

教育部 109 年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員培訓實施計畫

壹、實施目的：

為配合高級中等以上學校學生事務與輔導創新工作，維持學務(含校安)人力，由本部培訓校安人員，合格後，提供學校作為聘用之人才庫，以執行各項學務工作及校園安全業務，達成精進學務工作與維護校園安全之目的。

貳、辦理單位：

- 一、教育部負責學務(含校安)人力儲備人員培訓及大專學務(含校安)在職訓練事宜。
- 二、教育部國民及學前教育署負責高中職學務(含校安)在職訓練事宜。

參、研習事項：

一、培訓時間、地點及人數規劃：

- (一)培訓時間：109年12月14日至25日(計2週)。
- (二)培訓地點：國家教育研究院臺中院區(臺中市豐原區師範街67號)。
- (三)儲訓人員數量：預計200員。

二、課程內容：分四大類，計70小時(如附件1)：

- (一)專業知能。
- (二)校安實務課程。
- (三)體能訓練。
- (四)其他。

三、報名資格與規定：

(一)資格：

1. 未曾受有期徒刑宣告者。
2. 無財務操守或未曾違反性別平等教育法等相關規定者。
3. 最近5年內未曾受刑事、懲戒處分或累計大過1次以上處分者。
4. 大專畢業以上學歷者。
5. 各校因故「先用後訓」人員於報名開始日前，應於原校任職滿3個月以上，並由學校考核同意後薦報。

(二)優先順序：

1. 曾因執行校園安全工作獲本部核予大功、獎狀、獎章之個人事蹟者。

2. 現職教官距本階最大年限前2年以內【111年12月31日(含)以前屆滿最大年限】。
3. 曾服務學校具校園安全，或學生事務工作經驗，熟悉學生事務者。
4. 曾修習災害防救或危機管理或相關課程或具相關證照、學歷資格證明者(如教育、輔導、心理、社工、犯罪預防)。
5. 資格相同時，以相關工作資歷及表現優良者為優先考量。

(三)報名規定及錄取公布：

1. 至本部校安中心網頁(<https://csrc.edu.tw>)「研習活動」完成網路報名，列印報名表(如附件2)及審查表(如附件3)，郵寄前完成自我檢查，於網路報名截止日後3天內，以掛號郵寄至本部學生事務及特殊教育司學務(含校安)儲備人員培訓小組【以郵戳為憑，其他物流業傳遞不予收件】(臺北市忠孝東路一段172號5樓)，報名人員應檢附相關證明文件供查驗，以不超過30頁為限，並不得補件，以示公平原則。
2. 報名人員應檢附個人切結書(如附件4)。
3. 報名時間:自109年9月7日(星期一)至9月17日(星期四)下午5時實施網路報名。
4. 錄取公布：預訂於開訓二週前公布於本部校安中心網頁(<https://csrc.edu.tw>)。

肆、成績考評：

一、由本部學生事務及特殊教育司編組鑑測小組3至5人，實施體能、學科與術科測驗，全項成績合格者，由本部頒發結業合格證明，各項標準如下：

- (一)體能測驗：研習人員體能測驗，男女生3,000公尺徒手跑步，成績計算依警政署及海巡署體能測驗成績對照表以足齡換算成績(如附表)，詳細測驗時間及地點，由班務人員負責安排，測驗成績達60分以上者為合格。另足齡之計算方式為計算至測驗日為止，超過體能測驗成績對照表年齡之學員，以其性別最低及格分數(男性30分鐘，女性36分鐘)為標準；未達合格者，得於受訓結束前參加補測，惟以一次為限。
- (二)學科測驗：依法規類、知能業務類實施筆試，70分以上為合格，未達70分者，不得補測。

