



從性別觀點思考「國軍體能多元訓練」與「美國陸軍戰鬥體適能測驗」

作者簡介



嚴巧珊中校，國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系博士；曾任排長、輔導長、政戰官、心輔官、大隊輔導長，現任國防大學政戰學院心理及社會工作學系助理教授。

提要>>>

- 一、軍隊的存在是為了維護國家主權，故必須擁有強大的戰力才能抵抗外敵侵略、保國衛民，然而，充分運用不同性別人力亦是有效提升國軍戰力的重要策略。為此，須檢視不同性別平等論述間差異，以進一步為國軍體能鑑測的規劃提出建言。
- 二、從美國「陸軍戰鬥體適能測驗」，以及我國「國軍體能多元訓練」計畫，都可見現階段美軍和國軍體能訓測除了有效提升部隊戰備整備，更可增強心理韌性和耐力，其發展也更趨近於與軍事職務接軌之目標。
- 三、隨著女性職務擴展至各單位，如何達到單位任務需求所需的體能更是刻不容緩。國軍體能鑑測標準的設定不應侷限在要保持性別中立標準或差異的標準，覺察性別間的落差，提供多元的訓練模式、體能鍛鍊方式，才能有助於實現實質的平等。

關鍵詞：國軍體能多元訓練、美國陸軍戰鬥體適能測驗、性別中立、性別平等

前言

美國陸軍在2018年推出「陸軍戰鬥體適能測驗(Army Combat Fitness Test, ACFT)」，於2020年10月1日正式取代成立於1980年的「陸軍體適能測驗(Army Physical Fitness Test, APFT)」，除了保留「陸軍體適能測驗」所提倡的健康與健身指標之外，亦增加綜合性的技能測試以提升作戰能力，並以「性別中立」的體能訓測標準為訴求，特別強調體能訓測標準不分性別，而是以滿足軍事職務要求為重。¹後續，因為女性在懸垂舉腿(Leg Tuck, LTK)測驗項目的高失敗率，以及因應COVID-19影響培訓期程，官兵可以選擇用2分鐘的平板支撐取代懸垂舉腿項目，稱為「陸軍戰鬥體適能測驗2.0」，此測驗標準同樣不分性別。²直到2021年4月1日在蘭德公司(RAND)進行深入獨立審

查和為期三年的士兵反饋評估期後，又重新推出「陸軍戰鬥體適能測驗3.0」，³此次針對性別提出新的測驗標準，強調測驗可以解釋固有的性別生理差異，此測驗標準亦作為晉升、績效和其他人事決策⁴之參考標準。至此，美國「陸軍戰鬥體適能測驗」取消了原先「性別中立」的測驗標準。

雖然，美國「陸軍戰鬥體適能測驗」推動性別中立標準制度僅維持短短不到半年(2020年10月1日至2021年3月22日)的時間，已有多位專家學者對於「性別中立」的體測標準究竟是邁向性別平等⁵的有效策略，還是阻礙性別平等的機制，提出許多看法。而學者們所提出的不同論點與看法，正是源自於對性別平等的論述差異。相較之下，國軍2022年訂定的「國軍體能多元訓練」計畫，仍維持具性別差異的測驗標準，著重強調新式測驗增加身體

- 1 Brandon M. Roberts, Kelsey A. Rushing, Eric P. Plaisance, "Sex differences in body composition and fitness scores in military reserve officers' training corps cadets," *Military Medicine*(Oxford, England), Vol.188, No.1-2 (2023), p.1.
- 2 Thomas Brading, "ACFT 2.0: Changes sparked by COVID-19" *Army News Service*, June 15, 2020, https://www.army.mil/article/236479/acft_2_0_changes_sparked_by_covid_19, 2022.12.16.，檢索日期：2022年12月16日。
- 3 王能斌，〈美陸軍「ACFT3.0」4月上路，棒式取代懸垂舉腿〉《青年日報》，2021年3月25日，<https://www.ydn.com.tw/news/newsInsidePage?chapterID=1349957&type=international>。
- 4 U.S. Army Public Affairs, "Army implements ACFT based on scores, RAND study, Soldier feedback" *U.S. Army Reserve*, March 23, 2022, <https://www.usar.army.mil/News/News-Display/Article/2975522/army-implements-acft-based-on-scores-rand-study-soldier-feedback/>，檢索日期：2022年12月16日。
- 5 依據中華民國100年12月19日行政院頒布《性別平等政策綱領》，指出性別平等為：「每個人都應被同等對待，並享有一切經濟、社會、文化、公民和政治權利，不因性別而有任何區別。」



各肌群的訓練項目，⁶以順利與部隊戰備演訓任務接軌，此測驗標準同樣作為人員晉升和其他人事決策之參考。儘管，國軍體能鑑測標準一直以來均維持性別差異，也同樣在國內相關研究中出現不少的爭論。

究竟，軍隊體能訓測應該是以性別中立為標準？還是必須存在性別差異呢？這個問題始終存在爭議。因為，軍隊的存在是為了維護國家主權，故必須擁有強大的戰力才能抵抗外敵侵略、保國衛民。然而，充分運用不同性別人力亦是有效提升國軍戰力的重要策略。尤其1995年北京婦女會議通過北京行動綱領，就強調「性別主流化」應被各國視為達成性別平等的全球性策略，在政府相關計畫或法律做成決策之前，都應透過「性別觀點」進行相關影響分析，以促成不同性別者均能平等獲取機會，進而達到實質的性別平等。⁷也就是說，政府在各項計畫決策前應具有「性別觀點(gender perspective)」，透過將性別(gender)理解為文化和社會化的產物，才能更加瞭解社會文化相關的動態

