

# 臺北市政府消防局常年訓練督導考核作業規定

壹、依據：內政部消防署中華民國 106 年 12 月 14 日消署教字第 1061701842 號函修正「消防人員常年訓練實施規定」及本局 108 年度消防人員常年訓練實施計畫。

貳、目的：為落實督導及考核本局外勤同仁體技能訓練狀況，以提升訓練成效。

參、對象：本局編制內外勤人員。

肆、實施方式：

- 一、署頒常年訓練項目定期測驗(技能 30%、體能 70%)：根據過去年度外勤同仁測驗成果表現不佳項目，改由訓練中心統一實施測驗，並針對單項測驗成績 0 分者實施加強改善措施。
- 二、未屬常年訓練定期測驗之訓練項目(如重量肌力訓練、應用體能訓練與技能訓練)，由各大隊規劃具體執行方式、期程，並修正納入常年訓練細部執行計畫報局核備，訓練中心依各大隊細部計畫實施督導考核。
- 三、各大隊應成立「體能訓練指導小組」，成員應至少 2 名為搜救分隊同仁，並應至各分隊進行體能訓練指導與管考，並將其所見之訓練情形視表現另案簽核獎勵。

伍、署頒常年訓練項目定期測驗：

一、測驗對象：本局外勤各大隊所屬大、中、分隊同仁，並依下列分組計分：

- (一)甲組：30 歲以下男性。
- (二)乙組：31 至 40 歲男性。
- (三)丙組：41 歲以上男性；女性。
- (四)丁組：55 歲以上人員免測體能。

二、上半年度體能測驗規則如下：

上半年度		
方式	訓練中心統一測驗	大隊自行測驗
人員	大、中、分隊所有外勤同仁(須簽會人事室索取最新人員名冊)。	
項目	3 千公尺跑步、負重訓練及引體向上	平板撐、伏地挺身、折返跑及舉重
地點	均由大隊訂定細部執行計畫辦理。	
測驗官	由訓練中心統一派員前往施測。	由大隊自行遴派人員施測。
日期	依大隊細部執行計畫辦理。 (各大隊測驗日期自行協調，不可同日)	依大隊細部執行計畫辦理。
成績	依據內政部消防署常年訓練體能測驗項目及得分換算表辦理。	
注意事項：		
一、辦理 3 千公尺跑步、負重訓練及引體向上等項目測驗前，均應提前 2 週知會本		

局訓練中心，以利派員前往監測。

二、大隊自行測驗部分，請各大隊於成績統整後電傳本中心統一上傳消防署訓練中心E化系統。

三、下半年度體能測驗規則如下：

下半年度		
種類	訓練中心統一測驗	大隊自行測驗
人員	上半年度測驗項目 0 分者	於上半年度測驗各項目均未 0 分之大、中、分隊所有外勤同仁。
項目	3 千公尺跑步、負重訓練及引體向上	3 千公尺跑步、負重訓練及引體向上 平板撐、伏地挺身、折返跑及舉重
地點	由訓練中心統一辦理。	由大隊訂定細部執行計畫辦理。
測驗官	由訓練中心派員施測。	由大隊自行遴派人員施測，訓練中心派員前往監測。
日期	由訓練中心統一規劃辦理。	依大隊細部執行計畫辦理。
補測	由訓練中心統一規劃辦理。	3 千公尺跑步、負重訓練及引體向上等項目經大隊自行測驗後 0 分者，由中心統一規劃辦理補測；其餘項目由大隊自行補測，中心派員監測。
成績	依據內政部消防署常年訓練體能測驗項目及得分換算表辦理。	
注意事項：		
一、辦理測驗及補測前均應提前 2 週知會本局訓練中心，以利派員前往監測。		
二、各大隊所屬因故無法受測者以及未依規定補測者常訓成績以 0 分計算。		
三、大隊自行測驗部分，請各大隊於成績統整後電傳本中心統一上傳消防署訓練中心E化系統。		

四、技能測驗：各大隊每半年辦理測驗 1 次：

(一) 上半年：實施火災搶救戰技測驗 (附件 1-1 至 1-5)。

(二) 下半年：實施背負空氣呼吸器技能測驗 (附件 2)。

陸、加強改善措施：

一、各大隊針對上半年度單項測驗成績 0 分者，應提具體加強改善訓練計畫，計畫內應具有時程規劃及激勵獎懲措施，另於實施 2-3 個月應有階段成效評估，評估完成後一週內應將結果報局備查。

