

新竹縣政府消防局推動戰術肌力體能訓練

Hsinchu County Fire Department promotes tactical strength and physical fitness training.

圖、文：新竹縣政府消防局 范姜群傑

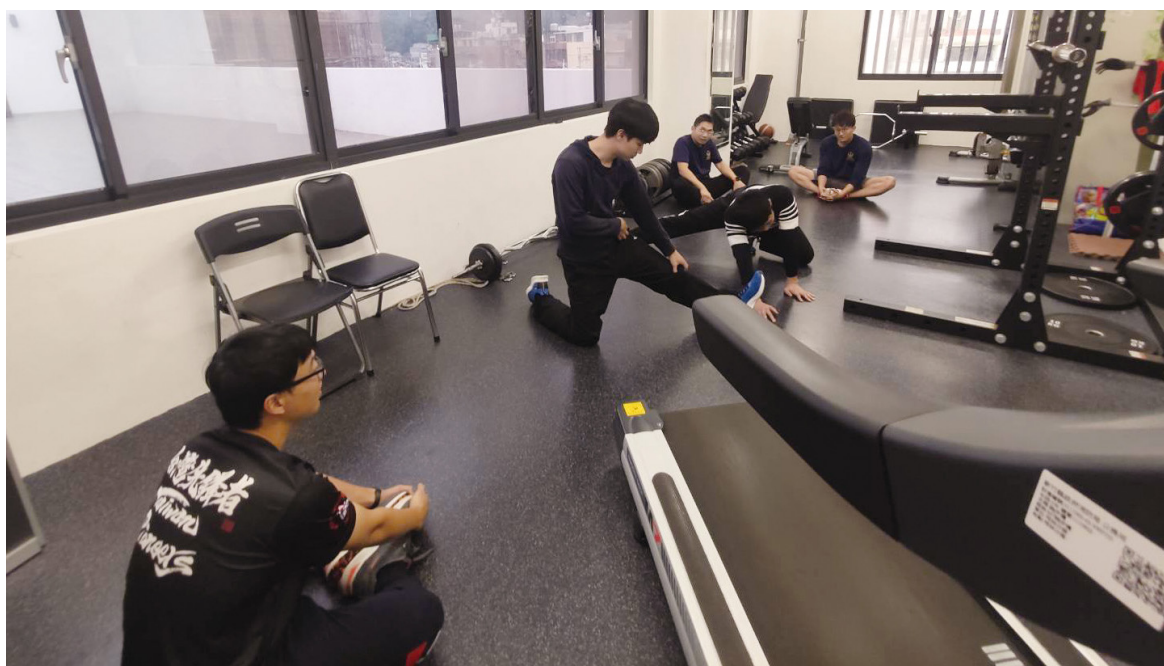


圖 1、熱身暖身動作

為使消防人員常訓體能測驗項目能更符合及貼切消防人員及勤務型態需求，參考及引進國外消防測驗內容及實施數據，全國縣市消防人員的體能測驗項目進行調整，引進肌力體能訓練課程，各縣市消防局前幾年先試行推廣，以滾動式的數據蒐集進行修正，於 112 年消防人員常年訓練體能項目全面正式推廣新式肌力體能測驗，著重於消防人員之肌力與體能訓練，藉由提升消防人員之最大肌力，以勝任各項救災勤務。

肌力體能尚在初創摸索期，本縣於全國縣市消防局中，率先於 112 年初開始辦理戰術體能指導員培訓，藉由培訓竹縣消防局戰



圖 2、折返跑動作



圖 3、六角槓硬舉動作

術體能指導員，指導消防人員正確安全有效地在隊體能訓練，使消防人員能夠以安全且循序漸進方式強化肌力與身體質量，以符合消防勤務工作需求並減少消防勤務帶來的職業傷害。

竹縣首先以本身就有在健身且取有相關肌力體能證照的消防同仁擔任指導教官，正確指導及培訓戰術體能指導員，透過教學經驗交流及共同熱愛重訓的共通興趣，本縣指導員經過培訓，其中指導員培訓安排訓練課程，有包括運動生理學、運動解剖學、運動訓練學、運動傷害防護、基本槓鈴訓練技術、能量系統訓練、重量訓練技術與原理等，一系列肌力體能訓練課程下來，透過課程教學更能瞭解身體運動構成及避免運動傷害防護等安全知能，經過培訓後，竹縣培訓計 11 位戰術指導員。

竹縣開始安排 2 位指導員為 1 組至各大、分隊全面推廣及教授肌力體能，教授內容有



圖 4、直槓硬舉動作

爆發力訓練、各式槓鈴退階動作、無氧跟有氧訓練適應、週期化訓練…等，每位指導員皆自發性進行教學，藉由教學相長從中獲得更大成就及正向能量。

竹縣消防之新式體能於近 2 年透過戰術肌力體能指導員到隊教學，消防同仁可以進而鍛鍊體魄，同時傳達正確之重量訓練動作及觀念，讓消防同仁操作正確，避免自主訓練而導致受傷。