連續3年不合格則辦理退伍。

四、共軍⁹

(一)訓練方式

為使部隊遂行作戰任務，體適能訓練結合實戰，並律定各級職責、訓練標準及考核規定。體育訓練每週不得少於3次，每次不得少於2小時。

(二)測驗項目

1.2分鐘俯地挺身、2分鐘仰臥起坐、10公尺折返跑5次及3,000公尺徒手跑步。

2.作戰部隊訓練內容增加特戰項目如攀登、格鬥、軍體拳等武術訓練，培養單兵作戰能力。

(三)測驗標準

59歲以下現役人員參加所有項目訓測，且各項均須合格。

(四)鑑測週期與方式

每年編組測考人員實施鑑測一次。

(五)人事運用

不合格人員不得晉職、晉銜，士

兵當年度不得報考院校及選取士官，院校畢業學員不得發放畢業證書。

五、比較

(一)就訓練方式言

各國均重視體適能訓練，美軍特別鼓勵官兵自我挑戰，追求體適能測驗高分，本軍可參考美軍方式，體能測驗以合格為限，對體能測驗績優人員於公開集合機會表揚或獎勵。

(二)就測驗項目言

各體適能測驗項目，我國、美國僅列測3項，但國軍近年著重游泳訓練，提升官兵自救互救能力；中共(列測4項)與新加坡(列測7項)較為多元。體適能訓練應以多元模式實施，不侷限於測驗項目，以美軍為例，靈活運用營區內(外)各項設施，實施負重跑步、拉行悍馬車等，可供我軍參考。

(三)就測驗標準言

國軍體適能標準為亞洲第一。¹⁰

(四)就鑑測週期與方式言

除美國陸軍每半年實施鑑測一次，國軍及各國均於年度施測一次；另國軍與新加坡(新訓學校，步、裝甲兵訓練中心、後備軍人)以自動化儀器鑑測為主，餘各國則編組測考人員實施鑑測。

(五)就人事運用言

美軍、新加坡與中共等均有「體能不合格不予晉用」之規範；國軍年度鑑測成績應納入單位主官人事運用參考，並明確律訂對個人人事影響規定條文，如考

9 陸軍司令部，《步兵戰技學》(桃園龍潭)，民國93年6月3日，頁13～15。

10 馬總統於97年6月9日軍事會談指示「國軍基本體能訓測作法」，國防部即參酌亞洲各國軍隊體能要求最優標準，於97年12月18日頒布「體能訓測實施計畫」，策定男、女性官、士、兵均實施2分鐘仰臥起坐、俯地挺身及3,000公尺跑步等3項基本體能，並規劃痼疾人員替代訓測方案。



績不得列為甲等，連續2年體能不合格者列為汰除對象。

國軍體適能訓練現況與精進作法

一、現況

(一)年度體測成績，未能納入人事考核

近年部隊體能訓練成績未能有效提升，就體能訓練後人事運用面探討，志願役官兵體能不合格人員僅不得參加深造進修教育，年度鑑測成績雖納入單位主官人事運用參考，惟未明確律訂對個人人事影響規定條文，無法對體能不合格人員產生警惕效果。

(二)未訂獎懲標準，鑑測僅求合格

現行基本體能之要求，以3項均達合格標準即可，易造成官兵滿足現況，不思進取，個人體能無法有效提升，且未訂定個人獎懲標準，缺乏誘因。基本體能測驗之合格標準，僅能維持日常生活的一般需求，根本不足以支撐臨戰與實戰景況，若體能僅以合格標準為止，無法承受戰時危疑震撼、生死交關的強大心理壓力與體能負荷。

(三)體能師資不足，種能退損頻仍

政戰學校體育系停召後，由步兵學校肩負三軍體育專業軍官班及體幹班的培訓，惟因種能人員退損，留於基層有限，囿於基層未能有效運用與管制師資能量；單位體育師資儲訓不足，完訓後又未能持續訓練與進修，精進職能，亦未善用師資辦理示範講習，擴大教育功能，發揮種能作用，導致訓練成效不彰。

(四)未能有效分組，施訓成效不彰

部隊訓練方式常以建制編組，由幹部實施操練，因操課幹部未具訓練專長

，未能依官兵體適能素質能力分組施訓，而均以統一方式操作訓測項目，或統一帶隊實施跑步。而團體統一操作未能針對官兵弱項，編組實施補強，如腹部或上肢肌群肌(耐)力不足，未以低強度、多次數訓練方式逐次強化；體重超重人員，未能先實施減重(降低BMI值)、再輔以長距離健走(慢跑)，漸次強化心肺適能，採循序方式施訓。造成體適能成績較佳官兵受限統一操作次數(跑步時間、距離)，難以實施重點加強；體適能成績較差官兵則因體力不足，產生壓力，易肇生運動傷害，訓練成效不易提升。