二、上述加強改善計畫應於上半年度體能測驗完畢後一週內提出報局備查。

柒、督導與考核：

一、主官系統督導：

(一) 大隊正副主官每月抽查 1 次所屬常年訓練辦理情形。

(二) 大隊業務組長應督導所轄各中隊辦理集中訓練之辦理情形 3 次以上。

(三) 中隊正副主官每月合應督導所轄中隊辦理集中訓練之辦理情形 3 次以上。

(四) 分隊長每月抽查 4 次所屬常年訓練辦理情形。

## 二、業務系統督導：

(一) 由訓練中心每月實施至少 10 次體技能訓練實地抽測督導，並依督導所見提出建議與獎懲。

(二) 督導項目依據各大隊所提報之常訓測驗項目加強改善訓練計畫及常年訓練細部執行計畫(未屬常年訓練定期測驗項目訓練部分)進行督導考核。

(三) 訓練中心得偕同各大隊體能訓練指導小組併同實施督導。

三、各層級督導人員督導訓練時，應同時交叉核對常訓簽到表(或訓練課目)與分隊勤務分配表編排人員(番號與人數)、人員出入登記簿。

四、督導結果應製作督導報告表(附件 5)，發現優劣事蹟應採有效措施予以表揚或督導改進。

五、各中隊每月應至所屬各分隊抽測體能(至少 3 個單項)或火災搶救技能 1 次，每次 2 人(幹部及同仁各 1 名)，並依附件 2-1 至附件 2-5 填具相關成績後併督導紀錄上傳消防署訓練中心 e 化管理系統；另大隊或分隊層級督導人員若有抽測時亦同。

六、消防署訓練中心 e 化管理系統：督導表每月彙整上傳(主官系統：各大隊、業務系統：訓練中心)。

## 捌、獎懲規範：

一、測驗各單項獎懲：單項測驗成績滿分者，優蹟註記 2 次。

### 二、下半年度測驗總成績獎懲：

(一) 成績優異敘獎：各大隊受測人員總成績列前 10 名且達 90 分以上者，嘉獎 1 次(成績相同者，以體能成績 3000 公尺跑步時間最優者勝出)。

(二) 個人成績自我比較：受測人員總成績每半年較上半年進步 10 分以上，且體能成績須達 60 分以上(不含前列成績優異敘獎人員)，該項成績由各大隊監督查核同仁其努力程度酌予優蹟 5 次。

(三) 上半年度測驗成績總分(體能加技能成績)未達 60 分者應於下半年度補測 1 次，測驗成績仍未達 60 分者記申誡 1 次，未具適當原因且未參與測驗者亦同(技能免測人員得分須達 42 分)。

(四) 因傷病而致單槓項目無法施測且簽奉核備者，得以下列各方式擇一替代測驗(均應以安全操作姿勢操作)：

1. 深蹲：自身體重\*0.8 操作 5 次。

2. 硬舉：自身體重\*0.8 操作 5 次。

3. 農夫走路：自身體重\*0.8 行走 50 公尺。

(五) 上半年度單項測驗成績 0 分者，下半年度依其加強訓練成果進行下列獎懲：

1. 經訓練半年仍無進步者，每單項劣蹟註記 3 次，並持續列管加強訓練。
2. 訓練成果有進步事實惟仍不合格者，不進行獎懲，並持續列管加強訓練。
3. 依據內政部消防署所頒訂之「常年訓練體能測驗得分換算表」之各組最低得分時限各加計 90 秒，如同仁經加強訓練後能進步至延伸加計之時限內者，給予優蹟 3 次註記；惟不適用於原已達此延伸時限之同仁。
4. 經加強訓練進步合於各組最低得分時限者，每單項優蹟註記 5 次。

