

一、依據教育部 110 年 3 月 2 日臺教授體部字第 1100006595B 號令修正「高級中等以下學校體育班設立辦法」。

二、依臺東縣政府 114 年 01 月 24 日府教體字第 1140020243 號函核定備查。

|      |      |                                                     |                                                          |    |    |    |      |    |             |     |    |    |  |
|------|------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----|----|----|------|----|-------------|-----|----|----|--|
| 校址   |      | (950) 臺東市體中路 1 號                                    |                                                          |    |    |    | 電話   |    | (089)383629 |     |    |    |  |
| 學校網址 |      | https://www.ntpehs.ttct.edu.tw                      |                                                          |    |    |    | 傳真   |    | (089)385090 |     |    |    |  |
| 招生年級 |      | 七年級                                                 |                                                          |    |    |    |      |    |             |     |    |    |  |
| 招生範圍 |      | 全國各直轄市、縣市                                           |                                                          |    |    |    |      |    |             |     |    |    |  |
| 招生目標 |      | 提供運動成績優良或具運動潛能之國小畢業學生繼續升學，輔導其適性發展，以培育運動人才，發展學校運動特色。 |                                                          |    |    |    |      |    |             |     |    |    |  |
| 甄選條件 |      | 全國具專項運動潛能之青少年。                                      |                                                          |    |    |    | 招生種類 |    | 名 額         |     |    |    |  |
|      |      |                                                     |                                                          |    |    |    |      |    | 男生          | 女生  |    |    |  |
|      |      |                                                     |                                                          |    |    |    | 田徑   |    | 4           |     |    |    |  |
|      |      |                                                     |                                                          |    |    |    | 柔道   |    | 7           |     |    |    |  |
|      |      |                                                     |                                                          |    |    |    | 射箭   |    | 7           |     |    |    |  |
|      |      |                                                     |                                                          |    |    |    | 射擊   |    | 10          |     |    |    |  |
|      |      |                                                     |                                                          |    |    |    | 網球   |    | 6           |     |    |    |  |
|      |      |                                                     |                                                          |    |    |    | 棒球   |    | 13          | 0   |    |    |  |
|      |      |                                                     |                                                          |    |    |    | 現代五項 |    | 9           |     |    |    |  |
|      |      |                                                     |                                                          |    |    |    | 跆拳道  |    | 5           |     |    |    |  |
