



專訪世界最強壯消防員競賽首位亞洲人 陳俊陽展現臺灣消防員體能實力

Exclusive interview with the first Asian contestant in the World's Strongest Firefighter Competition, Chen Junyang shows off the physical strength of Taiwanese firefighters.

圖：陳俊陽、消防月刊編輯室 文：消防月刊編輯室

以專注於提升消防員競技和戰術體能教學，由一群充滿熱誠的消防員所組成的團隊－「台灣先鋒者」，其隊長陳俊陽現任桃園市政府消防局特搜大隊第二搜救分隊，他不僅於去（112）年參加世界警察消防運動會中的極限消防員項目（Ultimate Firefighter），為臺灣贏得史上第一面獎牌，在今年3月於美國IFBB阿諾德體育節舉辦的「World's Strongest Firefighter-世界最強壯消防員」競賽，吸引世界各地好手與賽的激烈賽事中，亦不畏路途遙遠與時差帶來的身體不適，獨自前往參賽，並勇奪男子組U90量級第3名佳績，他也是亞洲第一位參賽的消防員，不僅為國爭光，也彰顯臺灣消防員展現肌力的強大能量。



圖 1、WPFG-世界警消競賽

說明賽事相關規則

身為消防員，喜歡鍛鍊體魄的陳俊陽關注能夠展現體能的相關競賽，他表示，World Police and Fire Games（世界警消運動會）中的Ultimate Firefighter（極限消防員項目），是最能展現消防員對抗阻力所需強大體能表

現之競賽；而 World's Strongest Firefighter（世界最強壯消防員），絕對是最能展現消防員多元且強大肌力的表現競賽，「必須要有人先開路，才能引領強壯文化進來，我樂於扮演先鋒者的角色」他說，所以他都是臺灣首位參加前述兩項競賽的消防運動員。再者，Arnold Sports Festival 是美國知名電影明星、曾任美國加州州長的阿諾·史瓦辛格在 1989 年開始舉辦，經過 35 年發展成一個美國全民參與的運動盛事，裡面有各式各樣的比賽，其中，「World's Strongest Firefighter- 世界最強壯消防員」這項競賽屬於具有消防特色的大力士比賽，陳俊陽認為，美國能舉辦如此誇張且吸睛，並兼顧競技與舞台性之專業賽事，那臺灣有沒有可能未來也舉辦類似的競賽呢？「所以我決定飛去美國親自參加，一探究竟」他說。

他首先分享世界最強壯消防員賽事的相關規則，預賽及決賽項目說明如下，以供同好參酌。



圖 2、WPFG- 世界警消競賽 - 台灣先鋒者隊長致詞



圖 3、WPFG- 世界警消競賽 - 極限消防員

一、Sandbag Toss Over Bar（沙袋高拋過槓）- 60 秒內

將 14、16、18、20.5、23 kg 的沙袋高拋過後方 4.25 公尺的槓。這個動作看起來像壺鈴擺盪，但技術不同，必須在擺盪中維持向上的最佳軌跡，找到最佳的爆發點，沙包脫力而出手，不減速發力到底，並用上肢維持沙包向上的最佳方向

二、Press Gauntlet（6 個類型的推舉）- 75 秒內

- （一）Log- 滾木槓 102 kg
- （二）Sandbag- 沙包 200 lb
- （三）Axle- 肥腸槓 113 kg
- （四）DB- 巨大啞鈴 73 kg
- （五）Keg- 鐵桶 109 kg
- （六）BB/Chains- 直槓加鐵鍊 130kg

這項目考驗各式各樣的推舉系列，滾木槓及鐵桶其桶徑大，掌握重心非常關鍵，肥腸槓及直槓加鐵鍊要熟練腰帶支撐技巧，沙包及巨大啞鈴對於單邊、雙邊支撐能力非常要求，所有項目也都非常需要肩胛及核心的穩定性