行為與規範所帶來的影響，⁸以促使不同性別者均能享有參與公共事務，以及取得相關資源之機會，進而達成實質性別平等。⁹

為此，本文希望透過相關文獻探討，檢視不同性別平等論述間差異，以進一步為國軍體能鑑測的規劃提出建言。本文之脈絡鋪陳，首先說明國軍基本體能鑑測的變革，以及美國「陸軍戰鬥體適能測驗」的修改進程；接續，從理論視角進行包容(inclusion)、逆轉(reversal)和置換(displacement)三種模式的辯證，思考性別平等論述的架構；最後，實際針對體能訓測標準的不同論述予以分析，以思考體能鑑測標準在性別脈絡結構下的性別平等意涵。

國軍基本體能鑑測的變革

我國「國軍基本體能訓練與測驗制度」於民國81年開始研議，自民國82年通令三軍全面實施迄今，各軍種、部隊、學校及機關單位均須接受此訓測。國軍基本體能鑑測的測驗項目與標準是蒐集美國、

6 國防醫學院，〈112年「國軍體能多元訓練」說明〉，2022年8月12日，<https://www.ndmc.ndmctsg.edu.tw/unit/100023/4299>，檢索日期：2022年11月20日。

7 行政院性別平等會，〈性別主流化計畫與成果〉，<https://gec.ey.gov.tw/Page/5242009AF646447E>，檢索日期：2023年2月13日。

8 Irene Kamberidou, "Gender integration in the military: Gender-neutral standards and coed sports," *European Journal of Physical Education and Sport Science*(Nancy, France), Vol.5, No.11(2019), p.25.

9 同註7。

新加坡、日本、南非及中共等各國之體能訓練標準，並且參考國內各軍隊、軍事院校及民間大專院校的體能訓練相關資料，¹⁰ 後續經由國內體育、生理學、醫學、統計等不同領域的專家學者共同擬定而成。¹¹ 從民國82年迄今，共經歷過三次的主要變革。

一、第一次變革：民國82年至民國104年

此階段的基本體能鑑測區分不同對象：機關、學校(進修班隊)及部隊每年鑑測一次，新兵於入伍及結訓分別測驗一次，軍事院校學生每半年測驗一次，短期班隊於期末施測。體測成績達績優的個人或團體可由權責單位議獎，若成績不合格者就須持續要求與加強訓練。體能訓練過程須配合定期身體檢查及設定階段性訓練目標，避免訓練過度負荷。測驗項目共四項，包括：「仰臥起坐」、「4×15公尺折返跑」、「1分鐘引體向上(男性)」或是「屈臂懸垂(女性)」，以及「徒手跑步(男性測驗3公里、女性測驗2.4公里)」。

另外，還有輔助替代項目：「4×15公尺折返跑」以「十字跳」代替；「1分鐘引

體向上」可以「屈臂懸垂」代替，若是51歲(含)以上則以「1分鐘伏地挺身」代替。¹²

陸軍總部(現稱陸軍司令部)執行基本體能鑑測一段時間後發現，部分軍隊成員容易在折返跑項目受傷，故於民國85年取消此測驗項目。¹³ 民國97年國防部為精進國軍整體體能，又將女性「引體向上」此測驗項目修改為「伏地挺身」，「徒手跑步(男性測驗3,000公尺、女性測驗2,400公尺)」也同步修正男女均測驗「3,000公尺徒手跑步」，至此男、女測試項目一致，均為「2分鐘伏地挺身」、「2分鐘仰臥起坐」及「3,000公尺徒手跑步」。然而，此三項測驗仍依性別與年齡層區隔訂定出體能標準成績換算表，並且設定BMI(身體質量指數)及體脂肪百分比之規範。¹⁴

二、第二次變革：民國105年至民國111年

此次變革主要以「安全」及「健康管理」為出發點，國防部於105年經由醫療、運動等專業科學分析並透過約150萬筆體測站的數據，以及參酌各國作法和考量近年體測運動傷害成因、不合格人員

10 郭慎，《軍中體育發展之研究》(臺北：行政院體育委員會，1999年6月)，頁67。

11 王文筆、曾俊華、邱仕友，〈國軍基本體能測驗的適用性研究〉《中華民國航空醫學暨科學期刊》(臺灣)，第16卷第1期，中華民國航空醫學會，2002年6月1日，頁53。

12 同註10。

13 同註11。

14 洪政德、黃瑞榮、張家銘，〈國軍三項基本體能與美國陸軍戰鬥體適能之初探〉《休閒運動健康評論》(臺灣)，第9卷第2期，嘉義縣山社區大學，2020年9月30日，頁121。



的職務、工作特性、場地環境及年齡層等因素，重行檢討修訂測驗標準。除「2分鐘伏地挺身」、「2分鐘仰臥起坐」及「3,000公尺徒手跑步」三項測驗之外，更增加3,000公尺跑步可自行選擇以3,000公尺跑步、5公里健走、800公尺游走及5分鐘跳繩的四項擇一鑑測。鑑測年齡也由4歲一階，調整為5歲一階，而測驗項目仍維持男女標準差異。¹⁵

