

教育部 115 年 01 月 09 日臺教授國字第 1140138389 號函核定(備查)

校名	國立臺東大學附屬體育高級中學						學校代碼	1	4	0	3	0	1
校址	(950) 臺東市體中路 1 號						電話	(089)383629					
網址	https://www.ntpehs.ttct.edu.tw						傳真	(089)385090					
招生科班別	普通科體育班												
招生類別	特色招生甄選入學（單獨招生）												
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中畢業學生，繼續升學就讀體育班之招生管道及名額，以利施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。												
甄選條件	一、符合教育部「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」之成績者。 二、參加由教育部核定中華民國高級中等學校體育總會或全國單項運動協會指定之各種運動錦標賽前八名者。 三、參加各縣市縣運、縣中運及各縣市棒球聯賽比賽前三名者。 四、全國具專項運動潛能之青少年。						招生種類	名 額					
甄選方式	術科測驗	測驗種類	田徑	柔道	射箭	射擊	軟式網球	棒球	跆拳道	現代五項	舉重	足球	
		測驗時間	115 年 5 月 23 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、各招生甄選種類僅採計術科成績，總分為 100 分。 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、總成績＝專長項目術科測驗成績＋運動競賽表現加分（總成績未達 60 分不予錄取）。</p> <p>二、總成績相同時，依專長項目術科測驗成績、運動競賽表現加分成績之順序，按成績依序錄取，備取名額至多 20 名。</p> <p>三、運動競賽表現加分說明如下（有效成績為 112 年 8 月 1 日迄今），且採計最優成績乙次：</p> <p>（一）曾入選國家代表或全國運動會前八名加 25 分。</p> <p>（二）全中運、全國聯賽第一至三名、全國性錦標賽第一名加 20 分。</p> <p>（三）全中運、全國聯賽第四至八名、全國性錦標賽第二至三名加 15 分。</p> <p>（四）分區錦標賽第一名、全國性錦標賽第四至八名加 10 分。</p> <p>（五）分區錦標賽第二至三名、縣中小學運動會、縣運比賽第一名加 5 分。</p>
備註	<p>1、報名時間：</p> <p>（1）現場報名：115 年 5 月 18 日（星期一）至 5 月 20 日（星期三），每日 09:00-12:00 及 13:00-16:00。</p> <p>（2）通訊報名：115 年 5 月 18 日（星期一）截止（以郵戳為憑），一律限時掛號寄件。</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（http://www.ntpehs.ttct.edu.tw/）下載簡章列印並填寫資料後至本校報名，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> <p>（1）報名表正本（附件 1）。</p> <p>（2）戶口名簿或 3 個月內戶籍謄本影本。</p> <p>（3）學歷證件：在學證明或學生證影本（或畢業證書）。</p> <p>（4）參賽成績證明影本。</p> <p>（5）家長同意書。（附件 2）</p> <p>（6）健康聲明切結書。（附件 3）</p> <p>（7）報考切結書（附件 4）</p> <p>（8）身心障礙考生應考服務申請表（附件 5，有需求之考生請於報名時一併提出申請）。</p> <p>（9）需自備 1 吋大頭照 2 張。</p> <p>4、招生考試免收報名費。</p> <p>5、測驗時間：115 年 5 月 23 日（星期六）上午 9 時整（請提早 30 分鐘報到）。</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、癲癇症或重大疾病等不適劇烈運動者，不宜參加體育班甄選。</p> <p>7、放榜日期：115 年 5 月 25 日（星期一）下午 5 時前。</p> <p>8、成績複查：自放榜翌日起三天內（115 年 5 月 26 日至 5 月 28 日）由考生或家長（監護人或法定代理人）親自填具「入學結果複查申請書」（附件 6）向本校特色招生委員會提出申請，不受理郵寄申請。</p> <p>9、報到日期：115 年 7 月 9 日（星期四）上午 12:00 前。備取生報到日期另行通知。</p> <p>10、經錄取之考生於報到日期未及繳交畢業證書者，應由考生切結於 115 年 7 月 13</p>