三、Anderson Lever Squat with Trump Weight（由下而上蹲舉）- 60 秒

輕的重量：167 kg

重的重量：208 kg

只要 1 下重的重量，贏過任何次數輕的重量，也就是重的重量互相比次數。這個項目是在底部架上開始的特殊槓，需要掌握低位蹲姿向上的技術，有別於一般蹲舉可以用牽張反射借力，這個項目要靠低位蹲姿靜態啟動的力量。

四、Yoke/Wheelbarrow Race (肩 上 及 輪車負重行走)

295KG Yoke 負 重 行 走 15 公 尺 後，221KG 輪車負重行走 15 公尺。負重行走考驗核心穩固下重心轉換的能力，因輪車負重行走不能使用握力帶，對於握力也很要求。

五、Max Sandbag to Shoulder (沙包上肩) - 60 秒內

一共有 8 個沙包，最輕的從 220BL 到最重的 375BL，只看能做最重的 1 次，方可獲取積分，每個體重量級有各自的分數權重，故會重量相同但分數不同。

六、Fire Hydrant Press for Reps (消防栓推舉) - 60 秒內

U90 量級為將高度 91 公分、重量 107KG 的消防栓推舉過頭。對此，陳俊陽說，雖然他是消防員，卻沒有消防栓可以拿來訓練，他還特別和工廠商借才能訓練，其重心偏底部且難以抓握。

七、Crucifix Axe Hold (消防火斧支撐)

雙手平舉 11 公斤消防火斧支撐，所有量級重量皆一樣且相同分數權重。此為考驗核心、臂力、握力等，在大力士比賽中是一個很特別的項目。



■ 圖 4、WPFG- 世界警消競賽之極限消防員競賽照

八、Ambulance Tire Deadlift for Reps (救護車輪胎硬舉) - 60 秒

高度較高的直槓硬舉，使用輪胎更具觀賞性，陳俊陽同樣沒辦法找到一樣的器材練習，只能以直槓及一般槓片做準備。

■ 赴美參賽汲取寶貴經驗

回首參賽來時路，陳俊陽仍有不少難忘的體驗，比如他從臺灣飛往舊金山約 14 個小時航程，隨後轉機前往俄亥俄州哥倫布市，又經過 4 個小時飛行，再取車開車前往下榻之處的，幾近花費 1 天的時間；而在調整時差的日子中，他特別去探望 City of Columbus Firefighters Memorial (殉職消防員紀念碑)，原因是大約在 10 年前，他學習過 Nance Drill 救援技術，也一直記得這件殉職案件是發生在俄亥俄州的哥倫布，剛好和比賽場地在同一個城市，所以特別去看它，他說：「那天氣溫是攝氏零下 2 度，非常的冷，我發現當地與街景地圖不同的是，鐘上有火焰在不斷地燃燒，我在紀念碑上看到 John Nance 的名字，有一種難以言喻的感觸。人究竟是什麼時候才會死呢？我想是被世人所遺忘的時候吧！」

此外，西方大隻佬的身材也讓陳俊陽印象深刻，他在比賽前一天進入會議室參加過磅與賽前會議時，見到幾位無限量級選手的外型



■ 圖 5、WPFG- 世界警消競賽 - 團體快速車操

跟冰島魔山 Thor Björnsson 一樣巨大，甚至更巨大，其他量級及女子組的選手也是粗壯的可怕，只有震撼二字可以形容他當下的心情；在賽前會議中，主持人特別提到有選手遠從臺灣過來，則讓他非常感動；而在賽場上，為了確認流程、規則細節、選手組別及賽道、出賽時間等細節，他必須努力聽懂不同口音的英語，著實很費心力。

