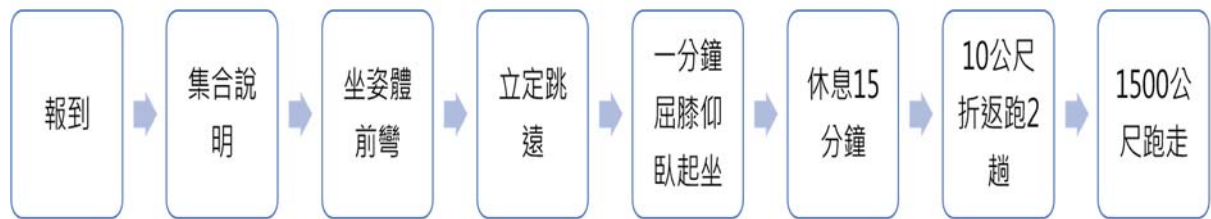


# 113 學年度運動績優學生單獨招生術科測驗名單及 施測注意事項

- 一、考試日期：113 年 5 月 11 日(六)
- 二、報到時間：13:30-14:00 報到，14:00 開始考試
- 三、報到地點：南臺科技大學風雨球場（地圖）
- 四、施測名單：

序號	運動項目	准考證	考生姓名
1	男子棒球	SPMB05	王 O 均
2	男子棒球	SPMB16	謝 O 翔
3	男子棒球	SPMB12	鐘 O 維
4	男子棒球	SPMB13	羅 O 翔
5	男子棒球	SPMB01	陳 O 喆
6	男子棒球	SPMB02	游 O 泓
7	男子棒球	SPMB17	蔡 O 融
8	男子棒球	SPMB18	蔡 O 雄
9	男子棒球	SPMB03	陳 O 翰
10	男子棒球	SPMB04	李 O 鈞
11	男子棒球	SPMB06	呂 O 倫
12	男子棒球	SPMB07	楊 O 毅
13	男子棒球	SPMB08	張 O 翰
14	男子棒球	SPMB09	莊 O 忠
15	男子棒球	SPMB10	曾 O 睿
16	男子棒球	SPMB14	林 O 安
17	男子棒球	SPMB15	鍾 O 然
18	男子排球	SPMV01	陳 O 樺
19	男子排球	SPMV02	蔡 O 宏

## 五、考試流程：





## 六、考試注意事項

(一) **考生須於考試當日攜帶國民身分證/駕照/健保 IC 卡(三擇一)以做為身分辨別之用**(本招生委員會不另發准考證，准考證號碼顯示於報名表之左上方第一欄)，未帶任何證件者，由施測單位拍照存查。如發現考生係冒名頂替者，除取消報考資格外，另函通知原就讀學校及監護人。

(二) **敬請提早報到、自行暖身，考試請務必穿著運動服裝、運動鞋。**

(三) 請詳細閱讀標準動作說明，考試當天會進行示範及說明。

測驗項目	標準動作
坐姿體前彎	<p><b>步驟 1：</b>請受測者脫鞋並坐於地面或墊子上，膝關節伸直、腳尖朝上。</p> <p><b>步驟 2：</b>受測者雙手中指交疊，直臂向上延伸吸氣。</p> <p><b>步驟 3：</b>聞『開始』口令。</p> <p><b>步驟 4：</b>受測者雙手掌心朝下中指交疊對齊，吐氣時自然緩慢向前延伸（不得急速來回彈震），儘可能向前延伸至極限，使中指觸及量尺並暫停二秒，以便記錄檢測結果。</p> <p><b>步驟 5：</b>中指觸及量尺中線之處，為成績登記點。</p> <p>● 試做 1 次，正式測驗 2 次，擇較優成績記錄，以「公分」為單位，記至整數，以下四捨五入。</p> <div></div> <p><b>備註：</b>男生組成績低於 11 公分，女生組成績低於 18 公分，測驗分數以 45 分計。</p>
立定跳遠	<p><b>步驟 1：</b>預備時，請受測者立於起跳線後，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。</p> <p><b>步驟 2：</b>測驗時，雙臂自然擺動，雙腳「同時躍起」、雙腳「同時落地」。</p> <p><b>步驟 3：</b>雙腳「同時落地」後，成績丈量由起跳直線內緣（靠受測者一方）至「最近」之落地點為準。</p>

測驗項目	標準動作
	<p>● 試跳 1 次，正式測驗 2 次，以較遠一次為成績。</p>  <p>備註：男生組成績低於 220 公分，女生組成績低於 150 公分，測驗分數以 45 分計。</p>
<p>一分鐘屈膝 仰臥起坐</p>	<p>1. 聞『預備』口令時：</p> <p>步驟 1：預備時，受測者平躺於墊上、收下顎、雙手胸前交叉，雙手掌輕放肩上（肩窩附近），手肘離開胸部，雙膝彎曲約成 90 度，足底平貼地面為預備動作。</p> <p>步驟 2：協助者以雙手按住受測者腳踝及腳背，協助動作的穩定，協助者應與受測者腳掌保持適當距離，以利調整膝關節角度（如圖）。</p> <p>2. 聞『開始』口令時（如圖）：</p> <p>步驟 3：利用腹肌收縮使上身坐起，雙肘觸及雙膝後，隨即放鬆腹肌仰臥回復預備動作，而成一完整動作，反覆操作並計算次數。</p> <p>步驟 4：受測者盡力在一分鐘內做起坐的動作，直到聞「停」口令時動作結束，以次數越多者越佳。</p> <p>步驟 5：操作坐起時以雙肘接觸膝為準，仰臥時則以背部雙肩胛骨接觸地面後才可開始下一次的動作。</p> <p>步驟 6：雙手抵緊肩窩處，滑脫離開肩窩處、起身時雙肘未接觸雙膝、雙肩胛骨未接觸地面，為失敗不計次數。</p> <p>步驟 7：為安全起見，於時間終了時若完成雙肘接觸雙膝之動作，則算為一完整次數。</p> <p>● 試做 1 下後，正式測試。以「次」為單位，計時 60 秒並記錄其完整「次數」。</p>  <p>備註：男生組次數低於 30 次，女生組次數低於 20 次，測驗分數以 48 分計。</p>
<p>10 公尺折返</p>	<p>步驟 1：聞『預備』口令，需靜止。</p>

測驗項目	標準動作
跑兩趟	<p>步驟 2：聞『開始』口令，使得起跑。</p> <p>步驟 3：折返需繞過角錐，未繞行任一角錐者，即視為失敗。測驗分數以 0 分計</p>
1500 公尺跑 走	<p>步驟 1：聞『預備』口令，需靜止。</p> <p>步驟 2：聞『發令槍聲』，使得起跑。運動開始時即計時，盡力以跑步完成測驗，如中途不能跑步時，可以走路代替，抵達終點時記錄時間。</p> <p>備註：男生組成績高於 530 秒，女生組成績高於 590 秒，測驗分數以 49 分計。</p>

# 學校導覽地圖

