

# 花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班甄試

## 棒球第二次甄試及射箭、舉重第三次甄試簡章

一、目的：為發展體育資賦優異學生之潛能，以達到培養人才的目的。

二、依據：

(一) 高級中等以下學校體育班設立辦法。

(二) 花蓮縣政府中華民國 111 年 00 月 00 日府教體字第 0000000000 號核准。

三、名額：

(一) 錄取七年級新生：棒球 3 名(限男性)

射箭 3 名(男女兼收)

舉重 4 名(男女兼收)

備取若干名，備取資格至 111 學年度第一學期開學日前有效。

(二) 未達最低錄取標準 70 分，得不足額錄取。

四、甄選資格：

(一) 凡具有體育興趣及性向(無受過訓練亦可)國小應屆畢業生，均可報名甄試(不受學區限制)。

(二) 經他校錄取後完成報到手續者，不得報考。

五、報名日期及地點：

(一) 報名日期：即日起至 111 年 6 月 6 日(星期一) 16:00 止前寄達至本校。

(二) 報名地點：花蓮縣玉里鎮三民里 151 號 (花蓮縣立三民國民中學學輔處)

品教組林國楨老師、林韋伶主任，電話：03-8841198 轉 133。

(註：本校受理時間為平日 08:30~12:00、13:30~16:00)

六、報名手續：

(一) 填寫報名表(如附件一)。

簡章及報名表請至三民國中網站(<http://www.smjh.hlc.edu.tw/>)下載。

(二) 繳交家長同意書與健康聲明切結書(如附件二)。

(三) KIST：三民+ 111 學年度體育班甄試選擇與承諾書(如附件三)

(四) 繳交本人半年內正面半身二吋相片一式二張，自貼於報名表及准考證(如附件四)各乙張。

七、報名方式：

(一) 現場報名：填妥資料(如附件一至四)，親至本校報名繳件，領取准考證。

(二) 通訊報名：

1. 填妥資料(如附件一至四)，並依照下列順序排放：

(1) 報名表

(2) 家長同意書與健康聲明切結書

(3) KIST：三民+ 111 學年度體育班甄試選擇與承諾書

(4) 准考證

2. 請於報名截止前寄達至本校，並請來電(03-8841198 轉 133)確認是否收到報名信件。

3. 准考證將於考試當天發放。

#### 八、甄試日期及地點：

(一) 甄試日期及時間：111 年 6 月 8 日(星期三) 13:30~16:00。

(二) 甄試地點：花蓮縣玉里鎮三民里 151 號

(三) 甄試流程：

13:20~13:30	考試報到 花蓮縣玉里鎮三民里 151 號 (三民國中川堂) *若考生為「居家檢疫」、「居家照護」、「居家隔離」及「自主防疫」者，請配合留在家中，不得應試，且無補考措施。 *陪考人員或家長入校前需檢驗疫苗黃卡，並施打三劑滿 14 天方能入校。
13:30~15:00	專長術科測驗 棒球-三民國中棒球場 射箭-三民國中射箭訓練場 舉重-三民國中舉重訓練室
16:00	放榜(公告至校網及中央川堂公佈欄)
16:00~17:00 前	錄取報到 花蓮縣玉里鎮三民里 151 號 (三民國中學輔處)

#### 九、甄試科目：考試程序安排見准考證。(如有變更見本校佈告欄 <http://www.smjh.hlc.edu.tw/>)

(一) 專長術科測驗：(評分標準如附件八)

(1) 棒球：體能測驗-30 公尺衝刺 2 趟、立定跳遠 2 次、遠投測驗 2 次、打擊測驗 5 球、潛力評估；技術測驗-投手(投球 10 顆)或野手(守備 10 顆)(二擇一)。

(2) 射箭：1 分鐘仰臥起坐、立定跳遠 3 次、坐姿體前彎 2 次、800 公尺跑走、基本動作潛能評估(含手臂長)。

(3) 舉重：立定跳遠 2 次、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎 2 次、30 公尺衝刺。潛力評估。作潛能評估(含手臂長)。