他說，賽場上的熱身區基本上形同虛設，因為參賽者只有 10 分鐘時間可以摸比賽器材，現場人又很多，很難專心熱身。當賽事進行到最後一項時，他被編到最後一組，由最後最強 4 名選手當壓軸，負重行走時他的腿因為快要撐不住而停下來 3 次，但輪車行走時則用意志力撐完，並超越一名選手而逆轉勝，總積分超前，奪下全世界消防員大力士 U90 第三名。透過這次比賽，他有機會和來自美國、加拿大、法國、英格蘭、蘇格蘭、愛爾蘭等國家的選手聊天，了解各國的消防文化及訓練方式，更加讓他確定，只要經過科學化的訓練方式並參加

競賽，是可以站上國際舞臺與各國消防大力士同臺較勁，並強調：「我將各國的訓練方式帶回臺灣，融入臺灣的文化，創造屬於臺灣消防員文化的訓練方式，這是我能做的，希望臺灣消防越來越好，越來越強壯。」

台灣先鋒者

為了集結更多志同道合的夥伴，陳俊陽創立「台灣先鋒者」團隊，分為教練團及選手團，而成員大部份都是具有專業證照的肌力與體能教練，同時也是在職的消防與義消人員，團隊成軍之目標即是希望在各層面上逐步推展戰術體能訓練與參賽的指導與諮詢。

一、教學面：團隊成員皆是肌力與體能教練，利用勤餘於各縣市軍警消單位，做戰術體能訓練之推廣。

二、競賽面：培訓消防專項競賽之選手，參與世界警消運動會中，屬於消防員專項競賽的項目。



圖 6、WPGF- 世界警消競賽 - 團體快速車操獲獎

三、諮詢面：針對所有自假、公假參加世界警消運動會之選手相關諮詢服務，包含如何報名、備賽等。

四、制度面：與中央主管機關討論並一同合作，優化現有選手徵選制度，讓選手無後顧之憂。

陳俊陽表示，藉由戰術體技能競賽，可以挖掘或是培育出更多具有代表性的戰術運動員及教練，他們形同是促進戰術人員全面強健文化的種子，從各分隊到各消防局、乃至一個國家，形成一個強壯的文化，而不是安逸上下班

的公職戰術人員。「我本身就是一名『戰術運動員』，比賽對我來說，只是一種手段，是為了讓更多戰術人員知道，透過科學化訓練是可以和國際選手一較高下的」，他說，參加比賽的意義除了展現個人的能量，也盼望為國家和族群文化貢獻價值，他一直很清楚自己的理念與價值，以及將帶領團隊走向什麼樣的方向，所以對於外界人士為了反對而反對、或是沒有邏輯性的批判，早已見怪不怪，「不論如何，我常用德川家康的辭世詞提醒自己：『人之一生，如負重遠行，緩緩勿急』。」

台灣戰術肌力與體能協會

此外，陳俊陽創辦「台灣戰術肌力與體能協會」，他認為，戰術人員即為軍警消，國軍以堅定的意志和強大的力量，捍衛國家主權和領土，確保人民生活在安全的環境中；警察在民主法治的框架內，負責執法和維持社會秩序，保障公民的權利和自由不受侵犯；消防員則在災害發生時迅速出動救援，各式災害、救護、上山下海救援全包，該協會便是結合台灣先鋒者成員與現職警察、消防及職業肌力體能教練人員，盼望戰術體能推廣擴及於臺灣軍、警、消、執法人員及民防組織，提升體魄素質以應付勤務需求，共同努力建設與維護民主、自由、安全且強壯的臺灣。

個人優異表現

陳俊陽不只擘劃心中的藍圖，亦努力鍛鍊體能與累積相關經驗，除在不少單位擔任戰術體能專班外聘教官，於2023年全國義消競技大賽火災搶救賽中擔任裁判長之外，他也是中華民國運動教練學會之乙級肌力與體能教練，在相關賽事方面，除了前述的競賽佳績，這幾年來他積極參與和力求表現的賽事包括：