|      |      |                                                     |                                                          |    |    |    | 舉重   |    | 3           |     |    |    |  |
|      |      |                                                     |                                                          |    |    |    | 足球   |    | 18          |     |    |    |  |
|      |      |                                                     |                                                          |    |    |    | 合計   |    | 82          |     |    |    |  |
| 甄選方式 | 術科測驗 | 測驗種類                                                | 田徑                                                       | 柔道 | 射箭 | 射擊 | 網球   | 棒球 | 現代五項        | 跆拳道 | 舉重 | 足球 |  |
|      |      | 測驗時間                                                | 114 年 3 月 22 日（星期六）上午 9 時                                |    |    |    |      |    |             |     |    |    |  |
|      |      | 測驗地點                                                | 本校田徑場及各單項運動專項場館                                          |    |    |    |      |    |             |     |    |    |  |
|      |      | 測驗項目及計分方式（含各項目及其配分）                                 | 如附表一                                                     |    |    |    |      |    |             |     |    |    |  |
|      |      | 備註：                                                 | 一、各術科甄選種類測驗項目滿分為 100 分。<br>二、各專項運動能力測驗、基本運動能力測驗規則說明如附表二。 |    |    |    |      |    |             |     |    |    |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 錄取方式 | <p>一、術科測驗佔總成績 100%，另加潛能評估加分，加總後分項擇優依序錄取，最低錄取標準須達總分 60 分以上（含 60 分），同分時，依運動術科能力測驗之專項運動技術測驗成績之高低順序依序錄取，備取若干名。</p> <p>二、潛能評估加分（外加）：</p> <p>（一）提出報考專項運動績優證明者給予加分，最高 5 分（採計最優成績乙次），加分標準如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、全國性錦標賽前三名，加 5 分。</li> <li>2、全國性錦標賽第四名，加 4 分。</li> <li>3、全國性錦標賽第五名暨縣級比賽前三名，加 3 分。</li> <li>4、全國性錦標賽第六名暨縣級比賽第四名，加 2 分。</li> <li>5、全國性錦標賽第七、八名暨縣級比賽第五名，加 1 分。</li> </ol> <p>（二）評審老師針對考生各項條件及表現，給予具體明確的評量（含文字說明），最高給予 5 分。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 備註   | <p>1、報名時間：</p> <p>（1）現場報名：自即日起至 <b>114 年 3 月 19 日（三）止</b>，每日 09:00-12:00 及 13:00-16:00。</p> <p>（2）通訊報名：<b>114 年 3 月 17 日（一）</b>前以郵戳為憑，一律以掛號寄件。</p> <p>2、報名地點：本校教務處註冊組。</p> <p>3、有意報名同學，請先至本校首頁（如網址）下載簡章列印並填寫資料後至本校教務處註冊組報名，並繳驗以下資料（影本資料請蓋與正本相符章戳與承辦人職章）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>（1）報名表正本（附件 1）。</li> <li>（2）戶口名簿或 3 個月內戶籍謄本影本。</li> <li>（3）學歷證件：學生證影本或在學證明。</li> <li>（4）參賽成績證明影本。</li> <li>（5）家長同意書。（附件 2）</li> <li>（6）健康聲明切結書。（附件 3）</li> <li>（7）報考切結書（附件 4）</li> <li>（8）需自備 1 吋大頭照 2 張。</li> </ol> <p>4、招生考試免收報名費。</p> <p>5、甄選時間：<b>114 年 3 月 22 日（星期六）上午 9 時（請提早 30 分鐘報到）</b>。</p> <p>6、參加運動測驗時，應著運動服裝。患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症等不適劇烈運動者，不宜參加體育班甄選。</p> <p>7、放榜日期：<b>114 年 3 月 24 日（星期一）下午 5 時前</b>。</p> <p>8、成績複查：自放榜日起 <b>2 天內（114 年 3 月 24 日至 3 月 25 日）</b>向本校招生委員會提出申請（郵戳為憑，逾期恕不受理）。</p> <p>9、報到日期：<b>自放榜日起至 114 年 3 月 26 日（星期三）</b>；備取生遞補作業截止日為 <b>114 年 3 月 26 日（星期三）</b>。</p> <p>10、經錄取之學生於報到日期未及繳交畢業證書者，應切結由原畢業國小逕送錄取學校。</p> <p>11、經錄取且已完成報到者，如欲放棄錄取資格，應於 <b>114 年 3 月 27 日（星期四）</b></p> |