三、原提報測驗成績經抽測發現明顯登載不實，經查證屬實後，測驗成績登錄者及受測人員依情節輕重予以申誡 1 次以上懲處。

四、因傷病未能參加訓練或測驗者，應提具醫院診斷證明，以及積極持續就醫 3 個月以上單據備查。

五、持續 3 個月以上之長期傷病致未能參加訓練或測驗者，由大隊檢具相關具體事證以及休養時程評估報局核備。

六、以上獎勵單一同仁年度合計以不超過 2 次嘉獎為限；且同一事由之獎勵以 1 次為限。

七、重量肌力訓練獎勵規定：

(一) 各大隊所成立之體能訓練指導小組應排表巡迴至轄各分隊實施指導，並於大、中隊常訓辦理時帶領訓練課程，如施測確認同仁體能表現達以下情形者，得簽報大隊核予獎勵：

	臥推	深蹲	硬舉
優蹟 2 次	0.7*體重*5 次	0.8*體重*5 次	0.8*體重*5 次
優蹟 4 次	0.9*體重*5 次	1.2*體重*5 次	1.2*體重*5 次
優蹟 5 次	1.1*體重*5 次	1.6*體重*5 次	1.6*體重*5 次

(二) 以上獎勵單一同仁年度合計以不超過 2 次嘉獎(12 次優蹟)為限；且同一事由之獎勵以 1 次為限。

(三) 局本部督導人員、大隊體能訓練指導小組與分隊體能指導員每年底得依其辛勞程度與績效進行簽報敘獎，獎勵最高以 2 次嘉獎為限。

玖、其他規定：

一、實施常年訓練體能測驗離開駐地時，應選擇適當地點停放車輛，避免影響交通及用路人權益。

二、本作業規定如有未盡事宜，得隨時補充或修正之。

臺北市政府消防局督導抽測-鏈鋸操作操作評核表

督導單位：	受測單位：	日期：		
職級：	姓名：	年齡：		
操作項目	評核通過	評核未通過	備註	
一、器材操作：				
1、操作環境評估。(口詢)				
2、個人防護裝備穿戴完整。				
3、頭盔面鏡是否拉下。				
4、器材能否順利發動。				
5、發動時是否注意周遭環境淨空。				
6、切割動作是否確實(姿態重心、鍊條切割位置)。				
7、操作切割時是否全速運轉。				
8、操作完畢後關閉引擎，將鍊條保護套套上。				
9、操作後整體清潔注意事項。(口詢)				
二、平時器材準備保養：				
1、檢查油料是否足夠。				
2、潤滑油是否足夠。				
3、檢查鍊條耐用狀況。				
4、鍊條鬆緊度調整、拆裝。				
5、火星塞檢查、更換。				
合計：				
(各單項漏掉未操作，扣 3 分，未達 85 分者，列評核未通過)				
<p>※操作注意事項：</p> <p>1、切割導槽：破壞器材切割(破壞)工件時，先以低速在工件上切割一個導槽(破口)後，再以高速連續切割。</p> <p>2、垂直切割：維持切割方向一直線，禁止側向施力，以避免器材損壞；若需中途轉向切割，則需將器材退出後，再次破壞。</p> <p>3、安全手柄：切割過程中若需暫停，立即關上安全手柄。</p>				

評核官：

臺北市政府消防局督導抽測-圓盤切割器操作評核表

督導單位：	受測單位：	日期：	
職級：	姓名：	年齡：	
操作項目	評核 通過	評核 未通 過	備註
<b>一、器材操作</b>			
1、操作、環境評估			
2、個人防護裝備是否著裝確實			
3、頭盔面鏡是否拉下			
4、器材是否能夠發動(檢查圓盤片是否完整無破損)			
5、發動時是否注意周遭環境淨空			
6、切割動作是否確實(姿勢需與圓盤平行、重心)			
7、操作切割時是否有全速運轉			
8、操作完畢關閉引擎			
9、操作後整體清潔注意事項			
<b>二、平時準備保養(操作加口詢)</b>			
1、檢查油料是否足夠			
2、火星塞檢查、更換			
3、是否會更換圓盤片			
4、車上是否有放置備用圓盤片			
5、車上是否備有拆卸更換工具			
6、檢查空氣濾網是否清潔			
合計：			
備註：現場環境允許下，進行實際操作，各單項漏掉未操作，扣3分，未達85分者，列評核未通過。			