(三)術科測驗：校安通報實作，70分以上為合格，未達70分者，可於測驗次日實施一次補測。

二、凡有下列因素之一者，不發給結業合格證明：

(一)凡學科、術科其中一科未合格者。

(二)學科、術科合格者，惟體能測驗項目未達60分，於受訓結束前參加補測(以一次為限)仍未達60分者。

伍、經費：參加人員除伙食費自付外，餘由本部相關預算支應。

陸、一般規定：

一、由本部組成「審查小組」，負責審議相關計畫、研習人員資格，合格證明、執行成果及申訴案件處理等事宜。

二、培訓期間由本部派遣隨班工作人員至少10人(具有從事學務或校安相關工作經驗者須占1/2以上，相關經費由委辦機構支應)，負責各項班務事宜；儲備人員培訓期間，由本部安排隨班督考人員監督管考事宜。

三、培訓期間所有受訓學員均依規定實施住宿；上課期間缺課達4小時、無故曠課1小時，或非課程時間請假時數超過8小時者，均即予退訓，另違反班務規定者，應予退訓(班務規定如附件5)。

四、有關限制參加培訓者，情形如下：

(一)退訓人員(含自動退訓者)自退訓日起，管制次年度不得再行參訓。

(二)錄取人員放棄報到者，且未於報到24小時前通知本部，管制次年度不得再行參訓。

(三)學術科及體能鑑測(含補測)未過，無法取得合格證明人員，管制次年度不得再行參訓。

(四)學術科及體能鑑測(含補測)如發現考試舞弊行為，經查證屬實，自鑑測日起管制2年度限制參訓。

五、儲備人員需著整齊合宜之便服，並自行攜帶盥洗用品、口罩、運動(休閒)服裝、運動鞋、個人筆記型電腦、公事包、個人餐具、水杯及必要證件(如身分證、健保卡等)，並請自我加強體能訓練。

六、如遇重大法定傳染病、惡劣天候或不可抗拒之因素，由本部決定研習之展延(相關訊息公告於本部校安中心網頁)。

- 七、儲備人員自備伙食費，於報到時由委辦機關統一收繳；隨班工作人員伙食費由委辦機關負責。
- 八、本部僅辦理學務(含校安)儲備人員培訓工作，合格之人員即發給結訓合格證明；合格人員需自行參加學校之甄選作業，本部不負責介派工作。
- 九、學務(含校安)儲備人員培訓研習合格證明，無有效期限的時間限制，惟持有該項研習證明且任職校安工作者，須持續接受本部後續安排之進階教育課程（在職訓練）。
- 十、委辦機關需印製學員手冊及授課講義資料，並將有關考試科目等資料列於手冊中，以利學員準備。
- 十一、委辦機關需完成學、術科及體能鑑測等軟硬體設施(備)規劃以及行政分工編組並提供各項行政支援。同時為防範術科測驗(校安通報實作)時舞弊情形，應有適當防制作為(如對外網路internet切斷、學員間電腦內部網路intranet不得相互訊息交換等)。
- 十二、報名及儲訓人員若經查證所提供之佐證資料有違反規定、造假不實情事或不合格者，報名人員不予錄取，儲備人員則撤銷其參訓資格，若已取得證明者則予以撤銷，並追究相關法律責任。
- 十三、學校現職教官或學務創新人力擬報名參訓者，應由主管(校長)同意，並附同意書（如附件6）及完成差假程序。
- 十四、委辦機關隨班工作人員及本部編組之班務人員不得參與受訓。
- 柒、本計畫如有未盡事宜，另行補充修訂之。