(五)訓練項目僵化，成效不易提升

體適能訓練項目僅限於仰臥起坐、俯地挺身及3,000公尺跑步等測驗項目，僅以反覆操作為訓練方法，未結合營區既有設施(單、雙槓、爬竿場)實施多元化訓練，亦未善用輔助器材(啞鈴、槓鈴、跳繩)、未採競賽(障礙遊戲、器械操、枕木運動、球類競賽)等方式激勵部隊訓練士氣，導致體能發展失去均衡，官兵訓練意願低落，難以營造運動風氣。

(六)流路不易排定，訓練成效緩慢

年度游泳訓練現由各地區集合各部隊實施泳訓流路排定，惟泳訓部隊常因任務衝突，未能先期調整訓期；泳訓執行過於消極，又未續密規劃未具泳技人員，分批逐次，結合流路按表操課，泳訓成效不易提升。

(七)風險管理不足，安全仍有罅隙

部隊危安案例定期均有通報，提醒各單位避免訓測危險因子。檢討案例原因，均係基層單位忽視體能與游泳訓測安全規定，未充分掌握官兵身體狀況，安全預防措施欠周延等問題，致肇生訓練危安事件，顯見體能與游泳訓測風險管理乃為

全體幹部之重要教育課題。

二、精進作法

(一)參酌他國政策，納入人事運用

參考美軍、新加坡、共軍官兵個人體能成績均納入人事考核，不合格人員不予晉用、不得報考進修晉升士官、無考績及獎金、連續2-3年不合格則辦理退伍等規範；本軍亦可借鏡，將體能納入人事考核要項，不合格者不得深造、進修、遷調、高調、晉升、考績不得列為甲等，連續2年體能不合格者列為汰除對象，以激勵官兵自動、主動參與，養成運動習慣。

(二)獎勵體能績優，激勵訓練士氣

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，本軍亦應公開獎勵基本體能成績優異人員，激勵自我，努力追求更快、更強的體能發展；並可參考美軍體能優異官兵獲頒體能訓練徽章作法，獎勵官兵自主強化體能。

(三)強化師資培訓，發揮種能作用

為滿足部隊體能訓練師資需求，可加重官校及專校學生學年教育有關體適能、游泳訓練之專業課程學能，並列為必修，嚴格考核學生，實施證照鑑定，使其畢業後即為合格體能訓練師資；另部隊亦可利用軍士官團教育，邀請民間具體能教學之師資實施授課，培養官兵瞭解運動訓練原則、要領，使運動訓練知識普及化；亦可運用體育科系畢業官兵，使「民專軍用」，發揮所學職能，成為單位師資。另體幹班為培訓體適能唯一師資班隊，各單位需依訓期，管制擇優薦訓，建置師資檔案，做好退補銜接與訓練管理運用，並由

完訓師資辦理體適能訓練講習、輔助訓練示範，以擴大教育功能，發揮種能作用。

(四)適切訓練編組，著重循環訓練

依訓練對象、性別、現有資源及訓練目標編組同時訓練，以適應個別差異，同時避免少人操作多人旁觀，或使場地設施壅塞或閒置。依官兵體適能程度可區分下列3組，並針對體適能弱項輔以輔助訓練，採循序漸進方式，提升訓練成效：

1.一般訓練組：體適能達合格者，以戰技訓練為主，亦可擔任體適能訓練小老師協助施訓。

2.持續訓練組：體適能未達標準者，分組針對弱項結合營區既有設施〔游泳池、障礙場、單雙槓場(如圖二)、爬竿場、重量訓練室等〕、利用輔助器材〔啞、槓鈴(如圖三)、跳繩等〕實施多元訓練。

3.個別訓練組(體重過重、傷病及痼疾者、女性懷孕及生產後)：身體質量指數過重人員實施長距離跑走(或自行車)，先降低體重，再漸進加強心肺與下肢肌(耐力)；因傷病短期內無法接受正規訓練者，以體能替代方案項目施訓；長期或嚴重痼疾人員，應由軍醫院開立證明，採復建方式施訓。

另幹部掌握官兵體適能素質與訓練成績，完成訓練編組後，由師資針對各編組人員弱項輔以低強度、多次數之循環訓練(如圖四)，並對不同肌群部位實施訓練(胸大肌、肱二頭肌、腹直肌、腓腸肌等)。操作次數，視官兵能力實施調整，以3至5循環為週期；動作宜有變化，避免局部肌群過勞。