三、第三次變革：民國112年起

有鑑於三項基本體能訓測僅著重於上肢肌群、腹部核心及下肢肌力(含心肺)等3類，國防部為提倡多元運動，訂定112年「國軍體能多元訓練」計畫，並新增各肌群的不同訓練動作，區分上肢肌群(包括：伏地挺身、男子引體向上／女子屈臂懸垂、壺鈴平舉)、腹部核心(包括：仰臥起坐、平板撐體、仰臥捲腹)及下肢肌力(含心肺)(3,000公尺跑步、5分鐘跳繩、5公里健走、800公尺游走、20公尺漸進式折返跑)等三類十二項(詳如表1)，並要求自民國111年8月12日至民國111年底，國軍各單位全體官兵全面普訓「多元訓練」(不含鑑測站年度體測)。¹⁶「國軍體能多元訓練」強調各肌群的訓練，並以鼓

勵自主運動及促進健康為目的。除了「平板撐體」男女標準一致之外，其餘測驗項目仍維持男女標準差異。鑑測年齡也由5歲一階，調整為19～29(青年期)、30～44(壯年期)、45～59(中年期)等三類。

民國111年12月2日最新修正頒布的〈國軍體能訓測實施規定〉將訓測項目增加為四類十三項，區分上肢肌群【包括：2分鐘伏地挺身、單槓(男性引體向上／女性屈臂懸垂)、壺鈴平舉】、腹部核心肌群(包括：2分鐘仰臥起坐、平板撐體、仰臥捲腹)及下肢肌力(含心肺)(3,000公尺跑步、5分鐘跳繩、5公里健走、800公尺游走、20公尺漸進式折返跑)及柔軟度(坐姿體前彎、抓背測驗)。柔軟度不納入評鑑，其餘各類項目自行擇一施測，同樣以男女、年齡層區分成績計算方式(詳如表2)。男性須BMI值小於30，或體脂率小於25；女性須BMI值小於26，或體脂率小於30，且均無心肺疾病者才能參加體能鑑測。此次修訂了平板撐體、壺鈴平舉、仰臥捲腹、20公尺漸進式折返跑等項目標準，並且增加柔軟度測驗。原本男女標準一致的「平板撐體」項目，也出現性別上的標準差異。¹⁷

15 國防部，〈說明「後備軍人志願短期入營服役試行作法」及「國軍三項基本體能訓測標準試行作法」〉，2016年12月20日，中華民國國防部，<https://www.mnd.gov.tw/Publish.aspx?px?p=73549&title=國防消息&SelectStyle=新聞稿>，檢索日期：2022年11月20日。

16 同註6。

17 中華民國國防部/訓次室，〈國軍體能訓測實施規定〉(臺北：國防部，民國111年12月2日)，頁4、5。

表1 國軍體能多元訓練合格標準表

肌群	項目	年齡／性別合格標準					
		19~29 (青年期)		30~44 (壯年期)		45~59 (中年期)	
		男	女	男	女	男	女
上肢 肌群	伏地挺身(下)	40	21	30	15	20	8
	男子引體向上(下)	5	-	3	-	2	-
	女子屈臂懸垂(秒)	-	20"	-	14"	-	8"
	壺鈴平舉(下)	40	30	30	20	20	10
腹部 核心 肌群	仰臥起坐(下)	42	31	35	23	20	16
	平板撐體(分'秒)	1' 25"	1' 25"	1' 10"	1' 10"	1' 10"	1' 10"
	仰臥捲腹(下)	31	27	24	21	20	17
下肢 肌力	3000公尺跑步(分'秒)	14' 45"	17' 35"	16' 30"	19' 00"	18' 00"	21' 00"
	5分鐘跳繩(下)	530	430	499	399	462	362
	5公里健走(分'秒)	40' 20"	44' 20"	41' 40"	45' 50"	45' 00"	49' 00"
	800公尺游走(分'秒)	25' 30"	28' 30"	27' 00"	30' 00"	28' 30"	31' 30"
	20公尺漸進式折返跑(趟)	50	40	35	25	25	15

資料來源：同註6，由作者彙整製表。

美國「陸軍戰鬥體適能測驗」的變革

一、美國「陸軍戰鬥體適能測驗 (ACFT)」

「陸軍體適能測驗(Army Physical Fitness Test, APFT)」成立於1980年，著重於上半身、軀幹肌肉耐力，以及全身有氧耐力的測驗，包括：2分鐘俯臥撐、2分鐘仰臥起坐和2英里計時跑，分數會因性別和年齡而有所差異。測驗成績按年齡和性

別表標準化，同時保持對生理性別差異的考慮。「陸軍體適能測驗」被創建為一般健康和健身的指標，而不是真正的工作模擬測試，更因未能準確反映士兵職業需求的廣度和特殊性而受到批評。因此，「陸軍體適能測驗」的分數無法成為官兵執行任務表現的有力預測指標。¹⁸ 隨著軍事部門重新定義戰備要求，以支持在戰鬥崗位上充分融入性別，「陸軍體適能測驗」再次受到檢視。¹⁹

2013年，美國陸軍開始以工作模擬

18 Joseph J. Knapik, Whitfield B., "History of United States Army Physical Fitness and Physical Readiness Testing," U.S. Army Medical Department Journal (United States), 2014, pp.13~16.

