

## (參) 體育組

一、考試日期：113 年 2 月 2 日（星期五）至 2 月 4 日（星期日）。

項 目 日期	上 午	下 午
113 年 2 月 2 日	考場準備	60 公尺立姿快跑、20 秒反覆側步、一分鐘屈膝仰臥起坐、立定連續三次跳（依准考證排列前半部組別之考生依序進行測驗）
113 年 2 月 3 日	1600 公尺跑走（依准考證排列前半部組別之考生依序進行測驗）	60 公尺立姿快跑、20 秒反覆側步、一分鐘屈膝仰臥起坐、立定連續三次跳（依准考證排列後半部組別之考生依序進行測驗）
113 年 2 月 4 日	1600 公尺跑走（依准考證排列後半部組別之考生依序進行測驗）	

備註：1. 考試日程得視天候及考生人數予以調整。  
2. 考試項目、時間、組別、試場分配表（含各項考試報到及測驗起迄時間），預定於 113 年 1 月 5 日在本會網站（<https://www.cape.edu.tw/>）及國立體育大學學術科考試網站（<https://ceec.ntsue.edu.tw/ceeconline/news.aspx>）公告，請考生務必上網查閱。

二、考試地點：國立體育大學（桃園市龜山區文化一路 250 號）

考試相關問題請電國立體育大學體育處(03)328-3201 轉 5001 孫嘉穗小姐。

三、考試項目：計有 60 公尺立姿快跑、20 秒反覆側步、一分鐘屈膝仰臥起坐、立定連續三次跳、1600 公尺跑走共五項測驗，依各項原始成績分別轉化為 T 分數，再將五項 T 分數加總，合為一成績。

四、成績計算：以百分等級方式呈現；男女考生分別評比。

五、各項目考試內容及方式

(一) 60 公尺立姿快跑

項 目	說 明
考試方式	每人測驗 1 次。受測者先立於準備線上，聞「各就位」口令時，隨即向前立於起跑線後，發令員俟受測者就定位後「鳴槍」；受測者聞槍響立即起跑；於鳴槍同時啟動碼表計時或紅外線計時設備，直至受測者跑完全程停止計時。
占 分 比	20%
記錄方式	以 60 公尺跑之時間為成績；以秒為單位，記錄至小數第 2 位。
注意事項	受測考生不得穿任何形式之釘鞋，起跑違規達 2 次者以失敗判定，該項目以零分計算。

## (二) 20 秒反覆側步

項 目	說 明
考試方式	每人測驗 2 次，每次測驗時間為 20 秒。在平面場地規劃 3 條各相距 1.20 公尺（男）、1.00 公尺（女）之平行線。預備時受試者跨立於中線兩側，聞「開始」口令後，自跨立之中線向右側步至右腳跨過右線，即計 1 次；然後向左側步，回跨於中線，計 2 次；繼續向左側步，至左腳跨過左線，計 3 次；再向右側步，回跨過中線，計 4 次，依序反覆進行（測驗時亦得自跨立之中線向左側步開始）。
占 分 比	20%
記錄方式	以 20 秒之反覆次數為成績；測驗 2 次，以較佳成績為紀錄。
注意事項	右腳須跨過右線，左腳須跨過左線，否則不予計分（含踩線）。

## (三) 一分鐘屈膝仰臥起坐

項 目	說 明
考試方式	每人測驗 1 次；受測者先行套穿大會準備之背心，仰臥平躺於標準化測驗器材上，雙膝屈曲約 90 度，雙腳套進固定帶內，腳底平貼地面，雙手胸前交叉緊拉背心肩帶。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	20%
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 1 次的動作。坐起時雙肘未觸及雙膝、雙手離開背心肩帶或上背部未接觸器材平面，則該次不予計算。

## (四) 立定連續三次跳

項 目	說 明
考試方式	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」連續跳躍 3 次。成績丈量由起跳線後緣至第 3 步最近之落地點為準。
占 分 比	20%
記錄方式	以連續 3 次跳之距離為成績；以公尺為單位記錄至小數第 2 位。測驗 2 次，以較佳成績為紀錄。
注意事項	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；雙腳著地如有明顯停頓、動作不連貫或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。