(二) 其他事項：請自備體育服、棒球手套。

十、錄取方式：以甄試科目之成績依專長擇優錄取，未達最低錄取標準 70 分，得不足額錄取。

十一、放榜：111 年 6 月 8 日(星期三)16:00 前於本校佈告欄及學校網站榜示。

#### 十二、申請成績複查：

(一) 填妥附件五後，以書面方式，於 111 年 6 月 8 日(星期三)17:00 前提出申請。

(二) 逾期或口頭申請概不予受理；申請成績複查僅限成績合計及漏閱辦理查核，不得要求影印或重閱，且只得申請複查一次。

(三) 複查成績結果如有異動，則以複查成績調整錄取與否，考生不得異議。

#### 十三、報到：

(一) 正取者：

1. 請於 111 年 6 月 8 日(星期三)17:00 前繳交報到切結書完成報到手續。

2. 於本校學輔處 (花蓮縣玉里鎮三民里 151 號)辦理報到(可委託由家長代為報到)。

3. 逾期視同棄權，由備取生依序遞補，不得異議。

(二) 備取者：若正取生放棄，由備取生依序電話通知遞補。

(三) 請攜帶以下文件：

1. 填寫並繳交錄取考生報到切結書（附件六）
2. 繳交新式戶口名簿影本或 3 個月內戶籍謄本。
3. 其他：如（低收入戶、清寒證明等，無則免）

十四、課程規劃：本校體育班與普通班課程差異表如附件九，請家長參考。

十五、聯繫方式：

(一) 如對於簡章報名內容有疑問請洽詢學輔處(分機 131)；

(二) 如對於一般課程內容有疑問請洽詢教務處(分機 121)；

(三) 如對於專長訓練課程有疑問請洽詢各專項教練：

射箭林韋伶教練(分機 131)，手機 0963-046-309、信箱 weiling770305@gmail.com。

舉重詹依燃教練(分機 336)，手機 0922-628-052、信箱 eelan2914@yahoo.com.tw

十六、附則：

- (一) 對於適應不良、運動成績不如預期或有任何不良行為及無法配合教練訓練之學生，經溝通無效後，校方得輔導轉班。學區內學生，依一般轉學、轉班辦法規定辦理。非學區內學生，依規定輔導轉回原學區學校就讀，不得異議。
- (二) 患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適合體育訓練者，不宜參加本校體育班甄選。
- (三) 兼顧學生學業及訓練之完整性，本校體育班學習輔導輔助課程排定於第八節實施，學校亦提供學生住宿，本校住宿生生活作息表，詳見附件十。
- (四) 本校為提升體育班良好讀書風氣，兼顧學習、品格與文化力，並培養積極進取精神，培育守紀律、重榮譽、合作互助的優質公民全人發展，訂有「體育班生活暨學業輔導對外參賽辦法出賽辦法」，詳見附件十一。
- (五) 倘已於各校第一次棒球招生錄取者，不得再參加本縣他校棒球項目之招生考試，經查第二次錄取資格將一律不予採計。