日前自行送交畢業證書至本校。

- 11、經錄取且已完成報到者，如欲放棄錄取資格，應於 115 年 7 月 13 日（星期一）下午 2 時前填具「放棄錄取資格聲明書」（附件 7），由考生或家長（監護人或法定代理人）親送至錄取學校辦理放棄錄取資格。若考生未能在指定期限內取得錄取學校蓋章同意放棄資格證明文件，將不能報名參加本學年度高級中等學校之其他入學管道。
- 12、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。
- 13、有關原住民學生及身心障礙學生之身分認定、加分優待及外加名額方式，依「原住民學生升學保障及原住民公費留學辦法」、「身心障礙學生升學輔導辦法」相關規定辦理，報名學生應依上開規定檢附相關身分認定文件。
- 14、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（附件 8），請考生詳細閱讀。
- 15、如遇天然災害或因不可抗力之因素，經行政院人事行政總處發布停止上班或上課，亦或因疫情影響而有未能如期辦理之因素，則考試延後舉行，延後時間於本校網站公布。
- 16、本簡章經本校特色招生委員會審議通過，未盡事宜悉依相關法令辦理，如有補充事項，公布於本校網站，請應試者自行上網查閱。

國立臺東大學附屬體育高級中學
115 學年度體育班特色招生甄選入學報名表

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

編號：

姓名					特殊身分： <input type="checkbox"/> 原住民學生 <input type="checkbox"/> 身心障礙學生 <input type="checkbox"/> 無		照片黏貼請勿出格若太大請自行裁剪 【照片黏貼處】 照片 1 式 2 張，1 張實貼，1 張浮貼， 請於照片背面填寫姓名
出生年月日	年 月 日						
性別		身高	公分	體重	公斤		
身分證字號							
電話	家裡電話 考生手機 家長（監護人或法定代理人）手機						
畢(修)業學校	民國 年 月 日 畢(修)業 (縣、市) (國) 中學						
通訊處	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div>						
<p>※注意事項：</p> <p>1.報名表各欄位請考生詳實填寫，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：在學證明或學生證影本。</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】115 學年度體育班特色招生甄選入學學生。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

考生簽名：_____

家長雙方（監護人或法定代理人）簽章 1：_____

簽章 2：_____

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**】115 學年度體育班特色招生甄選入學，確定無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適運動訓練之情形。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

考生簽名：_____

家長雙方（監護人或法定代理人）簽章 1：_____

簽章 2：_____

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】115 學年度體育班特色招生甄選入學前，未經由 115 學年度各項入學方案及考試升學管道獲得錄取，且逕至各公私立高中職報到之情事。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：_____

家長（監護人或法定代理人）簽章 1：_____

簽章 2：_____

聯絡電話：（日）_____

（手機）_____

中 華 民 國

年

月

日

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（修）業學校	_____縣(市)_____國中／高級中學國中部		
緊急連絡人		聯絡電話	(電話) (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	審查結果
特殊需求		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

考生親自簽名：

家長(監護人或法定代理人)代簽：：_____ (原因說明：_____)

(無法親自簽名者由其家長(監護人或法定代理人)代為簽名並註明原因)

審查單位核章：

國立臺東大學附屬體育高級中學
115 學年度體育班特色招生甄選入學結果複查申請書

考生姓名		報名編號	
申請學校班別	國立臺東大學附屬體育高級中學體育班		
複查範圍	特色招生甄選入學通知單所明列項目		
申請複查日期	115 年 5 月 26 日至 5 月 28 日	申請人簽章	

說明：

- 1、由考生或家長（監護人或法定代理人）填寫複查申請表親自向本校特色招生委員會提出申請。
- 2、複查時繳交複查費新臺幣 20 元整及回郵信封（貼足限時掛號郵票 35 元）
- 3、不受理郵寄申請。
- 4、複查結果若符合錄取標準，則增額錄取。

國立臺東大學附屬體育高級中學
115 學年度體育班特色招生甄選入學結果查覆表

複查結果 回覆事項	<input type="checkbox"/> 經複查後原成績無誤，未達錄取標準，原通知書寄回。 <input type="checkbox"/> 經複查後成績符合錄取標準，請於 115 年 7 月 9 日上午 12 時前，持通知書所列之證件（畢業證書或肄業證明書正本）及相關表件，赴本校教務處辦理報到手續，逾期視同放棄錄取資格。		
回覆日期	115 年 5 月 日	回覆單位	

國立臺東大學附屬體育高級中學
115 學年度體育班特色招生甄選入學複查結果申請手續繳費收據

茲收到 君	
申請複查手續費新臺幣 20 元整暨回郵信封乙只（貼足限時掛號郵票 35 元）。	
承辦單位：	承辦人：
中華民國 115 年 5 月 日	

國立臺東大學附屬體育高級中學
115 學年度體育班特色招生甄選入學已報到學生放棄錄取資格聲明書

第一聯 錄取學校存查聯

姓名		身分證字號		電話	
<p>本人自願放棄貴校之入學錄取資格，絕無異議，特此聲明。</p> <p>此致</p> <p style="text-align: center;">國立臺東大學附屬體育高級中學</p> <p style="text-align: right;">考生簽章：_____</p> <p style="text-align: right;">家長雙方（監護人或法定代理人）簽章 1：_____</p> <p style="text-align: right;">簽章 2：_____</p> <p style="text-align: right;">日期： 115 年 7 月 日</p>					
錄取學校蓋章					