### (五) 1600 公尺跑走

項 目	說 明
考試方式	每人測驗 1 次。測驗前受測者按分組編號穿上號碼衣或配戴晶片，並依引導至徑賽跑道預備區（起跑線後 3 公尺）。聞「各就位」口令時，即前進立於起跑線後。發令員俟受測者就定位後「鳴槍」；受測者聞槍響立即跑出。計時員於鳴槍同時啟動碼表及計時器，直至受測者跑走完全程停錶。
占 分 比	20%
記錄方式	記錄受測者跑走完全程之時間（分與秒）；成績記錄至秒為止。
注意事項	測驗途中受試者如感身體不適，無法抵達終點時，應停止測驗並繳回號碼衣或晶片，本項成績以零分計算。

### 六、體育組注意事項

- (一) 考試日期如因天候等不可抗拒因素之影響得順延；考試前應於規定時間於規定地點集合報到。
- (二) 各組考生，應按照順序排隊，由服務人員引導出入各項考試場地。
- (三) 各項考試時，現場除當組考生外，其餘考生請在指定休息區靜候。
- (四) 考生所屬小組正進行考試時，考生不得擅自離場。
- (五) 考生考試時建議穿著運動服裝、運動鞋或赤腳，不可穿釘鞋（含除去鞋釘）或足球鞋。
- (六) 考試時如受天氣變化影響，致使必須變更場地時，應聽從監試人員或服務人員引導。
- (七) 各項考試間隔期間，考生如須暫時離開，應向各組試務人員請假。
- (八) 各項考試如因天候或其他因素影響，致使考試時間或場地變更時，考生不得提出異議。

### 七、體育組試場規則及違規處理辦法

- (一) 為維護試場秩序及考試公平，特訂定「試場規則及違規處理辦法」（以下簡稱本辦法）。
- (二) 監試或試務人員為執行本辦法各項規定，得對可能擾亂試場秩序、妨害考試公平之情事進行及時必要之處置，考生應予充分配合，否則依其情節輕重提報議處。
- (三) 考生不得有下列各項情事，違者一律取消其考試資格：
  1. 請他人頂替代考或偽造證件應試。
  2. 脅迫其他考生或監試人員幫助舞弊。
  3. 集體舞弊行為。
  4. 惡意擾亂試場秩序或影響他人考試，情節重大者。
  5. 攜帶具有通訊、記憶等功能之電子工具進行側錄或其他有礙試場安寧、考試公平之各類器材、物品入場者。

- (四) 考生參加考試時，建議穿著運動服裝、運動鞋或赤腳，不得穿著釘鞋（含除去鞋釘的鞋子）、足球鞋，違者取消該項目應考資格。
- (五) 考生應按規定之時間集合，並由服務人員引導進出各項考試場地，已屆考試時間未到者，取消該項應考資格。
- (六) 考生應攜帶准考證入場應試，如未攜帶經監試人員查核並確係考生本人無誤者，得先准予應試；惟至該項考試結束前仍未送達或未依規定申請補發（見本簡章「肆、准考證之寄發、使用及補發」）者，取消該項目之成績。
- (七) 考生須遵循監試人員之指示，配合核對准考證與考生名冊，並於每項目考試時在考生名冊上以正楷字體親自簽署姓名，並不得對其成績提出申訴。
- (八) 考生應按各項規定進行考試，違者致使評審人員無法評分者，其該項成績以零分計算。
- (九) 考生不得擾亂試場秩序或影響他人考試，違者取消該項目考試資格，成績以零分計算。
- (十) 考生成績冊若於考試結束後遺失、毀損或其他特殊原因，考生應於接到補考通知後，即依規定到場補考，未到場補考者其該項目成績以零分計算。
- (十一) 其他未列而有影響考試公平、考生權益之事項，應由監試或試務人員予以詳實記載，提請考試委員會討論，依其情節予以適當處理。
- (十二) 違反本辦法並涉及重大舞弊情事者，通知其相關學校或機關依規定究辦。