圖 7、台灣大力士競賽



圖 8、台灣先鋒者團練



圖 9、消防戰術體能競賽

- 2018 年消防署火災搶救連續 5 項動作競賽 – 全國第 1 名
- 2019 年中國成都 – 世界警消運動會 WPF – 極限消防員 (ultimate firefighter) 第 7 名
- 2022 年全國火災搶救競技大賽：
 - (1) obstacle course 第 1 名 (個人)
 - (2) 30 - 34 組第 1 名 (團體)
- 2022 年 SBD 台灣大力士 U90 全國第 1 名
- 2023 年加拿大溫尼伯 – 世界警消運動會 WPF：
 - (1) 極限消防員 (ultimate firefighter) 第 3 名 (個人) / 第 4 名 (團體)
- (2) 快速消防車操 (MUSTER) 第 3 名 (團體)
- (3) 臥推 + 硬舉 (Push-Pull Lifting) 第 3 名 Age 30-34、93 kg Class
- 2023 年 SBD 台灣大力士 –U90 全國第 3 名

陳俊陽特別提到，衷心感謝桃園市政府消防局，提供具有國際水準之肌力與體能訓練設施，及定期外聘講師至局內授課的資源，讓我無後顧之憂，一次次的勇往直前於國際賽挑戰。同時，相信臺灣未來絕對也能夠舉辦如此強壯又精彩的運動賽事，就從你我也開始練起，朝最多元強壯消防員之路邁進！

台灣先鋒者教練團簡介



隊員 / 朱智恩

相關賽事 成績

- 2023 年加拿大溫尼伯 - 世界警消運動會 WPF
 - (1) 極限消防員 (ultimate firefighter) 團體第 4 名
 - (2) 快速消防車操 (MUSTER) 第 3 名 (團體)
 - (3) 個人全裝登高賽 18+ 第一名。

2.2024 UA COMBINE 全方位體能競賽男子組冠軍。

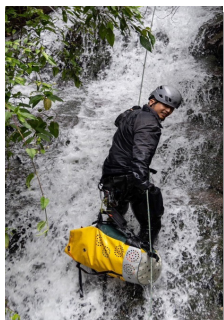
過去在學生時期，喜歡嘗試各類運動，跟著系上球隊的學長進到健身房，有樣學樣開始接觸重量訓練，當時能明顯感覺自己身體得到了進步，然而並沒有系統化的規劃課表，也不明白安排動作的意義。

感想

直到進了消防隊，在桃園的訓練制度下認識肌力與體能訓練，切身體會出勤時必須面臨各樣的風險變化，需要多元強壯的身體降低受傷的可能，也因為認識先鋒者的學長們，開啟了自己參加各類體能比賽的興趣，感受自己能在賽場上與那些頂尖選手一較高下，並能把這些經驗分享給同仁，讓大家能彼此激勵，一起進步。

願景

沒有人能否認消防是一份高風險的工作，專業技術、肌力和體能，三者相輔相成才能在每次出勤平安順利的完成任務。在賽場上，看到許多菁英運動員過了 35 歲甚至 40 歲以後，都還在挑戰身體的極限持續進步，期許自己也鼓勵還在消防工作的同仁，只有自己放棄的時候才會停止訓練，在消防戰場和人生賽場上都能平穩前行。



隊員 / 馮至華

相關賽事 成績

- 2024 CrossFit 凜冬菁英團體賽第四名
- 2023 世界警消運動會登高團體賽銀牌
- 2022 消防署車禍救援挑戰賽優勝

感想

2023 世界警消運動會，第一次見識到世界頂尖消防員的實力，也體認自身實力不足，強大的身體素質是安全救災的第一步，希望能透過持續訓練在下一屆的世界警消運動會獲得更好的成績。

願景

期許透過肌力體能訓練，增加救災效率也提升救災安全。



隊員 / 黃郁閔

相關賽事 成績

- 1.2019 台灣巴西柔術公開賽白帶中量級銅牌
- 2.2019ASJJF 台北賽無差別白帶銀牌
- 3.2022ASJJF 台北賽藍帶中重量金牌
- 4.2023 世界警消運動會柔術初學組中量級無道服銅牌
- 5.2023 世界警消運動會快速車操 (Muster) 銅牌