19 David Boffey, "Influence of Body Composition, Velocity Profiles, and Sex-Related Differences on Army Combat Fitness Test Performance," University of Central Florida, 2021, pp.7、8.



表2 國軍體能訓測合格標準表

肌群	項目		年齡／性別合格標準					
			19~29 (青年期)		30~44 (壯年期)		45~59 (中年期)	
			男	女	男	女	男	女
上肢肌群	2分鐘伏地挺身(下)		40	21	30	15	20	8
	單槓	男性引體向上(下)	5	-	3	-	2	-
		女性屈臂懸垂(秒)	-	20"	-	14"	-	8"
	壺鈴平舉(下)		45	31	40	22	22	12
腹部核心肌群	2分鐘仰臥起坐(下)		42	31	35	23	20	16
	平板撐體(分'秒)		1'40"	1'30"	1'30"	1'15"	1'10"	1'05"
	仰臥捲腹(下)		24	15	21	10	19	8
下肢肌力	3000公尺跑步(分'秒)		14'45"	17'35"	16'30"	19'00"	18'00"	21'00"
	5分鐘跳繩(下)		530	430	499	399	462	362
	5公里健走(分'秒)		40'20"	44'20"	41'40"	45'50"	45'00"	49'00"
	800公尺游走(分'秒)		25'30"	28'30"	27'00"	30'00"	28'30"	31'30"
	20公尺漸進式折返跑(趟)		60	41	50	30	25	15
柔軟度	坐姿體前彎(公分)		24.1~31	27.1~33	20.1~25	25.1~30	18.1~24	24.1~29
	抓背測驗(公分)		1	4	0	3	-3	0

資料來源：同註17。

方式進行新式體能標準測試，此測試同時在多個地點對各單位進行評分，²⁰於2018年「陸軍戰鬥體適能測驗(ACFT)」終於推出，除了保留「陸軍體適能測驗」提倡健康和健身的指標，更增加了綜合性運動技能的測試，包括：全身力量提升、增加爆發力、增加無氧運動能力，以及提升速度和敏捷性等功效。²¹前美國國防

部長瑞安·麥卡錫(Ryan D. McCarthy)就提到：「陸軍的體能測試必須要以科學為基礎，以準確預測士兵在多領域作戰中的戰鬥力和獲勝能力，『陸軍戰鬥體適能測驗』可以滿足這項要求。」美軍已於2020年9月30日之後停止「陸軍體適能測驗」，「陸軍戰鬥體適能測驗」從2020年10月1日正式取代「陸軍體適能測

20 Bradley J. Warr, Patrick Gagnon, Dennis E. Scofield, Suzanne Jaenen, "NSCA's Essentials of Tactical Strength and Conditioning," Human Kinetics, 2017, pp. 135~155.

21 Meghann Myers, "Here's an Early draft of the Army's new fitness test standards" Army Times, Aug 2, 2018, <https://www.armytimes.com/news/your-army/2018/08/01/heres-an-early-draft-of-the-armys-new-fitness-test-standards/>, 檢索日期：2022年11月20日。

驗」。²²

為了讓官兵儘快適應「陸軍戰鬥體適能測驗」，美軍訓練暨準則指揮部(Training & Doctrine Command, TRADOC)的「初始軍事訓練中心」(U.S. Army Center for Initial Military Training, USACIMT)推展為期10週的培訓計畫，以「整體健康暨體適能」(Holistic Health and Fitness, H2F)系統提升官兵在「陸軍戰鬥體適能測驗」中的表現。²³「陸軍戰鬥體適能測驗」實施了年齡和性別中立的評分，目的是根據軍事專業設置具體的體能目標分數(詳如表3)。²⁴

二、美國「陸軍戰鬥體適能測驗 (ACFT2.0)」

「陸軍戰鬥體適能測驗」於2020年10月1日正式施行後遇到一些挑戰，相關研究指出，陸軍對1萬4千名士兵進行六個月測試後，發現有60%的女士兵和8%男士兵未能通過測驗的最低標準，²⁵女性高失敗率的主要原因是懸垂舉腿(LTK)項目；²⁶同時，在COVID-19影響下，「陸

表3 美國「陸軍戰鬥體適能測驗」評分標準表

項目 \ 評分標準	最低標準	最高標準
硬舉(MDL)(磅)	140磅	340磅
站姿投擲(SPT)(公尺)	4.5	12.5
T型伏地挺身(HRP)(下)	10	60
負重拖曳衝刺(SDC)(分'秒")	3' 00"	1' 33"
懸垂舉腿(LTK)(下)	1	20
2英里跑步(2MR)(分'秒")	21' 00"	13' 30"

資料來源：同註24，由作者彙整製表。

軍戰鬥體適能測驗」原訂期程受到影響。因此，除了培訓時間重新規劃之外，測試項目也進行調整，修正後的測驗標準被稱為「陸軍戰鬥體適能測驗2.0」。此次變革仍維持六項體能測試，最大的變化是官兵可以選擇用2分鐘的平板支撐取代懸垂舉腿項目，其他五項測試仍維持不變。當時的美國陸軍初始軍事訓練中心指揮官朗尼·希巴德(Lonnie G. Hibbard)少將表示：「平板支撐被視為士兵從『陸軍體適能測驗』跳到六項『陸軍戰鬥體適能測驗』的過渡工具，因為在COVID-19