教育部109年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員培訓課程表

課程項目	課目名稱	授課時數 (小時)	備考
專業知能 (36小時)	1. 教育部重大教育政策說明(含校園安全政策)	1	
	2. 賃居安全、工讀安全與相關法令探討	2	
	3. 交通法令與事故處理	2	
	4. 性別平等、校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件、親密關係暴力防治及兒童少年保護事件處理(含相關法令)	4	
	5. 學生權利與校園法律實務(含《兒童權利公約》(Convention on the Rights of the Child, CRC))、釋784	4	
	6. 基本輔導諮商技巧(含情感教育與家長個案諮商)	4	
	7. 正向管教親師溝通理念與實務(含教師輔導與管教學生辦法、學生違規事件之處理技巧)	4	
	8. 特殊需求學生(如身心障礙、癲癇及自我傷害等)危機管理(含緊急事件處理及生命教育)	6	
	9. 學務工作理念、架構與運作(含學務工作專業倫理及學務管理與創新)	3	
	10. 網路倫理與應對(含網路霸凌、犯罪)	2	
	11. 校園安全環境簡介暨學生校外生活輔導組織與實務工作	2	
	12. 媒體識讀與應對實務	2	
校安實務 課程 (26小時)	13. 藥物濫用個案探討與相關法律實務問題(含青少年協助運毒防範與處遇)	4	
	14. 學生事務輔導現況與相關輔導態度調整(含青少年詐騙車手防範與處遇)	4	
	15. 校園霸凌事件及涉入幫派之防制輔導	4	
	16. 通報作業程序及要領(含實務操作)	6	
	17. 校園災害應變處理作為	4	
	18. 校園安全事件危機處理演練與探討	4	
體能訓練 (4小時)	19. 體適能訓練	4	
	20. 晨間體能活動	8	不列計 總時數
其他 (4小時)	21. 開、結訓典禮	1	不列計 總時數
	22. 夜間研討及自習	16	不列計 總時數
	23. 學科、術科及體能測驗	4	
合計		70	

教育部 109 年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員培訓報名表

姓 名			身分證 統一編號				(相片粘貼處，請貼2吋1張)
出生年月	民國 年 月 日 歲		性 別				
原本或現在 服務單位		職 稱		學 務 年 資	年 月		
服務單位 地 址							
通訊地址					畢業學校 學制(系科)		
電 話	(O) : (H) : 行動 :						
E-mail 信 箱							
緊 急 聯 絡 人	姓名 :		電 話		(O) : (H) : 行動電話 :		
經歷欄(填寫最近四次，並附佐證資料影本，如在職證明等)							
單位	職稱	任職日期	離職日期	單位	職稱	任職日期	離職日期
曾因執行校園安全工作獲本部核予大功、獎狀、獎章之個人事蹟者 (請附佐證資料影本)							
項次	獎勵時間	獎勵事由	獎勵種類	項次	獎勵時間	獎勵事由	獎勵種類

※依個人資料保護法，本人授權個資同意主辦單位使用。

報名人簽名：

(請務必簽名)

教育部 109 年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員培訓審查表
報名者：_____ 相關文件清單

(本頁置於首頁，餘請依序裝訂於后，並完成自我勾稽)

自我 檢 查	相 關 資 料	本欄由本部填註	
		審 查 結 果	說 明
有 無 ☐ ☐	1. 報名表(附件 2，另須完成線上報名後，請將報名表印出並完成簽名)	☐	
有 無 ☐ ☐	2. 身分證正反面影印本(張貼或直接印在 A4 紙張)	☐	
有 無 ☐ ☐	3. 大專以上畢業證書影本(請折成 A4 大小裝訂)	☐	
有 無 ☐ ☐	4. 曾因執行校園安全工作獲本部核予大功、獎狀、獎章之個人事蹟者。【請檢附證明影本】	☐	
有 無 ☐ ☐	5. 曾服務學校具校園安全，或學生事務工作經驗，熟悉學生事務。【請檢附人事部門開立之證明或其他證明影本】	☐	
有 無 ☐ ☐	6. 曾修習災害防救、危機管理、輔導知能相關課程或具相關證照、學歷資格證明(如教育、輔導、心理、社工、犯罪預防)【請檢附證明影本】	☐	
有 無 ☐ ☐	7. 切結書	☐	
有 無 ☐ ☐	8. 研習同意書【請學校現職教官或校安人員檢附，校安人員須再檢附在職證明以利審查】	☐	
1. 以不超過 30 頁為限，並不得補件，以示公平原則。			
2. 其他佐證資料，如專業證明等(請自行填寫於下欄)			
有 無 ☐ ☐	1.	☐	
有 無 ☐ ☐	2.	☐	
是 否 ☐ ☐	是否詳閱 學校學務(含校安)儲備人員培訓實施計畫		

