

香港建造學院
全日制短期課程
強化建造業人力訓練計劃鋼筋屈紮班
體能測試常見問題

1. 為何強化建造業人力訓練計劃鋼筋屈紮班設有體能測試？

答案：

- 鋼筋屈紮是其中一個體力要求較高的建造業工種。從業員需要經常提舉及搬運鋼筋、蹲下拿取鋼筋施工、拿取及搬運鋼筋，有部份學生在接受培訓期間因不能適應工作的要求而引致流失。
- 體能測試旨在評估申請人是否具備合適能力以接受該課程的培訓。申請人須接受並通過該課程的測試。

2. 體能測試包括甚麼？

答案：

- 鋼筋屈紮的體能測試包括手臂力量測試、蹲坐測試及握力測試。
- 申請人需於手臂力量測試中雙手各握15磅啞鈴，彎曲手臂，將啞鈴捲曲到肩膀水平，然後將手臂完全伸展下來並重複最少12次。
- 申請人於蹲坐測試中，需分開兩腳至肩寬，然後雙手交叉平放在肩膊位。在一分鐘內進行24次或以上蹲坐。
- 申請人於握力測試中需用盡最大的握力擠壓手握力計並持續至少5秒鐘，計算雙手握力的總和最少達69公斤。

3. 體能測試的流程是怎樣？需要多少時間？

答案：

- 面試員向申請人介紹測試內容及規則。
- 申請人需填寫體能活動適應能力問卷及申請人聲明。
- 申請人可於接受測試前獲得最多10分鐘熱身時間。
- 申請人須順序完成手臂力量測試、蹲坐測試及握力測試，每一測試項目及格才能進行下一個項目的測試。
- 申請人可在每項測試項目之間獲最多5分鐘休息。
- 整個測試歷時約30分鐘。

4. 如果我的鋼筋屈紮體能測試不及格可以補考嗎？

答案：

- 申請人可在測試當日重考每個不及格之項目一次，重考前可休息最多15分鐘。

5. 我有甚麼需要預備？

答案：

- 測試者須穿著或帶備運動服及運動鞋進行體能測試。