

## 臺灣警察專科學校新生預備教育實習班長應行注意事項

中華民國 105 年 5 月 18 日警專訓字第 10500034522 號函訂定

一、為維護學生受訓權益及提升預備教育期間之訓練成效，各新生中隊實習班長（以下稱實習班長）應依本注意事項辦理。

二、教育訓練原則如下：

- （一）實習班長各項軍訓動作、個人品操、生活言行等應為新生之典範，以身作則，並應依中隊隊職官之指示(導)實施各項教育訓練。
- （二）實施教育訓練前應明確告知相關訓練重點及訓練規定，並應於訓練前詢問新生有無身體不適無法進行訓練之情事。
- （三）危險係數(指溫濕度儀器測得室外攝氏溫度數值，加上相對濕度值乘以零點一之加總數值)大於 40 時，應停止一切室外之教育訓練，並應不定時要求新生補充水分。
- （四）任何體適能訓練，應視新生個別體適能狀況實施，訓練不得過當，以免造成身心傷害。
- （五）教育訓練應具合理性，並以口頭、正向訓勉為主，嚴禁霸凌、侮辱、誹謗及不當體罰之行為。
- （六）教育訓練應以同性間實施為原則；不同性別間之教育訓練應禁止肢體接觸。
- （七）教育訓練應避免多位實習班長同時對 1 名新生實施。
- （八）實習班長實施教育訓練時，應尊重指揮者之指揮權，不得於隊伍周圍閒晃。

三、體適能訓練規定如下：

- （一）應循序漸進，視身心狀況做個別調整，避免造成運動傷害。
- （二）以班、區隊或中隊以上為單位實施。
- （三）訓練項目為徒手跑走、伏地挺身者，其強度如下：
  - 1、徒手跑走：以 3000 公尺(操場 7.5 圈)為上限，分階段循序漸進增加。
  - 2、伏地挺身：
    - （1）以 10 下為 1 個基數，1 次至多實施 2 個基數，同一訓練

時間(如晨間活動時間)，以 5 個基數為上限。

(2) 以一個下上為循環，指揮者應於 3 秒內完成一個循環動作，禁止「半下」及單手等方式實施。

(3) 每做完 1 個基數(或 2 個)，應待新生休息緩和至少 1 分鐘後，始得實施後續訓練作為。

(4) 前款以外項目之強度，應視訓練目的及新生身心狀況，由新生中隊隊職官准許後始得為之。

#### 四、用餐禮儀訓練規定如下：

(一) 用餐時間實施餐廳禮儀、用餐秩序之教育訓練時，如要求坐姿、以碗就口、打菜取湯秩序等，應符合學生總隊生活教育規範要求之標準動作。

(二) 除舉手及起立、立正動作外，禁止與用餐無關之訓練動作(如高舉板凳、站立於板凳之上、伏地挺身或蹲下等)。

(三) 經舉手答「有」後，應即令其將手放下；若經起立訓練勉或糾正，結束後應隨即令其坐下。

(四) 鼓勵均衡飲食，但不得有強制行為。

(五) 用餐後一小時內應禁止實施劇烈之教育訓練。

#### 五、基本教練訓練規定如下：

(一) 應以本校「學員生基本教練」規定者為限。

(二) 各項口令動作聲音應宏亮。

(三) 應於各班前方戒護並觀察新生之生理狀況，若新生有身體不適，應視情況即刻妥適處理並給予適當休息時間。

(四) 下列動作不得超過指定之時間，並應即變換訓練項目：

1、舉手：5 分鐘。

2、立正：10 分鐘。

3、蹲下：5 分鐘內應下達「換腳」口令，並不得要求臀部離開腳後跟等較容易引發肢體傷害之動作。

(五) 前款以外之動作，應視訓練目的及新生身心狀況，由新生中隊隊職官准許後始得為之。

#### 六、盥洗之相關規定如下：

- (一) 盥洗時間不得低於 10 分鐘。
- (二) 盥洗時，不得進行拍照或錄影等不當行為。
- (三) 教導有關洗衣機、脫水機及烘乾機等各項電器之正確操作方式，並適時在旁指導。

七、就寢前 10 分鐘及就寢後不得實施體適能訓練。