

# 兩性體能與工作職場之關係－ 以警消人員為例

Relations Between Fitness Training and  
Work on Genders – Take Police officers  
and Fire Fighters for Example

作者／林禹良  
羅吉權

提 要

本研究目的為分析兩性在3,000公尺體能訓練之情況，並探討體能狀況對於職場之影響，以了解體能對於未來工作之重要性，並且針對研究結果提供建議。研究方法以問卷及深度訪談方式來進行，以立意分層抽樣方式得到有效問卷1,078份，施以平均數差異檢定(t-test)探討兩性在體能訓練成效之差異；另搭配深入訪談問卷15位，藉以了解體能狀況對警消工作之影響。研究結果如下：一、兩性對於體能訓練份量與強度方面，存在顯著差異。男性比女性明顯感受較能接受與適應，女性則明顯感受訓練量偏多。二、體能訓練效益方面，在生理、心理、情緒面向男性明顯優於女性；然而對女性而言，「學習更有毅力」是體能訓練所帶來較高的附加價值；但連帶運動傷害增加，亦是值得關注的課題。三、女性在面對警消勤務型態方面，個人肌力、肌耐力部分有待加強。

本研究結論發現在校期間之體能訓練有助於運動習慣的建立；職場體能需求必須保持自主運動習慣方能維持一定水平；最後建議兩性皆應保持終身運動的習慣，以維持身體健康與職場工作之所需。

**關鍵詞：**警消人員、肌力、運動習慣