(五)多元訓練項目，均衡體能發展



圖二 利用營區既有單槓實施訓練



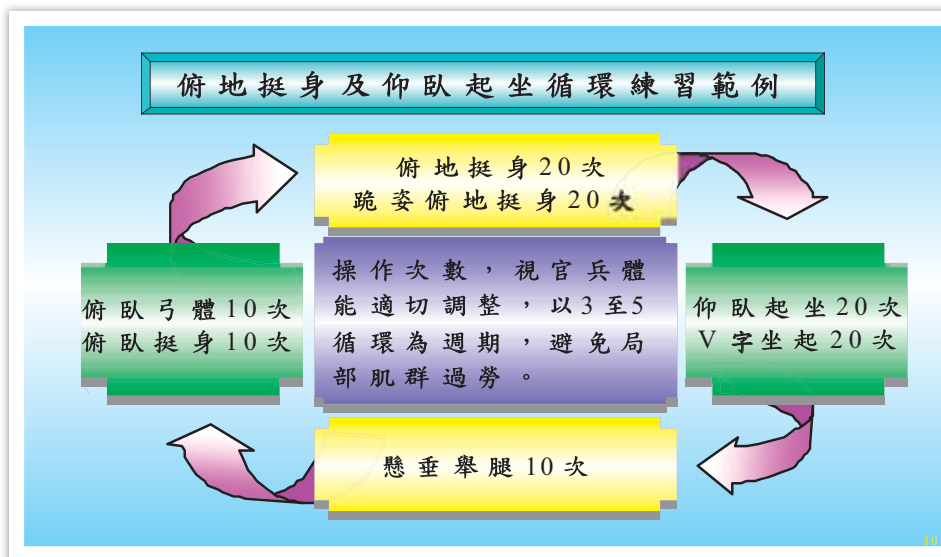
資料來源：作者自行拍攝。

圖三 使用槓鈴等輔助器材施訓



資料來源：作者自行拍攝。

圖四 俯地挺身及仰臥起坐循環練習範例



資料來源：作者自行彙整。

體適能訓練不應侷限在基本體能測驗項目，應使其訓練多元化。依今年1月份步兵學校晨間體能訓練示範方式，體能訓練可利用輔助器材（啞鈴、槓鈴）、輔助訓練（越野跑走、草坪運動），實施競賽（障礙遊戲、球類競賽）等，作為體適能訓練之範疇；並於前一日課前準備會

議律定分組人員、器材、進度與課程，以增強官兵參與動機，提升運動風氣，奠基健康體適；另應鼓勵官兵踴躍參加高強度之民間體育競賽〔馬拉松(如圖五)、鐵人三項、自行車(如圖六)、游泳等〕，使其勇於挑戰競技體能之發展，將訓練、休閒與運動結合。

(六)整合訓練任務，律定施訓流路

各部隊詳實檢討年度重大工作，扣除專精、基地、戰備、演訓、防汛整備等任務，於駐地訓練期間協調完整訓練期程，並做好泳訓人員調查，依計畫、流路，建立官兵按表施訓機制，避免臨機任務干擾；並依泳訓基地規劃實施游泳訓練(連續10天，計施訓40小時)，以官兵游泳可達50公尺及水中漂

圖五 國軍參加高雄三校路跑活動



資料來源：作者自行拍攝。

圖六 鼓勵官兵參與民辦自行車比賽



資料來源：作者自行拍攝。

浮10分鐘能力為要求；另各單位實施游泳訓練應以每日2梯次(每梯次60人)為原則，每梯次每日上、下午各施訓2小時後實施換組，每日計實施4小時，避免訓員於水中連續操課時間過長，易肇生危安。

(七)落實防險機制，杜絕意外肇生

安全是體能訓練的根本條件。強調安全為先，首在建立幹部應有高度的安全防險警覺與應有積極作為，並且啟發官兵安全防護的強烈意識。尤其單位主官要注意、掌握體能訓練危險因素，如「人」的因素(新進人員、體型肥胖士兵)；「時間」的因素(陰曆夏至、小暑、大暑期間室外溫濕度指數超過40度時)；「地點」的因素：(長時間曝曬訓練場地、無遮蔭野地及通風不良處)；「狀況」的因素(跑步或過度勞累及飲水不足)；並且建立高危險群人員名冊，特別予以關注及採漸進方式實施訓練。體能訓練同時要有隨隊醫務人員，備妥防險裝備及後送輸具；而在游泳訓練方面，除於訓前下達安全規定並完成泳池安全救生人員、器材整備，訓中嚴格操課紀律，嚴禁逾越安全規範之行

為。

結 語

「體能」是軍隊戰力的憑藉，軍人肩負保國衛民的重責大任，更應以比常人更高的體能要求，來提升優質戰力；盱衡世界各國，無不將提升官兵體適能視為常態性的部隊重點工作。誠如馬總統在視導國軍各級部隊時多次強調「體力就是國力，強國必先強身」，體適能訓練不僅可以強健體魄，更可使每位官兵在面對艱苦的戰場環境時，能以旺盛體力、精力、毅力與耐力，有效發揮精良戰力。因此，國軍官兵更應勤訓精練，讓體適能訓練融為國軍軍事文化的一部分，以「快樂運動」取代「痛苦測驗」，以「健美強身」，取代「應付過關」，鍛鑄鋼鐵般的體魄，提升整體戰力。

收件：101年2月21日

第1次修正：101年3月22日

第2次修正：101年3月26日

接受：101年4月10日