22 U.S. Department of Defense, "Army Directive 2020-06 (Army Combat Fitness Test)" U.S. Department of Defense, Jun 12, 2020, [https://www.cadetcommand.army.mil/res/files/Army %20Directive%202020-06%20ACFT.pdf](https://www.cadetcommand.army.mil/res/files/Army%20Directive%202020-06%20ACFT.pdf), 檢索日期：2022年11月20日。

23 同註3。

24 江昱蓁，〈美陸軍戰鬥體適能新標準出爐〉《青年日報》，2019年9月30日，<https://www.ydn.com.tw/news/newsInsidePage?chapterID=1181967>。

25 Kyle A. Novak, "A Critical Review of the Baseline Soldier Physical Readiness Requirements Study," arXiv 2021, arXiv:2110.03062., 2021, p.1.

26 同註2。



影響下，平板支撐練習不需要任何訓練設備，可以在任何地方進行訓練。」此訓練標準適用於所有軍人，同樣不分年齡或性別。²⁷

三、美國「陸軍戰鬥體適能測驗 (ACFT3.0)」

美國陸軍為提高對運動科學和體能訓練的理解，透過蘭德公司(RAND)進行深入獨立審查和為期三年的士兵反饋評估期後，於2021年3月22日宣布新版「陸軍戰鬥體適能測驗3.0」於2021年4月1日至2022年4月1日前進行評估測試。²⁸正式的「陸軍戰鬥體適能測驗3.0」實測期程於2022年4月開始逐步進行，規劃於2024年4月1日均須完成(如圖1)。

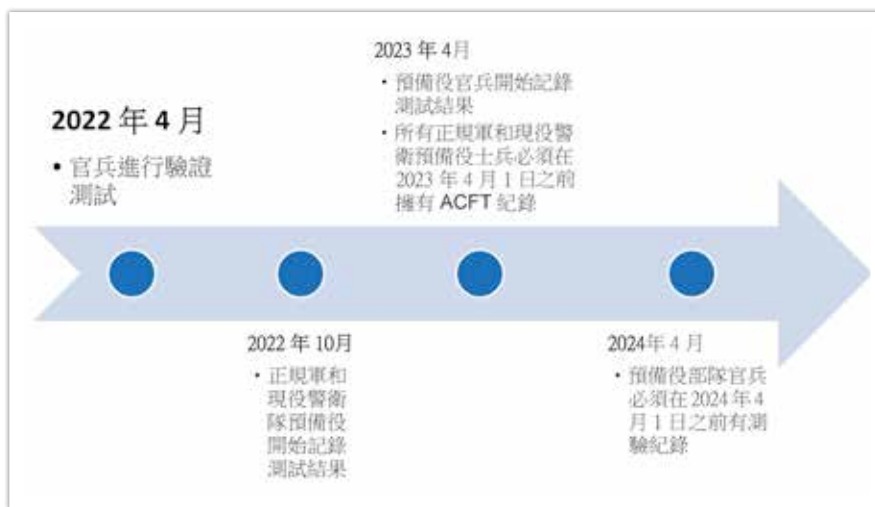


圖1 美國「陸軍戰鬥體適能測驗3.0」實施期程

資料來源：同註29，由作者彙整製表。

「陸軍戰鬥體適能測驗3.0」適用於正規軍、陸軍國民警衛隊和美國陸軍預備役。目的是提高部隊戰備整備、改變部隊的健身文化、減少可預防的傷害和損耗，以及增強心理韌性和耐力。

「陸軍戰鬥體適能測驗3.0」要求正式測驗前須至少訓練6個月，以確保測驗的公平性，總共有6個測驗項目：硬舉(Maximum Dead Lift,MDL)、站姿投擲(Standing Power Throw,SPT)、T型伏地挺身(Hand-Release Push Up,HRP)、負重拖曳衝刺(Sprint/Drag/Carry,SDC)、平板支撐(Plank ,PLK)，以及2英里跑步(2-Mile Run,2MR)。²⁹無法參加2英里跑步的士兵可進行替代的有氧運動，包括：5千米划船、1萬2千米固定自行車、1千米游泳或2.5英里步行。

「陸軍戰鬥體適能測驗3.0」修改為以年齡和性別進行區分的6個測驗項目(詳如表4)，並且根據測驗總分訂定出5個健身等級，用以識別不同性別的最高分。最高為「白金」等級，代表得分最

