

附錄三、術科測驗內容

一、棒球、籃球、撞球、保齡球、跆拳道、田徑、電子競技、舞蹈等八種類術科。

測驗項目：100 公尺、立定跳遠、一分鐘屈膝仰臥起坐共三項測驗，合為一成績。

二、各項目測驗內容及方式

(一)100 公尺

項目	說明
測驗方式	每人測驗 1 次，須採蹲踞式起跑。
占分比	40%
記錄方式	以秒為單位，記錄至小數第 2 位。
注意事項	1.可著釘鞋，不得赤腳，現場備有起跑架。 2.若遇下雨或天候不佳，經術科考試委員決議，改為室內測驗折返跑(9 公尺 4 趟)

(二)立定跳遠

項目	說明
測驗方式	每人測驗 2 次。預備時，受測者立於起跳線後，雙腳開立，約與肩同寬，膝關節自然彎曲，雙臂置於身體兩側後方。起跳時，雙臂自然前擺，雙腳「同時往前上方躍起」與「同時落地」。成績丈量由起跳線後緣至最近之落地點為準。
占分比	30%
記錄方式	以公分為單位記錄，測驗 2 次，以較佳成績為紀錄。
注意事項	不得穿任何形式之釘鞋，不得赤腳。準備起跳時手臂可以擺動，但雙腳不得離地。起跳時雙腳須同時離地，同時著地；雙腳如有明顯不同時間著地現象者以犯規論。犯規時，該次成績不計，並不得要求重測。

(三)一分鐘屈膝仰臥起坐

項目	說明
測驗方式	每人測驗 1 次。受測者仰臥平躺，雙膝屈曲約 90 度，腳底平貼地面，雙手胸前交叉，雙手掌輕放肩上(肩窩附近)。聞「開始」口令時，受測者屈身起坐，起坐時雙肘觸及雙膝後，隨即回復仰臥預備動作，如此反覆測試 1 分鐘。
占分比	30%
記錄方式	自仰臥起坐雙肘觸及雙膝計算 1 次，以次數為單位，記錄其 60 秒累計完成之總次數為成績。
注意事項	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、雙手離開肩窩或上背部未接觸地面，則該次不予計算。

三、成績計算

(一)100 公尺

1.男生成績對照表

秒數	11.0 以前	11.01- 11.19	11.20- 11.59	11.60- 11.99	12.00- 12.39	12.40- 12.79	12.80- 13.29	13.30- 13.79	13.80- 14.39	14.40- 14.99	15.00 以後
得分	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45

2.女生成績對照表

秒數	13.0 以前	13.01- 13.19	13.20- 13.59	13.60- 13.99	14.00- 14.39	14.40- 14.79	14.80- 15.29	15.30- 15.79	15.80- 16.39	16.40- 16.99	17.00 以後
得分	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45

(二)立定跳遠

1.男生成績對照表

公分	266 以上	255-265	247-254	242-246	232-241	224-231	212-223	204-211	196-203	191-195	190 以下
得分	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45

2.女生成績對照表

公分	196 以上	187-195	182-186	177-181	170-176	164-169	155-163	149-154	142-148	138-141	137 以下
得分	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45

(三)一分鐘仰臥起坐

1.男生成績對照表

次數	55 以上	52-54	50-51	48-49	45-47	43-44	40-42	38-39	35-37	33-34	32 以下
得分	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45

2.女生成績對照表

次數	46 以上	43-45	41-42	39-40	37-38	35-36	32-34	30-31	27-29	25-26	24 以下
得分	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45

(四)折返跑(100 公尺替代方案)

1.男生成績對照表

秒數	07.00 以前	07.01- 07.19	07.20- 07.59	07.60- 07.99	08.00- 08.39	08.40- 08.79	08.80- 09.29	09.30- 09.79	09.80- 10.39	10.40- 10.99	11.00 以後
得分	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45

2.女生成績對照表

秒數	09.00 以前	09.01- 09.19	09.20- 09.59	09.60- 09.99	10.00- 10.39	10.40- 10.79	10.80- 11.29	11.30- 11.79	11.80- 12.39	12.40- 12.99	13.00 以後
得分	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45