前填具「放棄錄取資格聲明書」(附件 7)，由考生或家長親送至錄取學校辦理放棄錄取資格，未完成放棄錄取資格者，不得再報名參加其他入學管道，經查證屬實者，將取消後項考試錄取資格。

12、**為避免學生重複報考，已錄取一招學生，禁止報名參加其他學校二招考試。**

13、就讀體育班學生，依「高級中等以下學校體育班設立辦法」第 19 條規定，學生因故不適宜繼續在原班就讀或就讀之體育班經依第 23 條規定減少發展之運動種類、減班或停辦時，學校應積極輔導其轉班或轉校。必要時，得由各該主管機關轉介至其他學校。

14、身心障礙學生如需要考場特殊服務，請填寫身心障礙考生應考服務申請表（如附件 5）並於報名時一併提出申請。

15、本校對於學生個人資料蒐集、處理及利用之使用範圍、目的、對象及使用期間等相關規範告知事項（如附件 6），請考生詳細閱讀。

**國立臺東大學附屬體育高級中學**  
**114 學年度體育班「第二次」招生甄選招生報名表**

項目：☐田徑    ☐柔道    ☐射箭    ☐射擊    ☐網球  
☐棒球    ☐現代五項    ☐跆拳道    ☐舉重    ☐足球

編號：

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |    |    |    |    |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 姓名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |    |    |    |    | 照片黏貼請勿出格若太大請自行裁剪<br><br><b>【照片黏貼處】</b><br><br>照片 1 式 2 張，1 張實貼，1 張浮貼，<br>請於照面背面填寫姓名 |
| 出生年月日                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 年                      月                      日                                |    |    |    |    |                                                                                     |
| 性別                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                | 身高 | 公分 | 體重 | 公斤 |                                                                                     |
| 身分證字號                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |    |    |    |    |                                                                                     |
| 緊急聯絡人                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |    |    |    |    |                                                                                     |
| 電話                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |    |    |    |    |                                                                                     |
| 畢業學校                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 民國      年      月      日畢業                      (縣、市)                      國民小學 |    |    |    |    |                                                                                     |
| 通訊處                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | □□□                                                                            |    |    |    |    |                                                                                     |
| <p>※注意事項：</p> <p>1.報名表各欄位請學生詳實填寫，字體工整清晰。</p> <p>2.請備妥以下資料（影本資料請蓋與正本相符章戳與承辦人職章）：</p> <p><input type="checkbox"/> (1) 學歷證件：學生證影本。</p> <p><input type="checkbox"/> (2) 戶口名簿或 3 個月內戶籍謄本影本。</p> <p><input type="checkbox"/> (3) 參加比賽成績證明影本。</p> <p><input type="checkbox"/> (4) 報考切結書、家長同意書、健康聲明切結書及資料蒐集規範（共 4 份）。</p> |                                                                                |    |    |    |    |                                                                                     |
| 證件審查人                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |    |    |    |    |                                                                                     |

# 家長同意書

敝子弟\_\_\_\_\_，經公開甄選錄取為【**國立臺東大學附屬體育高級中學**】114 學年度體育班甄選招生入學學生。茲同意在學期間願意遵守學校規範及代表隊訓練規定。

入學後如不願接受訓練、參加比賽或違反學校相關規範者，同意遵守學校輔導其轉班或轉校之決定及措施。

謹此

學生簽名：\_\_\_\_\_

父母（或監護人）簽章：\_\_\_\_\_

：\_\_\_\_\_

中 華 民 國

年

月

日

## 健康聲明切結書

敝子弟\_\_\_\_\_，參加【國立臺東大學附屬體育高級中學】114 學年度體育班甄選招生入學，確定無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適體育訓練之情形。倘患有痼疾不適宜訓練時，願意依學校之決定，辦理轉班或轉學，絕無異議。

謹此

學生簽名：\_\_\_\_\_

父母（或監護人）簽章：\_\_\_\_\_

：\_\_\_\_\_

中 華 民 國

年

月

日

# 報考切結書

本人\_\_\_\_\_報考【國立臺東大學附屬體育高級中學】114 學年度體育班甄選招生前，未經由 114 學年度各項入學方案及考試升學管道獲得錄取，且至各公私立國民中學報到之情事。若有違背，願意被撤銷貴校之錄取資格。

特此切結

此致

【國立臺東大學附屬體育高級中學】

立切結書人：\_\_\_\_\_

父母(或監護人)簽章：\_\_\_\_\_

聯絡電話：(日)\_\_\_\_\_

(手機)\_\_\_\_\_

## 身心障礙考生應考服務申請表

|                                                           |                  |      |                                                       |
|-----------------------------------------------------------|------------------|------|-------------------------------------------------------|
| 考生姓名                                                      |                  | 性 別  | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 畢（肄）業學校                                                   | _____縣(市)_____國小 |      |                                                       |
| 緊急連絡人                                                     |                  | 聯絡電話 | (電話)<br>(手機)                                          |
| <p>身心障礙手冊正反面影本</p> <p>或</p> <p>縣市鑑輔會證明影本</p> <p>(浮 貼)</p> |                  |      |                                                       |

◎身心障礙考生應考服務項目：請考生依需求填寫申請

| 申請項目 | 需求情形 | 審定結果                                                         |
|------|------|--------------------------------------------------------------|
| 特殊需求 |      | <input type="checkbox"/> 是<br><br><input type="checkbox"/> 否 |

