

彰化縣消防局辦理消防戰術體能訓練暨運動防護研習

Changhua County Fire Bureau Organizes Firefighting Tactics Workshop On Physical Training and Sports Safety

圖・文：彰化縣消防局 謝羽豐

彰化縣消防局為鍛鍊同仁強健體能，建立正確健身觀念及準備措施，並以科學化、標準化的體能訓練方式降低消防職業與運動操作傷害風險，特於去（111）年 12 月 3 日、12 月 4 日、12 月 17 日、12 月 18 日，分別於消防局第一、二、三、四大隊，辦理消防戰術體能訓練暨運動防護研習講座，此次訓練課程特別針對運動傷害預防、訓練量度評估，消防戰術暨新體適能訓練動作評估及操作注意事項、進行研討，藉以增進整體工作效率和為民服務品質。

本次訓練對象有本局常訓教官團、所屬分隊各至少指派 1 名共計 90 人進行研習訓練；此次課程方面，包括運動傷害預防、訓練量度評估、消防戰術暨新體適能訓練動作評估及操作注意事項、訓練實作及綜合研討等六大部分，並特別安排國內對於肌力體能與運動防護相關技術有深入專研之教練擔任講師，分別為陳彥勳：現任翻騰健身運動館館長；ACE-CPT 美國運動委員會私人教練、MET 動作效

益訓練、NASM-CES 美國運動醫學矯正運動，專長競技壺鈴、功能性、肌力與體能訓練，王瑞翔：現任翻騰健身運動館教練、建國科技大學運動健康休閒系講師，東海大學高齡健康與運動科學系講師；體操鞍馬王子李智凱專屬防護員，體育署授證合格運動傷害防護員，專長運動防護、矯正訓練，夏曲慧：現任翻騰健身運動館教練；NASM-CPT 美國國家運動醫學院私人教練、HIRT 高強度阻力訓練認證，專長競技壺鈴、肌力與體能訓練。

消防局表示，近年對於消防人員肌力訓練及運動防護漸漸重視，本縣也針對各分隊重量訓練器材逐年充實建置，並積極建立消防人員相關訓練對於消防工作之連結的觀念，希望透過相關重量訓練，讓消防人員再執行人命搜救、災害搶救、緊急救護等任務，都能發揮極大成效，更重要的是防止自身運動傷害，也增加消防人員值勤安全觀念，確保自身安全。



圖 1、授課教官講解訓練操作情形