

核准文號：

教育部 109 年 12 月 28 日臺教授體字第 1090045178 號函核定(備查)

**國立臺東大學附屬體育高級中學  
110 學年度運動成績優良學生獨立招生簡章**

|       |   |                     |  |    |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
|-------|---|---------------------|--|----|----|------|-------------|----|-----|----|----|----|--|
| 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)383433 |    |     |    |    |    |  |
| 網址    | http://www.ntpehs.ttct.edu.tw   |                     |  |    |    | 傳真   | (089)385090 |    |     |    |    |    |  |
| 招生科班別 | 普通科體育班  |                     |  |    |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
| 招生類別  | 運動成績優良學生單獨招生  |                     |  |    |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
| 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  | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、擊劍項目得採各縣市擊劍錦標賽或盃賽前三名者。</p> <p>五、全國具專項運動潛能之青少年。</p> | 招生種類                | 名 額  |    |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
|       |   |                     | 男生   | 女生 |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
|       |   | 田徑                  | 13   |    |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
|       |   | 柔道                  | 14   |    |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
|       |   | 射箭                  | 8  |    |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
|       |   | 射擊                  | 6  | 6  |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
|       |   | 網球                  | 6  |    |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
|       |   | 棒球                  | 15   | 0  |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
|       |   | 跆拳道                 | 5  |    |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
|       |   | 擊劍                  | 3  |    |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
|       |   | 舉重                  | 3  |    |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
| 足球    | 11  |                     |  |    |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
| 合計    | 90  |                     |  |    |    |      |             |    |     |    |    |    |  |
| 甄選方式  | 術科測驗  | 測驗種類                | 田徑   | 柔道 | 射箭 | 射擊   | 網球          | 棒球 | 跆拳道 | 擊劍 | 舉重 | 足球 |  |
|       |   | 測驗時間                | 110 年 5 月 1 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。<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、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，備取若干名。</p> <p>三、運動競賽表現加分說明如下（有效成績為 107 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：110 年 4 月 26 日（星期一）至 4 月 28 日（星期三），每日 09:00-12:00 及 13:00-16:00。</p> <p>（2）通訊報名：110 年 4 月 26 日（星期一）前以郵戳為憑，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（<a href="http://www.ntpehs.ttct.edu.tw/">http://www.ntpehs.ttct.edu.tw/</a>）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> <p>（1）報名表正本（附件 1）。</p> <p>（2）戶口名簿或戶籍謄本影本。</p> <p>（3）學歷證件：學生證影本。</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）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：110 年 5 月 1 日（星期六）上午 9 時整。</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，不宜參加甄選。</p> <p>7、放榜日期：110 年 5 月 3 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（110 年 5 月 4 日至 5 月 6 日）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：110 年 7 月 8 日（星期四）上午 09:00-12:00。備取生報到日期另行通知。</p> <p>10、經錄取之學生於報到日期未及繳交畢業證書者，應切結由原畢業國中逕送錄取學校。</p> <p>11、經錄取且已完成報到者，如欲放棄錄取資格，應於 110 年 7 月 12 日（星期一）下午 4 時前填具「放棄錄取資格聲明書」，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，不得至其他入學管道報到，經查證屬</p> |

**實者，將取消後項考試錄取資格。**

- 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、以本運動成績優良學生單獨招生入學之學生，除體育班學生外，在校成績評量依「高級中等學校學生學習評量辦法」中之運動成績優良學生辦理。
- 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），請考生詳細閱讀並簽名確認。
- 16、術科測驗，應製詳細測驗成績之文字記錄，必要時得將測驗過程以錄影方式記錄。文字紀錄應於招生委員會決定錄取名單前完成。對評分成績特優或特低者，應於評分表件中註明理由。