感想

在現況的軍警消人員養成訓練裡面，肌力是較不被重視的一環，反觀，慢跑成績可能攸關警消人員的分發，軍警消的畢業生沒慢跑過的沒有，但肯定一大堆人沒有硬舉、背蹲舉過。

建構肌力從來不會太晚，不管幾歲，只要開始壓重，就有效益。

在運動賽場上，攸關運動員表現的元素，無論是爆發力、肌耐力、肌力等等我們看到的力相關元素，其實都是最大肌力的一種型態，這些元素最原本的狀態就是最大肌力。另外像反應速度、敏捷性等元素受到遺傳、年齡的限制較多，也很容易在短期內訓練到天花板等級。

願景

我們不可能經過訓練就能變成 Usain Bolt，他有他的天賦。但我們可以透過肌力訓練，讓自己成為比起一般人強壯好幾倍的人。雖然不能成為頂尖，但肯定可以出眾。所以，軍警消人員，投入肌力訓練是非常有效益的。因為直接提升最大肌力，我們可以擁有許多提升各種專項特殊肌力的可能性。而且不會因為年紀而有落差。只要開始訓練，就會有效益。



隊員 / 蔡鎮羽

相關賽事 成績

以教學及擔任裁判為主

- 1.2019 彰化縣消防競技大賽火災搶救連續動作比賽第二名
- 2.2022 全國火搶 & 戰術體能交流競賽擔任委員及裁判
- 3.2022 全國火搶 & 戰術體能交流競賽 – 臺中消防指導教官
- 4.2023 全國義消競技大賽火災搶救擔任裁判

感想

2016 年，我參與新北市政府消防局的龍舟訓，當時得知教官李孟展自費自假考取了由何立安老師授課的肌力與體能丙級證照，這徹底改變了我對傳統訓練的觀念，在我心中埋下了推廣戰術體能的種子。

2019 年，我也跟進考取了肌力與體能丙級證照，並開始獨自巡迴教學。2021 年，我更進一步考取了乙級證照。

當時，我在彰化縣消防局服務，我在個人臉書上宣告自願巡迴教學，不論多遠，我都單槍匹馬奮鬥，這段時間總感到有些孤單。直到有一天，洪偉軒邀請我加入台灣先鋒者教學團隊，我也終於有了志同道合的同伴，一同為推廣戰術體能而奮鬥。

願景

雖然訓練風氣與多年前相比，已有巨大轉變。肌力體能在各地蓬勃發展，讓人無比感動，但我們還有很長的路要走。

我希望未來每位同仁在提升消防技能的同時，能以扎實的肌力與體能作為基礎，保持健康的身體，每次出動救災、救護都能安全下莊，不再受傷。



隊員 / 洪偉軒

相關賽事 成績

- 2018 義消競技大賽警消組火搶連續 5 項動作競賽冠軍組

感想

在起初決定成立「台灣先鋒者」時，是受到陽哥及韋綱的邀請，一起為桃園消防的肌力體能部分籌備師資及戰術，沒想到不學還好，一學發現這些東西真的學不完，除了儲備自身戰術，抗老化，加上準備比賽的興悅感都是無與倫比的人生體驗，謝謝在 2018 年的自己做出這樣的決定，也謝謝每位支持我們的人。