報名人員簽名：

審查人員：

(請務必簽名)

教育部 109 年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員切結書

茲保證本人_____未曾受有期徒刑宣告；無財務操守或未曾違反性別平等教育法等相關規定；最近 5 年內（104 年 9 月 1 日起算）未曾受刑事、懲戒處分或累計大過 1 次以上處分。上述事項同意教育部於必要時向有關機關查證，並得要求本人舉證，若有不實情事，同意教育部立即註銷參訓資格，若已取得證書亦予撤銷，絕無異議。

此 致

教育部

立 書 人：

簽 章

身分證統一編號：

中 華 民 國 109 年 月 日

※依個人資料保護法，本人授權個資同意主辦單位使用。

教育部 109 年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員培訓班務規定

- 一、受訓人員需著整齊合宜之便服，培訓期間所有受訓學員均依規定實施住宿。
- 二、受訓學員全程須按表定時間上課(含早點名)，不得無故遲到或曠課。
- 三、學員受訓期間請假，須經班部核准，上課期間缺課達 4 小時、無故曠課 1 小時，或非課程時間請假時數超過 8 小時者，均即予退訓，另違反班務規定者，應予退訓。
- 四、上課遲到、未依規定參加集會(合)或不假離開培訓班者，由班部實施扣點，每次登記扣點，累計 6 點者，即予退訓。
- 五、上課鈴響後，未依指定位置就位者視同遲到，遲到 10 分鐘以內扣 1 點，10 至 20 分鐘扣 2 點，20 至 30 分鐘扣 3 點，遲到逾 30 分鐘以上扣 4 點。
- 六、晚自習後，因故離開培訓場所及住宿區域時，須填寫請假單，經核准後始得外出並依時間返回培訓班，違反規定者一次扣 3 點。
- 七、其他生活相關規定由各中隊輔導(班務)幹部適時宣導，學員若有疑問得向班部反映，倘有不服輔導(班務)幹部規勸或任課老師(講座)指導者，由班部依情節核予 1 至 5 點之扣點。
- 八、受訓期間嚴禁有賭博、酗酒、鬧事及其他違反法令情事，違者一律報請退訓。
- 九、上課期間嚴禁穿著短褲、背心、拖鞋、涼鞋等服裝，任意走動或接聽手機等不尊重行為，且勸導制止後未改善者，一次扣 3 點。
- 十、學、術科測驗及體能測驗嚴禁舞弊情事發生，一經查獲，即予退訓。
- 十一、學術科及體能鑑測(含補測)如發現考試舞弊行為，經查證屬實，自鑑測日起管制二年不得再行參訓。
- 十二、如有影響班務工作遂行之其他未盡事宜，依發生情節輕重報請退訓。

教育部 109 年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員培訓同意書 (大專校院)			
校	名		
軍	種	官	科
級		職	
身	分	證	號 碼
姓		名	
出	生	日	期
學		歷	
經		歷	
由學務 長簽章 (學校軍訓 主管簽章 學務創新 人力或無 軍訓主管)			校 長 簽 章

※依個人資料保護法，本人授權個資同意主辦單位使用。

報名人簽名：

(請務必簽名)

教育部 109 年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員培訓同意書 (高級中等學校)			
校 名			
軍 種 官 科			
級 職			
身 分 證 號 碼			
姓 名			
出 生 日 期			
學 歷			
經 歷			
由(學校軍訓主管簽章) 學務創新人力或無軍訓主管 學務主任簽章)		校 長 簽 章	

※依個人資料保護法，本人授權個資同意主辦單位使用。

報名人簽名：
(請務必簽名)