**國立臺東大學附屬體育高級中學**  
**110 學年度運動成績優良學生獨立招生報名表**

項目：田徑    柔道    射箭    射擊    網球  
棒球    跆拳道    擊劍    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，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 |    | 學生手機 |     |              |   |
|   | 家長公司 |    | 家長手機 |     |              |   |
| 畢業學校  | 民國   | 年  | 月    | 日畢業 | (縣、市) (國) 中學 |   |
| 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】110 學年度運動成績優良學生單獨招生入學學生。**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**】110 學年度運動成績優良學生單獨招生，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**】110 學年度運動成績優良學生單獨招生前，未經由 110 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：\_\_\_\_\_

父母(或監護人)簽章：\_\_\_\_\_

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(肄)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)<br>(手機)  |
| <p>身心障礙手冊正反面影本</p> <p style="margin: 10px 0;">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、術科測驗成績資料及由「110年國中教育會考試務會」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。

學生簽名：\_\_\_\_\_

## 錄取報到切結書

本人\_\_\_\_\_ (身分證統一編號：\_\_\_\_\_)

參加110學年度運動成績優良學生單獨招生入學管道獲錄取，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110年7月12日(星期一)下午4時前，填具錄取管道之「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、本人因就讀國中尚未發放畢業證書，於此切結110年 月 日前繳交畢業證書。

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   |  |      |
| 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、跳高、鉛球、鐵餅、標槍、鏈球、競走、5000公尺<br>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、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%)<br>※中長跑：60公尺(20%)、3分鐘25M折返跑(20%)<br>※跳部：60公尺(20%)、立定跳遠(20%)<br>※擲部：60公尺(20%)、藥球前拋(男4公斤、女2公斤)(20%)<br>※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%)<br>2、按報名人數依體重分組進行比賽(30%)  |  | 60%        | 1、立定跳遠(10%)<br>2、10公尺折返跑(15%)<br>3、握力(15%)                         |  | 40%  |
| 3          | 射箭  | 50公尺一局36箭(60%)  |  | 60%        | 1、坐姿體前彎(10%)<br>2、藥球前拋(10%)<br>3、10公尺折返跑(10%)<br>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。<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%        | 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%  |
| 5          | 網球  | 正拍(30%)、反拍(30%)   |  | 60%        | 1、60公尺(20%)<br>2、10公尺折返跑(20%)                                      |  | 40%  |
| 6          | 棒球  | 擇一測驗  | 投手：投球(45%)、打擊(25%)<br>捕手：防守(45%)、打擊(25%)<br>內野：防守(40%)、打擊(30%)<br>外野：防守(30%)、打擊(40%)   | 70%        | 1、跑壘(15%)<br>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、側踢、後踢、後旋踢(35%，每項7%)<br>2、應用動作：(35%，每項7%)<br>(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-空踢(前進、後退)(5)自由踢-速度靶踢擊(前進、後退)<br>3、自由對練(30%)   |            | 1、手部基本動作(25%)<br>2、腳部基本動作(25%)<br>3、型場2種(50%)                      |  | 100% |
| 8          | 擊劍  | 1、連續前進(15%)<br>2、連續後退(15%)<br>3、長刺刺靶(15%)   |  | 45%        | 1、60公尺(20%)<br>2、3分鐘25公尺折返(20%)<br>3、立定跳遠(15%)                     |  | 55%  |
| 9          | 舉重  | 1、抓舉(20%)<br>2、挺舉(20%)  |  | 40%        | 1、握力(15%)<br>2、立定跳遠(15%)<br>3、60公尺(15%)<br>4、坐姿體前彎(15%)            |  | 60%  |
| 10         | 足球  | 1、挑控球(10%)<br>2、盤運球(10%)<br>3、分組比賽(30%)   |  | 50%        | 1、60公尺(20%)<br>2、坐姿體前彎(10%)<br>3、立定跳遠(10%)<br>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(包括紮繃帶)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(包括紮繃帶處)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，並應將下擺紮入柔道褲內。

(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) 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) 擊劍：

- 1、專項技術：由測驗人員依照考生技術優劣給予評分。
- 2、考生請著運動服、運動鞋。

(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）。