國立臺東大學附屬體育高級中學
115 學年度體育班特色招生甄選入學已報到學生放棄錄取資格聲明書

第二聯 考生存查聯

姓名		身分證字號		電話	
<p>本人自願放棄貴校之入學錄取資格，絕無異議，特此聲明。</p> <p>此致</p> <p style="text-align: center;">國立臺東大學附屬體育高級中學</p> <p style="text-align: right;">考生簽章：_____</p> <p style="text-align: right;">家長雙方（監護人或法定代理人）簽章 1：_____</p> <p style="text-align: right;">簽章 2：_____</p> <p style="text-align: right;">日期： 115 年 7 月 日</p>					
錄取學校蓋章					

【注意事項】

- 一、錄取考生欲放棄錄取資格者，請填妥本聲明書並經考生、家長雙方（監護人或法定代理人）親自簽章後，檢附考生申請結果通知書，於 **115 年 7 月 13 日（星期一）下午 2 時前** 由考生或家長（監護人或法定代理人）親自送至錄取學校辦理。
- 二、錄取學校於聲明書蓋章後，將第一聯揭下由學校存查，第二聯由考生領回。
- 三、完成上述手續後，考生始得參加本學年度其他入學管道。
- 四、聲明放棄錄取資格手續完成後，**不得以任何理由撤回**，請考生及家長雙方（監護人或法定代理人）慎重考慮。

【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、術科測驗成績資料及由「當年國中教育會考全國試務會」所轉入之考生身分基本資料、國中教育會考測驗成績資料為限。
- 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，即同意本校及教育部進行使用，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，並同意本校及教育部對於學生個人資料進行蒐集或處理。

考生簽名：_____

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 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	男生：100 公尺、200 公尺、400 公尺、800 公尺、1500 公尺、400 公尺跨欄、110 公尺跨欄、跳遠、三級跳遠、跳高、鉛球、鐵餅、標槍、鏈球、競走、5000 公尺 女生：100 公尺、200 公尺、400 公尺、800 公尺、1500 公尺、100 公尺跨欄、400 公尺跨欄、跳高、跳遠、三級跳遠、鉛球、鐵餅、標槍、鏈球、競走、5000 公尺	60%	擇一項目測驗	※短跑：60 公尺(20%)、立定跳遠(20%) ※中長跑：60 公尺(20%)、3 分鐘 25M 折返跑(20%) ※跳部：60 公尺(20%)、立定跳遠(20%) ※擲部：60 公尺(20%)、藥球前拋(男 4 公斤、女 2 公斤)(20%) ※跨欄：60 公尺(20%)、立定跳遠(20%)	40%
2	柔道	1、立姿摔法任選三種動作(30%) 2、按報名人數依體重分組進行比賽(30%)		60%	1、立定跳遠(10%) 2、10 公尺折返跑(15%) 3、握力(15%)		40%
3	射箭	50 公尺一局 36 箭 (60%)		60%	1、坐姿體前彎(10%) 2、藥球前拋(10%) 3、10 公尺折返跑(10%) 4、3 分鐘 25 公尺折返跑(10%)		40%
4	射擊	1、穩定力(40%)：測驗手部支撐持的穩定力(靜力)，以紅外線筆測驗。 2、專注力(30%)：測驗選手之專注力(手眼)，以針線測驗。 3、平衡力：測驗身體平衡能力(參考不計分)。		70%	1、握力(15%) 2、3 分鐘 25 公尺折返跑(15%) 3、量手臂長度及手掌長度。(參考不計分)		30%
5	軟式網球	正拍(30%)、反拍(30%)		60%	1、60 公尺(20%) 2、10 公尺折返跑(20%)		40%
6	棒球	擇一測驗	投手：投球(45%)、打擊(25%) 捕手：防守(45%)、打擊(25%) 內野：防守(40%)、打擊(30%) 外野：防守(30%)、打擊(40%)	70%	1、跑壘(15%) 2、棒球擲遠(15%)		30%
7	跆拳道	擇一測驗	1、基本動作：旋踢、前抬腳下壓、側踢、後踢、後旋踢(35%，每項 7%) 2、應用動作：(35%，每項 7%) (1)旋踢+空中兩腳旋踢 (2)旋踢+後踢+上步後踢 (3)旋踢(前進、後退各六次)三趟 (4)自由踢擊一空踢(前進、後退) (5)自由踢一速度靶踢擊(前進、後退) 3、自由對練(30%) 1、手部基本動作(25%) 2、腳部基本動作(25%) 3、型場 2 種(50%)			100%	
8	現代五項	1、連續前進(15%) 2、連續後退(15%) 3、長刺刺靶(15%)		45%	1、60 公尺(20%) 2、3 分鐘 25 公尺折返(20%) 3、立定跳遠(15%)		55%
9	舉重	1、抓舉(20%) 2、挺舉(20%)		40%	1、握力(15%) 2、立定跳遠(15%) 3、60 公尺(15%) 4、坐姿體前彎(15%)		60%
10	足球	1、挑控球(10%) 2、盤運球(10%) 3、分組比賽(30%)		50%	1、60 公尺(20%) 2、坐姿體前彎(10%) 3、立定跳遠(10%) 4、10 公尺折返跑(10%)		50%