27 同註3。

28 同註3。

29 U.S. Army,"Army Combat Fitness Test Events" U.S. Army ,<https://www.army.mil/acft/#event Card5>，檢索日期：2022年12月16日。

表4 美國「陸軍戰鬥體適能測驗3.0」計分標準表

		硬舉 (MDL)(磅)	站姿投擲 (SPT)(公尺)	T型伏地挺身 (2分鐘) (HRP)(下)	負重拖曳衝刺 (SDC)(分'秒")	平板支撐 (PLK)(分'秒")	2 英里跑步 (2MR)(分'秒")
17~21	男	140	6.0	10	02' 28"	01' 30"	22' 00"
	女	120	3.9	10	03' 15"	01' 30"	23' 22"
22~26	男	140	6.3	10	02' 31"	01' 25"	22' 00"
	女	120	4.0	10	03' 15"	01' 25"	23' 15"
27~31	男	140	6.5	10	02' 32"	01' 20"	22' 00"
	女	120	4.2	10	03' 15"	01' 20"	23' 13"
32~36	男	140	6.5	10	02' 36"	01' 15"	22' 00"
	女	120	4.1	10	03' 22"	01' 15"	23' 19"
37~41	男	140	6.4	10	02' 41"	01' 10"	22' 11"
	女	120	4.1	10	03' 27"	01' 10"	23' 23"
42~46	男	140	6.2	10	02' 45"	01' 10"	22' 32"
	女	120	3.9	10	03' 42"	01' 10"	23' 42"
47~51	男	140	6.0	10	02' 53"	01' 10"	22' 55"
	女	120	3.7	10	03' 51"	01' 10"	24' 00"
52~56	男	140	5.7	10	03' 00"	01' 10"	23' 20"
	女	120	3.5	10	04' 03"	01' 10"	24' 24"
57~61	男	140	5.3	10	03' 12"	01' 10"	23' 36"
	女	120	3.4	10	04' 48"	01' 10"	24' 48"
62以上	男	140	4.9	10	03' 16"	01' 10"	23' 36"
	女	120	3.4	10	04' 48"	01' 10"	25' 00"

資料來源：同註29，由作者彙整製表。

高的1%人員，接續是「黃金」等級，代表測驗分數前10%的人員，依此類推(銀=前25%；青銅=前50%；綠色=後50%)。³⁰

「陸軍戰鬥體適能測驗3.0」除了能探索績效達成的潛力，也可以解釋固有的性別生理差異，健身等級更可用於晉升、績效

和其他人事決策。³¹

性別平等與軍隊性別主流化

從美國「陸軍戰鬥體適能測驗」與我國「國軍體能多元訓練」，都可見軍隊體能訓測已更趨近於與軍事職務之接軌，

30 Chaitra M. Hardison et al., Independent Review of the Army Combat Fitness Test: Summary of Key Findings and Recommendations (Santa Monica, CA, USA. : RAND Corporation,2022),p.25.

31 同註4。



軍隊體能訓測除了強化成員的健康，也著重於提高部隊戰備整備、增強心理韌性和耐力，同時達到減少可預防的傷害和損耗等目標。美軍「陸軍戰鬥體適能測驗」推出時採「性別中立」標準，意味著美軍軍事職務的派任更重視人力配置的適切性，雖然執行僅短短不到半年(2020年10月1日至2021年3月22日)因多種因素取消了性別中立標準，卻也顯示美軍企圖追求性別一致的體能標準。至於我國同時期提出改革的「國軍體能多元訓練」，依舊維持體能標準的性別差異，也可看出國軍並未忽略性別上的體能差異。因此，從美國「陸軍戰鬥體適能測驗」與我國「國軍體能多元訓練」所呈現的性別標準差異，非常值得我們進一步討論：難道國際間均致力推展的性別主流化，存在相異的性別平等規範與理想，且有不同的界定標準？軍事領域存在特殊界定方式？性別主流化究竟需要達成甚麼樣的性別平等？等相關議題。

若要回答上述這些問題，首先必須先瞭解性別主流化的意涵。就Walby(2005)提出的性別主流化兩種不同的思考框架，包括：「性別平等立場」與「主流化立場」，這兩個立場追求著不一致的目

標。「性別平等立場」被視為女性主義(feminism)目標，而「主流化立場」則是基於改善治理的策略。³²「女性主義」是當人們主觀上感受到女性受到壓迫，而謀求終止女性的附屬地位，並建立女性主體性的各種作為；³³關於「主流化」則有各種說法，主流化被不同地理解為需要將平等機會、平等待遇、女性觀點、性別觀點或多樣性納入主流，亦即，主流政策會在其自身條件下達成不一致的成果。Squires(1999)就建議用三種不同的分析方法來概念化「主流化」，包括：包容、逆轉和置換等三種不同分析策略。追求「包容策略」者通常被貼上自由女性主義者的標籤，以追求客觀性(無論是認知還是道德層面)，認為人是自主的，並且擁護平等政治為目的，所以尋求「性別中立」；而追求「逆轉策略」者，通常擁護差異政治，所以經常被貼上激進女性主義者的標籤，尋求對特定女性性別的認可；追求「置換策略」者，則專注於主體地位並且擁護多元化的認同，通常被標記為後現代女性主義。這三種不同的分析策略源自於不同的理論架構，而主流化被期待成為一種置換策略。³⁴

32 Sylvia Walby, "Gender mainstreaming: Productive tensions in theory and practice," *Social Politics: International Studies in Gender, State & Society* (Oxford, England), Vol.12, No.3(2005), pp.322、323.