評核官：

臺北市政府消防局督導抽測-撬棒及油壓破壞器操作評核表

附件 1-3

督導單位：	受測單位：	日期：		
職級：	姓名：	年齡：		
評核項目	評核通過	評核未通過	備註	
一、操作：				
1、撬棒及油壓破壞器構造				
2、評估現場環境(有無濃煙、高熱、易燃物)				
3、破壞前是否有水線搭配				
4、個人防護裝備是否穿戴整齊				
5、快拆油管是否確實連接				
6、選擇破壞點並製造縫隙				
7、搭配撬棒將撬棒或撐開頭置入預撐開之縫隙中				
8、開啟油壓幫浦閘門				
5、按壓油壓幫浦把手加壓並於撐開後洩壓收回				
7、手動幫浦操作流暢度				
二、問題考詢				
1、環境評估、油壓撐開器及剪切器使用注意事項				
2、考詢手動油壓幫浦使用的油料				
3、鐵窗破壞方式	擇一考詢			
4、玻璃破壞方式				
5、門鎖破壞				
合計：				
備註：各單項漏掉未操作，扣3分，未達85分者，列評核未通過。				

評核官：

## 臺北市政府消防局督導抽測-個人防護裝備穿著評核表

督導單位：		受測單位：		日期：	
職級：		姓名：		年齡：	
操作項目			評核 通過	評核 未通 過	備註
<b>一、消防署-消防衣帽鞋著裝測驗</b>					
1	<b>1、時間內未完成吸氣動作或超過時間</b> (甲組 100 秒、乙組 110 秒、丙組 120 秒) <b>2、正確著裝：</b> (1)消防褲、鞋(褲管下緣覆蓋鞋子頂部至少 10-15 公分) (2)消防衣(拉鍊到頂、魔鬼氈固定、拇指穿過袖洞) (3)空氣呼吸器被正確組裝穿戴且氣量在 250bar 以上(腰帶固定、肩帶到位) (4)殘壓警報裝置檢查				扣分標準 扣 5 分(配分 5 分)
2	<b>各單項著裝不確實</b> 1、護頸(護頸應定位) 2、頭套(頭部完全包覆) 3、頭盔(冒帶連接、頭盔固定) 4、手套(手腕完全保護) 5、氣瓶開關未全開及閉氣檢查氣密度				各扣 1 分
合計					
<b>二、平時著裝出勤注意事項(口詢)</b>					
1、裝備是否放置定位					
2、下車後救命器是否開啟(含考詢救命器操作方式)					
3、插鎖及名牌是否交司機進行人員管制					
4、面罩、頭套(五爪帶固定、頭部完全包覆)					
5、是否穿著消防手套(手腕完全保護)					
6、閉氣檢查氣密度，無漏氣現象					
7、氣瓶閥是否全開					
8、氣瓶壓力是否達 280bar					
9、手電筒是否電力充足					
合計					

評核官：

臺北市消防局督導抽測-體能評核表

附件 1-5

督導單位：	受測單位：	日期：		
職級：	姓名：	年齡：		
評核項目		評核 通過	評核 未通過	備註
一、操作：				
1、伏地挺身				
2、仰臥起坐				
3、引體向上				
4、舉重				
5、負重爬梯				
6、折返跑				
二、前次常訓測驗成績		成績		
1、伏地挺身				
2、仰臥起坐				
3、引體向上				
4、舉重				
5、負重爬梯				
6、折返跑				
合計：				
備註：				
1. 各單項與常訓測驗成績落差超過 10%或單槓落差 2 下以上，列評核未通過。				
2. 前次常訓測驗成績請於抽測後由分隊填具交督導官帶回。				

評核官：

附件 2

## 臺北市政府消防局空氣呼吸器訓練場操作訓練流程

壹、目的：模擬火場重度消耗體能工作環境，讓同仁著全套消防裝備並穿戴空氣呼吸器進行各項體能訓練，再進行障礙空間訓練及濕熱環境體驗，據以評估自身於火場救災之體能極限、適應能力，增進個別救災人員使用空氣呼吸器之能力，並統計各項數據分析，建立本局消防人員空氣呼吸器訓練場訓練常模。