考生親自簽名：

監護人代簽：\_\_\_\_\_（原因說明：\_\_\_\_\_）

（無法親自簽名者由其監護人代為簽名並註明原因）

## 【國立臺東大學附屬體育高級中學】

### 對於學生個人資料蒐集、處理及利用之使用範圍、目的、對象及使用期間等相關規範告知事項

- 一、學生於完成本報名程序後，即同意本校因作業需要，作為學生身分確定、成績計算作業運用。
- 二、本校於報名表中對於學生資料之蒐集，係為學生成績計算、資料整理及報到作業等招生作業之必要程序，並作為後續資料統計及學生報到註冊作業使用，考生資料蒐集之範圍以本校報名表所列各項內容、測驗成績資料為限。
- 三、本校蒐集之學生資料，因招生、統計與考生註冊作業需要，於學生完成報名作業後，即同意本校進行使用，使用範圍亦以前項規定為限。
- 四、學生依個人資料保護法第三條規定，當事人依該法行使之權利，將不因報名作業而拋棄或限制，惟考量招生作業之公平性，學生報名之相關證明文件應於報名時一併提出，完成報名作業後不得要求補件、修改或替換，未附證明文件或證明書中各欄填寫不全者，一律不予採認，所繳報名費用及相關證明文件亦不退還。若學生不提供前開各項相關資料，本校將無法進行該學生之甄選、錄取等相關作業，請特別注意。
- 五、完成報名程序之學生，即同意本校對於學生個人資料蒐集類別、使用範圍、方式、目的、對象及使用期間等相關規範，並同意本校對於學生個人資料進行蒐集或處理。

學生簽名：\_\_\_\_\_

## 自願放棄入學申請書書

本人\_\_\_\_\_參加【國立臺東大學附屬體育高級中學】114 學年度體育班甄選招生獲得錄取，經\_\_\_\_\_因素考量，自願放棄該校入學資格。

特此切結

此致

【國立臺東大學附屬體育高級中學】

原錄取學校  
關防用印處

立切結書人：\_\_\_\_\_

父母(或監護人)簽章：\_\_\_\_\_

聯絡電話：(日)\_\_\_\_\_

(手機)\_\_\_\_\_

中華民國

年

月

日

## 錄取報到切結書

本人\_\_\_\_\_（身分證統一編號：\_\_\_\_\_）

參加 114 學年度體育班甄選招生管道獲錄取，茲依學校規定辦理報到手續，並恪守下列規定：

- 一、本人不再報名參加本學年度之其他入學管道。若欲報名參加本學年度之其他入學管道，需於**114年3月27日（星期四）下午3時前**，填具錄取管道招生之「放棄錄取聲明書」，由本人或父母（或監護人）親送錄取學校辦理，取得放棄錄取資格後，使得報名後續各入學管道。
- 二、本人因就讀之國小尚未發放畢業證書，於此切結**114年6月20日（星期五）**前繳交畢業證書。