33 顧燕翎主編，《女性主義理論與流變》(臺北市：貓頭鷹出版社，2019年2月)，頁6、7。

34 Judith Squires, *Women, Gender, and Politics: A Reader* (New York: Oxford University Press, Inc., 2005), pp.283~289.

若以軍隊體能鑑測的性別標準為討論主軸，由於性別主流化的參考框架包含了性別平等立場與主流化立場，這兩個不同立場追求著並非一致的目標，代表性別主流化是具變動性的，³⁵ 性別平等立場的不同就會訂定出相異的政策、計畫，簡單來說，透過不同的性別平等立場，主流政策會產生不同的走向。例如：若是追求「包容策略」，就會認為平等必須保持相同性，就如美國「陸軍戰鬥體適能測驗」初期推出時以「性別中立」為標準，然而，這種標準主要是以滿足軍事任務需求為訴求，而非為不同性別創造出新的共同標準，「性別中立」的標準被批評僅重視形式上的平等，而忽略實質上的平等；相對地，「逆轉策略」特別關切性別間的相異之處，以「國軍體能多元訓練」為例，此訓練標準並未忽略性別差異，但是，這種策略也同樣被批評，因為可能會強化女性體能弱於男性的刻板印象；至於第三種「置換策略」，被期待成為推動性別主流化的重要策略，³⁶ 希望多樣性能成為性別平等概念推動之核心，透過解決結構性差異來確保性別平等的有效推展，³⁷ 以改變性別關係，這種變革模式被視為多樣性需求的滿足方式。的確，隨著時代變遷，軍

隊體能測驗規劃應持續與時俱進，以利應變環境的變化，同時滿足軍事任務的需求。

我國「國軍體能多元訓練」與美國「陸軍戰鬥體適能測驗」性別標準之評論

在性別平等與軍隊性別主流化不同性別分析策略的辯證過程之後，本文接續以美國「陸軍戰鬥體適能測驗」與我國「國軍體能多元訓練」為例，審視現有文獻對軍隊體能測驗性別標準之評論，以瞭解目前相關專家學者如何評論此議題，並藉以思考後續國軍體能政策的發展策略。

首先，就美國「陸軍戰鬥體適能測驗」的討論，有多位專家學者針對性別中立的體測標準提出看法，其中部分專家學者支持性別中立，也有專家學者反對。支持建立「性別中立」體能鑑測標準的學者們表示，體能測驗標準應該以軍事職務為判定標準，不該有性別差異。因為，體能訓練標準若具性別差異性，容易帶來性別間的衝突與矛盾，尤其當女性能以較低的標準通過測驗，似乎意味著女性仍處於被保護的角色之中，導致難以擺脫性別偏見

35 Mary E. Daly, "Gender mainstreaming in theory and practice," *Social Politics: International Studies in Gender, State & Society*(Oxford, England), Vol.12, No.3(2005), p.445.

36 同註34。

37 同註34，p.287.



和刻板印象，也加深女性被任用於戰鬥單位的困難度，更影響軍隊性別融合。³⁸ 同時，若女性軍人被准許採用較低的體能鑑測標準時，男性軍人會認為女性軍人不適任於戰鬥職務，因為身體素質無法滿足戰鬥能力的衡量標準。³⁹ 因此，支持建立「性別中立」體能鑑測標準的學者認為，軍隊體能鑑測必須明確訂定職業標準，尤其執行軍事任務是生死攸關的問題，體能要求本就應該高於一般健康和健身要求。同時，體能標準和職業標準之間的區別越是清楚，產生的混淆就會越少，以避免影響軍隊招募成效與提升女性體能。尤其，軍事任務無關年齡或性別差異，只要執行相同職務都應攜帶相同的武器、執行相同的任務。因此，體能訓測標準不是關注女性問題，而是為各項軍事職務制定一套符合現況的性別中立標準。

接續，反對美國「陸軍戰鬥體適能測驗」採取性別中立標準的學者們則認為，性別中立的觀點不僅不能保證平等，而且可能為不公平的現狀賦予合法性。如2015年美國國防授權法案(National Defense Authorization Act, NDAA)就提

到：「性別中立的職業標準，首先必須準確預測軍事職業的實際、常規和經常性職責的表現；其次，必須被公平地應用於衡量個人能力。」因此，「陸軍戰鬥體適能測驗」未能滿足上述要求，導致無法進行有效、無偏見的性別中立測試。⁴⁰ 有研究更進一步指出，當性別平等的願景和策略被期待呈現出性別中立的樣貌，意味著組織刻意忽略性別上的差異。⁴¹ 所以，軍隊體能標準應該有性別上的區隔，尤其，當組織聲稱他們建立的規範和做法是「性別中立」的時候，或許性別化的行為和關係已被隱藏，卻被理解為性別平等而再現和維持性別的不平等。帶來的後果就是，即使女性軍人遭受性別歧視也無力對抗，因為她們會認為體能未達標準僅是個人能力不足，而非受到不當對待；意即，性別間的生理差異將被放大檢視，而女性軍人將無力抵抗。

在國軍體能鑑測標準的討論上，由於「國軍體能多元訓練」於近期修正頒布，所以並沒有相關文獻進行討論。不過，就國軍體能鑑測制度的改革走向，雖然維持一貫的性別差異標準，但是，從民

38 Elizabeth M. Trobaugh, "Women, regardless: understanding gender bias in US military integration," Joint Force Quarterly(Washington, DC), Vol. 88, No.1 (2018), pp.46~53.

39 Erica Dill-Russell, "The argument for equality vs effectiveness: why are the women here?" New Zealand Army Journal(New Zealand), Vol. 4 (2018), pp.65~70.

