



國軍訓練通報第 10200020 號

案由：國軍部隊夏令期間每日飲水規定

夏令期間高溫炎熱，危險係數常達 40 以上，各級部隊操課應要求官兵多補充水分、鹽分，並備妥急救醫療器材；幹部除掌握天候狀況外，應隨時注意人員身體變化，避免水分補充不足，產生中暑、熱衰竭、橫紋肌溶解症等危害，相關飲水注意事項如后：

要求事項

一、一般部隊官兵每日 5,650cc；入伍未滿半年人員每日 7,000cc。

國軍人員每日喝水量表（不分室內外）

區分 項次	一般部隊官兵	入伍未滿半年官兵
	飲水量 CC	飲水量 CC
起床後	150	300
晨間活動	300	300
操課前	300	500
上午操課 (每節下課)	500 (上午 4 節，共喝 2,000CC)	500 (上午 4 節，共喝 2,000 CC)
午休前	300	500
操課前	300	500
下午操課 (每節下課)	500 (下午 4 節，共喝 2,000CC)	500 (下午 4 節，共喝 2,000 CC)
就寢前	0	400
就寢前	300	500
每日總量	5,650CC	7,000CC

二、各級幹部應隨時掌握人員飲水狀況，於 3,000 公尺跑步訓練前 1 小時，除依正常飲水外，需再補充 300CC 水分(區分 3 次，每次 100CC)，訓練後半小時內再補充 600 CC(區分 3 次，每次 200CC)，以少量、多次、慢慢喝為原則，即時補充身體水分避免脫水，造成中暑。

三、本通報視同重要命令，國軍各部隊主官親閱宣教，並記錄備查。