此致

國立臺東大學附屬體育高級中學

學生簽名：\_\_\_\_\_，父母（或監護人）簽名：\_\_\_\_\_

中 華 民 國                      年                      月                      日

附表一：專長項目術科測驗之「專項運動能力測驗」及「基本運動能力測驗」配分比例對照表

| 測驗內容<br>項目 |            | A、專項運動能力測驗                                                                                 |                                                                                |     | B、基本運動能力測驗                                                                        |     |
|------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
|            |            | 測驗內容                                                                                       |                                                                                | 比例  | 測驗內容                                                                              | 比例  |
| 1          | 田徑         | 擇一項目測驗                                                                                     | 100 公尺<br>跳遠<br>跳高<br>壘球擲遠                                                     | 50% | 1、60 公尺<br>2、立定跳遠<br>3、30 秒屈膝仰臥起坐<br>4、10 公尺折返跑<br>5、握力（柔道項目加考）<br>6、壘球擲遠（棒球項目加考） | 50% |
| 2          | 足球         | 擇一測驗                                                                                       | 盤運球<br>挑控球                                                                     | 50% |                                                                                   |     |
| 3          | 柔道         | 立姿摔法任選三種動作                                                                                 |                                                                                | 50% |                                                                                   |     |
| 4          | 射箭         | 1、平衡能力<br>2、準確能力<br>3、穩定能力<br>4、專注能力                                                       |                                                                                | 50% |                                                                                   |     |
| 5          | 棒球         | 擇一測驗                                                                                       | 投手：投球、打擊<br>捕手：防守、打擊<br>內野：防守、打擊<br>外野：防守、打擊                                   | 50% |                                                                                   |     |
| 6          | 跆拳道        | 擇一測驗                                                                                       | 競技對練<br>1、旋踢<br>2、前抬腳下壓<br>3、側踢<br>4、後踢<br>5、後旋踢<br>品勢<br>1、手部基本動作<br>2、腳部基本動作 | 50% | 1、握力(15%)<br>2、3 分鐘 25 公尺折返跑(15%)<br>3、量手臂長度及手掌長度（參考不計分）                          | 30% |
| 7          | 射擊         | 1、穩定力(40%)：測驗手部支撐的穩定力，以紅外線筆測驗。<br>2、專注力(30%)：測驗選手之專注力(手眼)，以針線測驗。<br>3、平衡力：測驗身體平衡能力(參考不計分)。 |                                                                                | 70% |                                                                                   |     |
| 8          | 現代(水域運動)五項 | 1、水中潛泳 10 公尺 (15%)<br>2、自由式 50 公尺 (15%)<br>3、蛙鞋踢腳 50 公尺 (15%)<br>4、跑步 400 公尺 (15%)         |                                                                                | 60% | 1、60 公尺<br>2、立定跳遠<br>3、30 秒屈膝仰臥起坐<br>4、10 公尺折返跑                                   | 40% |
| 9          | 網球         | 正拍 (20%)、反拍 (20%)                                                                          |                                                                                | 40% | 1、立定跳遠<br>2、30 秒屈膝仰臥起坐<br>3、10 公尺折返跑                                              | 60% |
| 10         | 舉重         | 1. 壘球擲遠(10%)<br>2. 握力 (20%)                                                                |                                                                                | 30% | 1. 60 公尺(20%)<br>2. 立定跳遠(20%)<br>3. 30 秒屈膝仰臥起坐(20%)<br>4. 10 公尺折返跑(10%)           | 70% |

附表二：專項運動能力測驗、基本運動能力測驗規則說明

一、各專項運動能力測驗規則補充說明：

(一) 田徑：

- 1、徑賽項目測驗一次，田賽中遠度項目測驗三次，其他依照田徑規則辦理。
- 2、考生接受測驗時，以穿著運動服裝為原則，不得赤背。
- 3、跳高之起跳高度及晉升高度，均按給分量表上所列高度進行。  
(測驗前公佈於田徑場)
- 4、釘鞋自備，其餘各項器材均由招生委員會統一供給應用。
- 5、徑賽分道與田賽試擲試跳之次序，均由招生委員會先行排定，臨時不得要求更改。

(二) 柔道：

- 1、專項技術：立姿摔法任選三種動作，每種動作各摔三次。
- 2、考生所穿柔道衣應符合下列條件：
  - (1) 應是堅實的棉織品或由類似品質所製作、且應整潔無破損。柔道衣應是白色或近乎白色，且無過度之特殊符號或標誌。
  - (2) 上衣之長度，應足以掩蓋比賽者之臀部。衣袖應寬鬆，其雙手平舉伸出之長度，須能掩蓋小手臂三分之二以上，但不得超過腕關節，全袖與手臂（包括繫繃帶）之間，肘部關節做九十度彎曲，應有 10 至 15 公分空隙寬。長褲亦應寬鬆，而無任何符號標誌，其長度須能掩蓋小腿一半以上，但不超過踝關節處，整條褲子與小腿（包括繫繃帶處）之間，應有 10 至 15 公分空隙寬度。
  - (3) 柔道帶應以平結結緊，以防止上衣過鬆而袒開，在繞腰部二圈打結之後，左右兩末端以尚餘 20 至 30 公分長為準。
  - (4) 女考生應在柔道衣內穿著一件白色或近乎白色之結實圓領 T 恤，並應將下擺繫入柔道褲內。