願景

臺灣消防員目前已經有許多世界級的戰術，希望未來還能有更多更厲害的新生萌芽，讓世界看見臺灣消防員的厲害。



隊員 / 盧韋綱

相關賽事 成績	1.2023WPFG Muster (水帶車) 銅牌
	2.2023WPFG Ultimate Firefighter 18+m=Men's Team 第四名
感想	尚未創立台灣先鋒者前，我與俊陽即開始在全臺消防巡迴推廣戰術體能訓練，為了讓戰術體能訓練能夠更有力量的推廣到消防隊，我們集合了志同道合的消防夥伴成立了台灣先鋒者。時至今日也已過了 5 年，我們看到科學化的體能訓練逐步地在消防訓練上實踐，也看到消防員出勤時所產生的職業傷害比例降低，很欣慰能夠為臺灣的消防帶來改變，而我們也會持續往前，為臺灣消防在戰術體能訓練上努力！
願景	我們希望除了持續提升消防員科學化的體能訓練外，更透過參與國際消防賽事（世界警消運動會、世界消防大賽），能夠讓世界看見臺灣消防訓練上的軟實力，知道臺灣的消防員是非常強壯的！



隊員 / 賴文祥

相關賽事 成績	1.2023 世界極限消防個人賽第 4 名
	2. 參與臺北、臺中、雲林、臺南舉重 81 量級比賽
感想	3.CROSSFIT 與舉重愛好者
	4. 超級體能大賽第 8 名
感想	因為健身接觸了多種運動比賽項目，例如健力、舉重、健美、Crossfit、肌力與體能、戰術體能、運動表現等...很多有趣的訓練，也認識到許多厲害的人，可以從中找尋自己喜愛的訓練並精進，並參與相關賽事，過程中當然遇到許多瓶頸與挫折，進步的停滯、恢復的不足，上班的壓力、感情上的失和等都是導致訓練效果不佳的因素，而在訓練過程中也是不斷進修自己能力，考取肌力與體能教練證，安排課表準備比賽，與自己的備賽教練討論如何進步，這些都是健身並踏入訓練後導致的強大副作用，不僅改變自己也能影響他人！當然這些都需要大量時間投入才會看到一些成果的。
願景	消防隊員是非常特殊的職業，無法像一般上班族工作 8 個小時就下班，每天都能回到家跟家人吃頓飯睡個好覺，這對於一位消防隊員來說是奢侈也是不可能的，但重點來了，你要在一個如此高壓環境下工作又要相對付出超負荷量的體能來應付勤務，加上撲滅一場火警至少要 3 - 4 小時，這已違反訓練邏輯上的負荷，試想你可能一直在高溫環境下做訓練超過 3 小時以上嗎？我相信一定會有熱血的學長一直反覆背氣瓶進出的，而我也曾經送水不間斷一整夜過。所以我們要努力建立強壯的消防體系，輸入良善的消防觀念，專項分工，適才適所，希望臺灣消防能去蕪存菁，提升救災效率，培養強壯消防員觀念，我相信把一項事情做得精準勝過一知半解，但我相信這還有一大段路要走，天佑消防！



隊員 / 林泰逸

相關賽事 成績	以教學及擔任裁判為主
	1.2022 全國火搶 & 戰術體能交流競賽擔任委員及裁判
感想	2.2023 全國義消競技大賽火災搶救擔任裁判
	剛下單位 2、3 年的我，並沒有重訓習慣，開始重訓的契機是因為同事韋綱的分享，他參加了桃園消防規劃的戰術體能訓練，到何立安老師創立的怪獸訓練上課。
感想	上完課的他，用一種驚訝又敬佩的聲音，回來分享今天所學：「如果強壯到把 200 公斤的東西從地上拉起來，那平常勤務遇到的狀況，便能輕鬆很多」。這個觀點讓我開始投入訓練，也跟著韋綱到各個單位去推廣，認識很多厲害的人，也漸漸組合起來台灣先鋒者這個團隊，以極限消防員比賽及戰術體能訓練為主要目標的團隊。
願景	期許臺灣戰術人員越來越強壯，改變整體思維，從下到上的認為戰術體能是重要且必須。從受訓階段就開始，減少一些不必要的業務，將戰術體能納入平常勤務內容，休假時充分放鬆，服勤時有時間充分訓練。