40 同註2。

41 同註38。

國97年起將男、女體能鑑測項目一致化，也可見性別差異的標準也逐步調整中。國內相關文章就指出，若是女性的體能鑑測標準始終低於男性，女性的戰鬥能力就會受到貶損、被歧視，^{42、43} 尤其國軍體能訓練成績攸關晉升機會，更是加重男女隔閡的重要因素，⁴⁴ 因此，國軍體能鑑測標準的設定必須審慎評估。總而言之，本文透過性別觀點思考美國「陸軍戰鬥體適能測驗」與我國「國軍體能多元訓練」，就是期待未來國軍體能鑑測標準設定，除了以國家戰力為考量之外，更應同步思考一致、差異或多元性改革方式的優劣之處。畢竟，女性已是軍隊不可或缺的人力，在國家政策推動下，女性已普遍任職於各單位，唯有正視性別差異，以性別平等思維納入國軍體能鑑測標準的修正方針，才能有效解決爭議，實現軍隊性別平等目標。

結語

本文的脈絡鋪陳，首先介紹美國「陸軍戰鬥體適能測驗」與我國「國軍體能多元訓練」的演進過程，接續運用Squires(1999)提出的包容、逆轉和置換等三種不同分析策略，帶入美國「陸軍戰鬥

體適能測驗」與我國「國軍體能多元訓練」進行分析。結果發現，在因應全球戰略挑戰下，精進體能訓練是軍隊刻不容緩的工作。美國陸軍和國軍都著重於強化各肌群訓練的綜合性運動技能測試。尤其，國軍體能訓練項目區分為四類十三項，包括：上肢肌群、腹部核心、下肢肌力(含心肺)及柔軟度等測驗，更加強化各軍種、各兵科所需的訓練基礎。同時，透過相關資料與理論論述也得知，政策與計畫的轉變會對軍事組織造成影響，現今女性多元任職於各軍事單位已經是必然的趨勢，再加上國軍配合性別主流化推動，將性別觀點納入各項計畫決策前的考量，勢必戰鬥力的維持與性別平等必須取得平衡。

為了更有效整合軍隊戰力，必須承認男女在體能上的差異事實，隨著女性職務擴展至各單位，如何達到單位任務需求所需的體能更是刻不容緩。國軍體能鑑測標準的設定不應侷限在要保持性別中立標準或差異的標準，覺察性別間的落差，提供多元的訓練模式、體能鍛鍊方式，才能有助於實現實質的平等。為此，作者提出以下二項建議：

42 嚴巧珊，〈匍匐前進——軍隊組織性別化操作與制度性矯正〉《社區發展季刊》(臺北)，第171期，衛生福利部社區發展雜誌社，2020年9月，頁153。

43 楊玉慈，〈女性人力進用之檢討與精進〉《海軍學術雙月刊》(左營)，第48卷2期，國防部海軍司令部，2014年4月，頁68。

44 同註42。



一、運用彈性、多元訓測方式，以持續精進軍隊成員體能

長久以來，「缺乏體力」被視為女性加入戰鬥單位的最大障礙，尤其軍隊體能訓測被期待與軍事職務接軌。從美國「陸軍戰鬥體適能測驗」的改革過程，可以發現美軍的體能訓測標準專注於提升全體成員的體能表現，如：設立健身等級以識別不同性別的最高分、T型伏地挺身和平板支撐的男女標準一致，以及各鑑測項目的男女差異縮小等作為，都可見美軍以循序漸進的方式，希冀能達成無性別差異的體能標準。即使「國軍體能多元訓練」的各測驗項目仍維持性別標準差異，但是，測驗項目講求各肌群訓練的綜合運動測試，體能訓測著重強化不同軍種、兵科所需之訓練基礎，這些改革趨勢都提醒軍隊成員必須持續精進體能，以符合任職單位的體能要求。因此，國軍體能訓測應繼續以彈性、多元的方式，持續精進軍隊成員的體能表現。

二、女性充權

女性充權與性別平等密不可分，女性充權代表賦予女性權力，女性可以在社會中行使與自己生活有關的權利，才能實現自我價值感、擁有選擇權，並且獲得更多自我實現的機會。⁴⁵ 女性充權可區分為「

結構性充權(structural empowerment)」和「心理充權(psychological empowerment)」。在「結構性充權」方面，國軍推動性別主流化，致力於改善女性軍人處境，在各項計畫中都要求具有性別觀點，以促使國軍各項資源配置都能平等分配給不同性別之成員，以達到實質性別平等為目標。而「心理充權」著重於內在動機的提升，是增強女性自我成就達成的一種激勵概念。⁴⁶ 作者認為，組織充權與心理充權必須相輔相成，在國軍持續推動各項政策改善女性軍人工作處境時，女性亦須在體能上持續挑戰自我，以追求個人體能表現的持續提升，進而提升國軍整體戰力。

總而言之，女性軍人已普遍加入各軍種、各兵科單位，女性對軍隊戰力之影響亦成為關注焦點。軍人以保家衛國為使命，體力、運動能力必須以達到軍事任務執行標準為目標。未來，期待國軍能逐步推展更符合軍事任務模擬的體能訓測項目，以提高戰備整備、增強心理韌性和耐力，並且減少訓練傷害和損耗，逐步強化官兵的體能。同時，體能標準亦須以循序漸進的方式逐步提升，以利各項軍事任務之遂行；最重要的是，女性意識覺醒才能帶來真正的改變。

(112年1月10日收件，112年4月20日接受)

45 Chhanda Dasgupta Chhanda, "The Psychological Aspects of Women Empowerment at Workplace," International Journal of Current Research and Modern Education(India), Vol. 3, No.1 (2018), pp.375~376.

46 同註42，頁118、119。