(三) 射箭：

專項運動能力：主要測學生之先天能力

- 1、平衡感測雙腳平衡，穩定性測雙手之穩定，專注力測心神之專注，準確度測投擲準確。
- 2、為避免學生事先練習而影響測驗本質，具體測驗方式於測驗當天說明。

(四) 射擊：

- 1、穩定力：測驗手部支撐持的穩定力（靜力），以紅外線筆測驗。
- 2、專注力：測驗選手的專注力（手眼），以針線測驗。
- 3、平衡力：測驗身體平衡能力（參考不計分）。

\* 測驗時統一說明。

(五) 網球：正拍、反拍各 10 球。

(六) 棒球：

- 1、服裝規定：考生需穿著棒球服，並自備手套。
- 2、專長測驗：依守備位置，做各項守備能力與打擊能力之測驗，測驗方式於測驗當日說明。

(七) 現代五項：

- 1、測驗順序及水道均由招生委員會先予排定。
- 2、依照中華民國現代五項協會公布最新比賽規則辦理之。

(八) 跆拳道：

- 1、服裝規定：考生需穿著道服。
- 2、專長測驗：考生站立於目標靶前，主考官指定項目，聞口令做動作。
- 3、給分標準：依動作之標準給予評分，不得有犯規動作。

(九) 擊劍：專項技術：由測驗人員依照考生技術優劣給予評分。

(十) 舉重：

- 1、服裝規定：考生穿著整齊舒適之運動服裝即可。
- 2、壘球擲遠：每人依序投擲三次，取其最佳成績為計分。
- 3、握力：
  - (1) 雙腳站立與肩同寬，雙手自然下垂。

(2)手握握力器，施予最大握力，測量成績。

(3)以慣用手測兩次，取其最優成績計算。

(4)犯規時成績不予計算。

(十一) 足球：

1、服裝規定：考生需穿著運動服、長襪並自備足球鞋(塑膠釘)。

2、挑控球：每人測三次，連續挑控球不落地，取挑控最多下一次。

3、盤運球：每人測二次，取單次最好成績(60 公尺三角帶球，計時)。

4、傳控球：每人 10 球，傳到目標(距離 10 公尺)，準度控制在半徑 1 公尺範圍內。

5、分組比賽：時間 10~15 分鐘。

二、基本運動能力測驗補充說明：

(一) 60 公尺：不可著釘鞋；測驗一次，其他依照田徑規則辦理。

(二) 立定跳遠：一律著球鞋。

1、立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。

2、雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。

3、每人連續試跳兩次，以較遠一次為成績計算。

4、成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。

5、試跳犯規時，成績不計算。

(三) 30 秒屈膝仰臥起坐：

1、每人測驗一次，預備時，受測者於墊上（或標準化測驗器材）仰臥平躺，雙手胸前交叉，雙手掌輕放於肩上（肩窩附近），雙膝屈曲約成 90 度，腳底平貼地面。

2、檢測人員以雙手按住受測者腳背，協助穩定。

3、聞「開始」口令時，受測者利用腹肌收縮使上身起坐，起坐時雙肘觸及雙膝後，隨即放鬆腹肌回復仰臥預備動作，如此反覆測試 30 秒。

4、自仰臥起坐雙肘觸及雙膝計算一次，以次數為單位，記錄其 30 秒內完成之次數。

5、坐起時以雙肘觸及雙膝為準，仰臥時則以背部肩胛骨接觸地面後才可以開始下一次的動作。坐起時雙肘未觸及雙膝、雙手離開肩部或背部肩胛骨未接觸墊子（或標準化測驗器材），則該次不予計算。

(四) 10 公尺折返跑：

1、間隔 10 公尺劃兩條線，一條為起跑線，另一條為折返線。

2、受測者立於起跑線後，聞令向前跑至另一端線往返二次，最後衝過端線計時。

3、每次折返均應以手觸及端線外地面。

4、測驗以一次為限。

(五) 握力：

1、雙腳站立與肩同寬，雙手自然下垂。

2、手握握力器，施予最大握力，測量成績。

3、左、右手各測兩次，取其最優成績之總合計算。

4、犯規時成績不予計算。

(六) 壘球擲遠：依照田徑規則進行，每人依序投擲三次，取其最佳成績計分。