

塑建強健體魄 厚植部隊戰力

國軍民國一〇一年三項基本體能競賽日前分別於北（陸軍專校、北測中心）、中（成功嶺）、南（陸軍官校、步兵學校）同步舉行「兩分鐘扶耳屈膝仰臥起坐」、「兩分鐘俯地挺身」及「三千公尺徒手跑步」等三項競賽，並由來自陸、海、空軍、聯勤、後備及憲兵等單位的官兵參加，展現出國軍積極鍛鍊體能、增進部隊戰力的成果。

體能一直是世界各國所關注的重要課題，其所代表的意義不僅是國民健康程度，更是整體國力興衰的重要指標。尤其在近代科技發展快速，各種物品產製均有機械等產品代勞下，人們使用大量體能的機會相對減少許多，相對於當今戰爭形態雖然亦轉趨科技化作戰，但維繫厚實的體能仍是現代化專業軍人的必備要素。如前美國總統甘迺迪說：「體能是所有活動的基礎」；美國名將巴頓也認為，失去體能與健康，就會失去一切。

國軍身負保國衛民使命，經常從事繁重的勤務工作、高危險性的操演訓練及救災任務，而官兵體力充沛與否，不僅攸關部隊戰力消長，更與國防安全密不可分。體能是戰技的基礎，亦是部隊戰力的展現，是以國軍官兵的精湛戰技，就必須奠基於良好的基本體能，故國軍全體官兵平時均應重視體能訓練，且將其融入日常生活之中，平時利用部隊空餘時間自我鍛鍊，漸進厚植充沛體力。

國防部為強化國軍官兵體能狀況，提升整體國防戰力，於民國九十七年起，參考美國、日本等先進國家研訂亞洲第一的「國軍體能訓練與測驗制度」，並設置「運動諮詢」窗口及「運動傷害防治」中心，期提供官兵運動諮詢，進而養成自我要求習性，將運動化為個人生活的一部分。新式體能鑑測標準在民國九十八年試行一年後，於翌年起推動全新訓練測驗及鑑測作法，期透過「由易而難」的循序漸進訓練方式，精實各項體能項目及提高評鑑標準。

《國軍教戰總則》第六條「軍人本色」中指出：「軍人須具有堅忍之精神、剛毅之意志、強壯之體力，方能克服艱危，達成任務。」國防部長高華柱於去年主持國軍「民國一〇一年中央機關員工運動會授旗儀式暨精神講話」時也強調，保國衛民是軍人的天職，從戰備操演到災害防救，無一不需要體力，在體能方面的需求遠大於一般民衆。此外，《曾胡治兵語錄》強調「練一日得一日之力，練一人得一人之力」，故國軍官兵須於平時加強體能操練，並在日常生活中培養運動習慣，維持一定水準的體能標準，才能因應戰場瞬息萬變與危疑不定的嚴酷環境，無懼任何敵人挑釁。

誠如馬總統多次訓勉，「體力就是國力，強國必先強身，要國強民富，先要增進國人的體能」。國軍官兵職司國家安全事務，必須執行諸般繁重勤務與高風險操演訓練，若需具備精湛戰技，就必須有良好的基本體能為基礎，相信只要全體官兵能循序漸進加強體能要求，並輔以安全、多元的訓練方式，建立日常運動習慣，定能大幅精進個人體適能，塑建體魄強健的優質國軍，進而成為深植人民信任、依賴的國防力量。

中華民國的空军

第八七二期

中華民國一〇二年元月號

發行人：吳萬教

組長：時吉利

主編：莊可君

出版者：空軍司令部文宣心戰組

地址：中華民國的空军出版社
臺北市中山區北安路387號

R.O.C. Air Force Magazine

10462, NO. 387 Beian Road,

Taipei, Taiwan

電話：(02)2532-0373

傳真：(02)2532-0376

電子信箱：caf.m.chunyi@msa.hinet.net

印刷者：國防部軍備局第四〇一廠北

部印製所

訂閱全年新臺幣壹佰伍拾元

學生（軍警）新臺幣壹佰貳拾元

零售定價新臺幣壹拾伍元

新聞局出版事業登記局版北

市誌字第一三二九號

中華郵政臺字第三九號執照

登記認為第一類新聞紙

中華民國雜誌事業協會會員

GPN:2002700001

ISSN:1996-9973

國防部軍事期刊網站

http://www.mnd.gov.tw/Mp/

MPPeriodical.aspx?id=31