附表1

警政署及海巡署三千公尺徒手跑步成績對照表（男）

成績	未滿 40 歲 分秒	未滿 50 歲 分秒	未滿 60 歲 分秒	成績	未滿 40 歲 分秒	未滿 50 歲 分秒	未滿 60 歲 分秒
100 分	11 : 20	14 : 00	16 : 40	49 分	19 : 50	26 : 45	33 : 40
99 分	11 : 30	14 : 15	17 : 00	48 分	20 : 00	27 : 00	34 : 00
98 分	11 : 40	14 : 30	17 : 20	47 分	20 : 10	27 : 15	34 : 20
97 分	11 : 50	14 : 45	17 : 40	46 分	20 : 20	27 : 30	34 : 40
96 分	12 : 00	15 : 00	18 : 00	45 分	20 : 30	27 : 45	35 : 00
95 分	12 : 10	15 : 15	18 : 20	44 分	20 : 40	28 : 00	35 : 20
94 分	12 : 20	15 : 30	18 : 40	43 分	20 : 50	28 : 15	35 : 40
93 分	12 : 30	15 : 45	19 : 00	42 分	21 : 00	28 : 30	36 : 00
92 分	12 : 40	16 : 00	19 : 20	41 分	21 : 10	28 : 45	36 : 20
91 分	12 : 50	16 : 15	19 : 40	40 分	21 : 20	29 : 00	36 : 40
90 分	13 : 00	16 : 30	20 : 00	39 分	21 : 30	29 : 15	37 : 00
89 分	13 : 10	16 : 45	20 : 20	38 分	21 : 40	29 : 30	37 : 20
88 分	13 : 20	17 : 00	20 : 40	37 分	21 : 50	29 : 45	37 : 40
87 分	13 : 30	17 : 15	21 : 00	36 分	22 : 00	30 : 00	38 : 00
86 分	13 : 40	17 : 30	21 : 20	35 分	22 : 10	30 : 15	38 : 20
85 分	13 : 50	17 : 45	21 : 40	34 分	22 : 20	30 : 30	38 : 40
84 分	14 : 00	18 : 00	22 : 00	33 分	22 : 30	30 : 45	39 : 00
83 分	14 : 10	18 : 15	22 : 20	32 分	22 : 40	31 : 00	39 : 20
82 分	14 : 20	18 : 30	22 : 40	31 分	22 : 50	31 : 15	39 : 40
81 分	14 : 30	18 : 45	23 : 00	30 分	23 : 00	31 : 30	40 : 00
80 分	14 : 40	19 : 00	23 : 20	29 分	23 : 10	31 : 45	40 : 20
79 分	14 : 50	19 : 15	23 : 40	28 分	23 : 20	32 : 00	40 : 40
78 分	15 : 00	19 : 30	24 : 00	27 分	23 : 30	32 : 15	41 : 00
77 分	15 : 10	19 : 45	24 : 20	26 分	23 : 40	32 : 30	41 : 20