貳、對象：外勤中、分隊全體人員（不含高級救護分隊、專責檢查小組及滿 55 歲以上者(年齡計算至該年度 12 月 31 日止)）。

參、訓練方式：操作學員攜帶個人消防衣帽鞋及空氣呼吸器（含背架、救命器）至訓練場實地操作訓練，每梯次參訓人員為 16 至 24 人，並利用計分系統將操作成績登錄於電腦。

肆、訓練地點：內湖訓練中心 8 樓空氣呼吸器訓練場。

伍、訓練教官：每次操作訓練由各大隊安排至少 5 名教官(含安全官)協助訓練。

陸、操作內容與說明：

一、基本課程：介紹空氣呼吸器組（含背架、面罩及救命器）基本構造、使用時機、安全檢查方式、著裝技巧、搬運儲存方式等，並於教授完成後現場操作測試。

二、操作課程：操作學員穿著本局配發之消防衣、帽、鞋、頭套、手套、面罩及救命器，並背負空氣呼吸器（氣瓶壓力達 280 bar 以上）進行操作，操作項目及順序如下（操作圖示如附件 2）。

（一）爬消防梯：於 75 度側操作，設定速率為模組 4，啟動後配合速率爬梯，不得超越上下禁止線，爬升 45 公尺後停止，中途停止須重新操作，計算操作時間。

（二）騎腳踏車：上車後設定模組 1（PROGRAM 1），啟動後騎乘達 0.6 公里可停止，計算操作時間。

（三）快步行走：設定跑步機坡度為 3，速率為時速 7 公里，啟動後於跑步機上快步行走 3 分鐘。

（四）重物拉舉：計算下拉 30 次所花費時間。操作人員由上往下拉，上下警示燈皆亮燈視為 1 次。

（五）仿侷限空間救援：可隨時變更路徑之搜索區，以大鐵籠為操作標的，設定路線難度為中級，計算操作時間。

（六）意識判別：進入濕熱室空間前依測驗官指示，將相同顏色塑膠球移至指定顏色塑膠桶內，即完成測驗，計算操作時間。

三、注意事項：

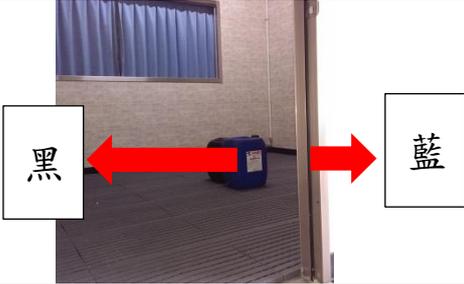
（一）操作過程中須依規定穿著個人裝備（操作途中不得卸除面罩及肺力閥），未完成該項操作者，須重新操作。

（二）殘壓警報響起時，教官須徵詢學員繼續操作意願，如學員欲繼續操

作，依實際操作結果計算成績。

- (三) 操作時教官發現學員有任何身體不適癥狀，得即時宣布暫停或中止訓練。
- (四) 侷限空間鐵籠訓練路徑變換調整後，教官需落實安全夾放置及確定鐵網穩定後再行訓練。
- (五) 進入侷限空間鐵籠區訓練時，教官(或安全官)需穿著消防鞋或救助鞋保護腳部安全。
- (六) 訓練期間須至少準備三合一氧氣瓶組、一般急救及 AED (含喉罩式呼吸道) 各 1 組。

爬消防梯		
設定速率為 4 段數， 爬升 45 公尺後停止		於 75 度側操作，啟動後配合速率爬梯，不得超越上下禁止線
騎腳踏車		
上車後設定模組 1 (PROGRAM 1)，啟動後騎乘達 0.6 公里可停止		
快步行走		
設定跑步機坡度為 3， 速率為時速 7 公里		於跑步機上快步行走 3 分鐘

<p>重物 拉舉</p>		
<p>仿侷 限空 間救 援</p>		
<p>意識 判別</p>		
	<p>計算下拉 30 次所花費時間。</p>	<p>操作人員由上往下拉， 上下警示燈皆亮燈視為 1 次</p>
	<p>可隨時變更路徑之搜索區，以大鐵籠為操作標的， 設定路線難度為中級，計算操作時間。</p>	
	<p>進入濕熱室空間前依測驗官指示，將相同顏色塑膠球移至指定顏色塑 膠桶內，即完成測驗，計算操作時間。</p>	