

國軍飲水量參考表：

狀況	危險係數	輕度訓練		中度訓練		重度訓練	
		工作/休息 (分鐘)	累積飲水量 (cc/小時)	工作/休息 (分鐘)	累積飲水量 (cc/小時)	工作/休息 (分鐘)	累積飲水量 (cc/小時)
安全	<30	無限制	250	無限制	300	50/10 分	500
注意	30 - 35	無限制	250	50/10 分	300	50/10 分	500
警戒	35 - 40	無限制	300	50/10 分	500	40/20 分	750
危險	>40	50/10 分	500	40/20 分	750	30/30 分	1000
備考	1. 此表適用於一般體型(BMI 小於 27)，且已接受過熱適應者(新兵調適教育一週以上)使用。 2. 人體每日基本飲水量不得低於 2,500 cc；每小時最大飲水量不超過 1,500 cc 及每日最大飲水量不超過 12 公升。 3. 幹部經常提醒官兵注意尿液顏色，若尿液顏色變為褐色或咖啡色時，應即刻向幹部反映，並適時補充水分(少量、多次、慢慢喝)。 4. 本表累積飲水量建議為 1 小時內依個人運動量及生理狀況，分多次、少量、慢慢喝。避免一次補足水分(豪飲)及避免以冰品、飲料取代飲水。 5. 以調整訓練強度、操課環境(危險係數、工作及休息時間)，來降低狀況等級。在安全條件下，不得規避訓練職責。						

說明：

- 一、參照美軍訓練飲水建議及作計室提出國軍每日飲水量建議表，考量國軍訓練及工作性質、體型、危險係數、工作與休息時間，研議出國軍飲水量參考表，此表適用於一般體型(BMI 小於 27)，且已接受過熱適應者(調適教育一週以上)。
- 二、人體每日基本飲水量不得低於 2500 cc；每小時最大飲水量不超過 1500 cc 及每日最大飲水量不超過 12 公升等因素限制。
- 三、接受駐地體能訓練與鑑測中心體測人員，除正常飲水外，須於體測前 1 小時補充 300 cc(區分 3 次，每次 100 cc)，訓練後半小時內再補充 600 cc(區分 3 次，每次 200 cc)，以少量、多次、慢慢喝為原則，即時補充身體水分避免脫

水。

四、工作性質區分：

輕度訓練(室內)	中度訓練(室外)	重度訓練 (全副武裝等戶外操課)
<ul style="list-style-type: none">• 室內通風良好處操課。• 於一般路面步行時速 4 公里，負重小於 15 公斤。• 室內差勤工作	<ul style="list-style-type: none">• 於沙地步行，時速小於 4 公里，無負重• 於一般路面步行，時速小於 6 公里，負重小於 20 公斤。• 體適能訓練。• 野外戰鬥教練• 構築防禦工事• 射擊訓練• 衛哨勤務	<ul style="list-style-type: none">• 於一般路面步行，行速 6 公里，負重大於 20 公斤。• 於沙地步行，時速 4 公里，負重大於 20 公斤。• 野外全副武裝訓練 穿著核生化防護裝訓練
備註： <u>依各軍種單位任務特性及風險評估後自行律訂。</u>		