76 分	15 : 20	20 : 00	24 : 40	25 分	23 : 50	32 : 45	41 : 40
75 分	15 : 30	20 : 15	25 : 00	24 分	24 : 00	33 : 00	42 : 00
74 分	15 : 40	20 : 30	25 : 20	23 分	24 : 10	33 : 15	42 : 20
73 分	15 : 50	20 : 45	25 : 40	22 分	24 : 20	33 : 30	42 : 40
72 分	16 : 00	21 : 00	26 : 00	21 分	24 : 30	33 : 45	43 : 00
71 分	16 : 10	21 : 15	26 : 20	20 分	24 : 40	34 : 00	43 : 20
70 分	16 : 20	21 : 30	26 : 40	19 分	24 : 50	34 : 15	43 : 40
69 分	16 : 30	21 : 45	27 : 00	18 分	25 : 00	34 : 30	44 : 00
68 分	16 : 40	22 : 00	27 : 20	17 分	25 : 10	34 : 45	44 : 20
67 分	16 : 50	22 : 15	27 : 40	16 分	25 : 20	35 : 00	44 : 40
66 分	17 : 00	22 : 30	28 : 00	15 分	25 : 30	35 : 15	45 : 00
65 分	17 : 10	22 : 45	28 : 20	14 分	25 : 40	35 : 30	45 : 20
64 分	17 : 20	23 : 00	28 : 40	13 分	25 : 50	35 : 45	45 : 40
63 分	17 : 30	23 : 15	29 : 00	12 分	26 : 00	36 : 00	46 : 00
62 分	17 : 40	23 : 30	29 : 20	11 分	26 : 10	36 : 15	46 : 20
61 分	17 : 50	23 : 45	29 : 40	10 分	26 : 20	36 : 30	46 : 40
60 分	18 : 00	24 : 00	30 : 00	9 分	26 : 30	36 : 45	47 : 00
59 分	18 : 10	24 : 15	30 : 20	8 分	26 : 40	37 : 00	47 : 20
58 分	18 : 20	24 : 30	30 : 40	7 分	26 : 50	37 : 15	47 : 40
57 分	18 : 30	24 : 45	31 : 00	6 分	27 : 00	37 : 30	48 : 00
56 分	18 : 40	25 : 00	31 : 20	5 分	27 : 10	37 : 45	48 : 20
55 分	18 : 50	25 : 15	31 : 40	4 分	27 : 20	38 : 00	48 : 40
54 分	19 : 00	25 : 30	32 : 00	3 分	27 : 30	38 : 15	49 : 00
53 分	19 : 10	25 : 45	32 : 20	2 分	27 : 40	38 : 30	49 : 20
52 分	19 : 20	26 : 00	32 : 40	1 分	27 : 50	38 : 45	49 : 40
51 分	19 : 30	26 : 15	33 : 00	0 分	28 : 00	39 : 00	50 : 00
50 分	19 : 40	26 : 30	33 : 20				