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、撐竿跳高和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、釘鞋及撐竿跳高所用竿具自備，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、比賽：按報名人數依體重分組進行比賽。
- 3、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：

專長測驗：用 80 公分靶紙於 50 公尺距離射 36 箭滿分 360 分，並參照給分量表評分。

(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) 軟式網球：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：
 - (1) 投手：各投直球五球，變化球五球。
 - (2) 捕手：各壘牽制一次，觸擊短打處理一次，本壘後方高飛球一球。
 - (3) 內野手：考生選擇守備位置，由監試人員擊出五個滾地球，接球後傳一壘。
 - (4) 外野手：考生選擇守備位置，處理三個高飛球並傳至二壘及二個行進單手接滾地球長傳至本壘。
 - (5) 打擊：由本校棒球隊投手投球，每位考生打擊 10 次（聘請球審判定好壞球）。
 - (6) 跑壘：從本壘起跑，繞一、二、三、本壘一圈（無踩壘者加一秒計算）。

(七) 跆拳道：

- 1、服裝規定：考生需穿著道服並自備全套護具（護胸、護頭、護檔、護手腳等）。
- 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、自由對練：依體重分級對練，擇優複賽。
- 4、給分標準：依動作之發揮，比賽狀況之掌握處理給予評分，不得有犯規動作。

(八) 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。

(九) 舉重：

- 1、依照中華民國舉重協會公佈最新比賽規則辦理之。
- 2、專長測驗：依考試當天考生臨場時的專項技術，由主試人員依其專業素養給分。

(十) 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、分組比賽：時間 10～15 分鐘。

二、基本運動能力測驗補充說明：

(一) 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。

(二) 60 公尺：不可著釘鞋；測驗一次，其他依照田徑規則辦理。

(三) 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。

(四) 3 分鐘 25 公尺折返跑：

- 1、間隔 25 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折返，在規定時間內計算往返之總距離。
- 3、每次折返均應以身體之一部份（手或腳）觸及端線外地面。
- 4、測驗以一次為限，計時員每分鐘報時一次，且最後 5 秒應倒數讀秒。
- 5、考生接受測驗時，以穿著運動服裝為原則，不得赤背。

(五) 坐姿體前彎：

- 1、於地面或墊子上，兩腿分開與肩同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上（布尺位於雙腿之間）。
- 2、受測者雙腿跟底部與布尺之○公分記號平齊（需脫鞋）。
- 3、受測者雙手相疊（兩中指互疊），自然緩慢向前伸展（不得急速來回抖動）儘可能向前伸，並使中指觸及布尺後，暫停 2 秒，以便記錄。
- 4、中指觸及布尺之處，即為成績登記之點（公分）。嘗試一次；測驗二次，取最佳成績。

(六) 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。

(七) 藥球前拋：

- 1、受測者立於投擲線後，雙腳平行開立，雙手握藥球（高男 4 公斤，高女 2 公斤）。
- 2、屈膝、體前彎，藥球通過跨下，然後蹬腿、挺腰，奮力將藥球往前拋；每人可投擲兩次，取較優成績計算。
- 3、藥球出手後方可跨越投擲線，否則視為犯規，成績不予計算。

(八) 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。

(九) 跑壘：從本壘起跑，繞一、二、三、本壘一圈（無踩壘者加一秒計算）。