附表2

警政署及海巡署三千公尺徒手跑步成績對照表（女）

成績	未滿 40 歲 分秒	未滿 50 歲 分秒	未滿 60 歲 分秒	成績	未滿 40 歲 分秒	未滿 50 歲 分秒	未滿 60 歲 分秒
100 分	14 : 00	16 : 40	22 : 40	49 分	26 : 45	33 : 40	39 : 40
99 分	14 : 15	17 : 00	23 : 00	48 分	27 : 00	34 : 00	40 : 00
98 分	14 : 30	17 : 20	23 : 20	47 分	27 : 15	34 : 20	40 : 20
97 分	14 : 45	17 : 40	23 : 40	46 分	27 : 30	34 : 40	40 : 40
96 分	15 : 00	18 : 00	24 : 00	45 分	27 : 45	35 : 00	41 : 00
95 分	15 : 15	18 : 20	24 : 20	44 分	28 : 00	35 : 20	41 : 20
94 分	15 : 30	18 : 40	24 : 40	43 分	28 : 15	35 : 40	41 : 40
93 分	15 : 45	19 : 00	25 : 00	42 分	28 : 30	36 : 00	42 : 00
92 分	16 : 00	19 : 20	25 : 20	41 分	28 : 45	36 : 20	42 : 20
91 分	16 : 15	19 : 40	25 : 40	40 分	29 : 00	36 : 40	42 : 40
90 分	16 : 30	20 : 00	26 : 00	39 分	29 : 15	37 : 00	43 : 00
89 分	16 : 45	20 : 20	26 : 20	38 分	29 : 30	37 : 20	43 : 20
88 分	17 : 00	20 : 40	26 : 40	37 分	29 : 45	37 : 40	43 : 40
87 分	17 : 15	21 : 00	27 : 00	36 分	30 : 00	38 : 00	44 : 00
86 分	17 : 30	21 : 20	27 : 20	35 分	30 : 15	38 : 20	44 : 20
85 分	17 : 45	21 : 40	27 : 40	34 分	30 : 30	38 : 40	44 : 40
84 分	18 : 00	22 : 00	28 : 00	33 分	30 : 45	39 : 00	45 : 00
83 分	18 : 15	22 : 20	28 : 20	32 分	31 : 00	39 : 20	45 : 20
82 分	18 : 30	22 : 40	28 : 40	31 分	31 : 15	39 : 40	45 : 40
81 分	18 : 45	23 : 00	29 : 00	30 分	31 : 30	40 : 00	46 : 00
80 分	19 : 00	23 : 20	29 : 20	29 分	31 : 45	40 : 20	46 : 20
79 分	19 : 15	23 : 40	29 : 40	28 分	32 : 00	40 : 40	46 : 40
78 分	19 : 30	24 : 00	30 : 00	27 分	32 : 15	41 : 00	47 : 00
77 分	19 : 45	24 : 20	30 : 20	26 分	32 : 30	41 : 20	47 : 20
76 分	20 : 00	24 : 40	30 : 40	25 分	32 : 45	41 : 40	47 : 40
75 分	20 : 15	25 : 00	31 : 00	24 分	33 : 00	42 : 00	48 : 00
74 分	20 : 30	25 : 20	31 : 20	23 分	33 : 15	42 : 20	48 : 20
73 分	20 : 45	25 : 40	31 : 40	22 分	33 : 30	42 : 40	48 : 40
72 分	21 : 00	26 : 00	32 : 00	21 分	33 : 45	43 : 00	49 : 00
71 分	21 : 15	26 : 20	32 : 20	20 分	34 : 00	43 : 20	49 : 20
70 分	21 : 30	26 : 40	32 : 40	19 分	34 : 15	43 : 40	49 : 40
69 分	21 : 45	27 : 00	33 : 00	18 分	34 : 30	44 : 00	50 : 00
68 分	22 : 00	27 : 20	33 : 20	17 分	34 : 45	44 : 20	50 : 20
67 分	22 : 15	27 : 40	33 : 40	16 分	35 : 00	44 : 40	50 : 40
66 分	22 : 30	28 : 00	34 : 00	15 分	35 : 15	45 : 00	51 : 00
65 分	22 : 45	28 : 20	34 : 20	14 分	35 : 30	45 : 20	51 : 20
64 分	23 : 00	28 : 40	34 : 40	13 分	35 : 45	45 : 40	51 : 40
63 分	23 : 15	29 : 00	35 : 00	12 分	36 : 00	46 : 00	52 : 00
62 分	23 : 30	29 : 20	35 : 20	11 分	36 : 15	46 : 20	52 : 20
61 分	23 : 45	29 : 40	35 : 40	10 分	36 : 30	46 : 40	52 : 40
60 分	24 : 00	30 : 00	36 : 00	9 分	36 : 45	47 : 00	53 : 00
59 分	24 : 15	30 : 20	36 : 20	8 分	37 : 00	47 : 20	53 : 20
58 分	24 : 30	30 : 40	36 : 40	7 分	37 : 15	47 : 40	53 : 40
57 分	24 : 45	31 : 00	37 : 00	6 分	37 : 30	48 : 00	54 : 00
56 分	25 : 00	31 : 20	37 : 20	5 分	37 : 45	48 : 20	54 : 20
55 分	25 : 15	31 : 40	37 : 40	4 分	38 : 00	48 : 40	54 : 40
54 分	25 : 30	32 : 00	38 : 00	3 分	38 : 15	49 : 00	55 : 00
53 分	25 : 45	32 : 20	38 : 20	2 分	38 : 30	49 : 20	55 : 20
52 分	26 : 00	32 : 40	38 : 40	1 分	38 : 45	49 : 40	55 : 40
51 分	26 : 15	33 : 00	39 : 00	0 分	39 : 00	50 : 00	56 : 00
50 分	26 : 30	33 : 20	39 : 20				