十七、注意事項：

(一) 為配合量測體溫等防疫措施，請考生提前到達考場。

(二) 若正進行「居家檢疫」、「居家照護」、「居家隔離」及「自主防疫」者，請配合留在家中，不得應試，且無補考措施。

(三) 額溫測量高於 37.5°C 者及健康追蹤或自主健康管理者請自備口罩，若無配戴口罩，不得應試。

(四) 陪考人員或家長入校前需檢驗疫苗黃卡，並施打三劑滿 14 天方能入校。

十八、本簡章依據本校體育班發展委員會通過，報請縣府核定後實施，修正亦同。

## 花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班甄試

## 報名表

編號

姓名	出生年月日		身分證字號	
性別	身高	公分	體重	公斤
報考項目	<input type="checkbox"/> 棒球(A) <input type="checkbox"/> 射箭(B) <input type="checkbox"/> 舉重(C)			
畢業學校	國民小學	最佳成績	比賽第 名(請填全名)	
家長姓名	關係	服務機關		
聯絡地址	<input type="text"/> - <input type="text"/>		聯絡電話	(公) - (宅) - (手機) 09 -
資料確認	<input type="checkbox"/> 1.報名表明切結書 <input type="checkbox"/> 2. KIST：三民+ 111 學年度體育班甄試選擇與承諾書 <input type="checkbox"/> 3. 家長同意書與健康聲切結書 <input type="checkbox"/> 4. 准考證			
報到時繳交資料確認	<input type="checkbox"/> 1. 錄取考生報到切結書(報到時繳交) <input type="checkbox"/> 2. 新式戶口名簿影本或3個月內戶籍謄本(報到時繳交) <input type="checkbox"/> 3. 其他: _____, 如(中低收入戶、清寒證明等, 無則免)			
請黏貼 半年內 正面半身 二吋相片 一張	報名受理人	(承辦人註記)		<input type="checkbox"/> 已發
	報名日期	(承辦人註記)		<input type="checkbox"/> 未發

## 花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班甄試

### 家長同意書

茲同意本人子弟\_\_\_\_\_經錄取花蓮縣立三民國民中學體育班。本人子弟願意遵守貴校體育班之相關規定，除無條件接受指導訓練，並代表學校參加各項比賽，以爭取最高榮譽外，願加強品德教育，並遵守團隊紀律。若有任何不良行為，經查屬實，願接受最嚴厲之處分。倘不再接受訓練指導或不代表學校參加比賽時，則願接受退隊及依一般轉學、轉班辦法規定辦理。非學區內學生，依規定輔導轉回原學區學校就讀，絕無異議。

### 健康聲明切結書

本人子弟\_\_\_\_\_，參加花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班甄試，確定於 111 年 6 月 6 日（考試當日前 2 天）無發燒、咳嗽、腹瀉、嗅味覺異常或呼吸道感染症狀，非屬衛生福利部須「居家檢疫」、「居家照護」、「居家隔離」及「自主防疫」之對象，倘有不實，願自負相關法律上責任。

亦確定無患有氣喘、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，則願接受退隊及依一般轉學、轉班辦法規定辦理。非學區內學生，依規定輔導轉回原學區學校就讀，絕無異議。

此致

花蓮縣立三民國民中學

學生家長(或監護人)簽章：

(親筆簽名)

學生簽章：

(親筆簽名)

學生身分證字號：

地 址：\_\_\_\_\_

聯絡電話：

中華民國 一 百 一 十 一 年 月 日

## KIST：三民+ 111 學年度體育班甄試選擇與承諾書

歡迎並感謝您選擇加入 KIST：三民+（花蓮縣立三民國中）體育班的行列，我們在 109 學年度正式轉型為公辦民營實驗學校，由花蓮縣政府委託財團法人誠致教育基金會經營，除了延續花蓮縣政府「免學雜費」與「免費營養午餐」政策外，我們以「努力學習、友善待人」為校訓，致力於給孩子一個公平發展天賦的舞台。

我們以品格力、學習力與文化力為核心，透過情緒教育與社交技能發展奠定品格教育的基礎，以閱讀理解、個人化學習、混成教學鍛鍊學生的學習力，也正逐步探索、發展在國中階段將各族群文化融入學校生活與課程的可能。

在體育班的經營上，我們秉持堅守學生長遠發展最大可能的精神，選擇以品格力為根本，兼顧基礎學力與運動競技為我們的方針，因為我們知道一個卓越的運動員，專項技能僅是基本門檻，良好的品格與終身學習的能力，才能最大限度保障生涯長遠發展的可能。

因此您與貴子弟選擇加入 KIST：三民+（花蓮縣立三民國中）體育班的行列，意味著充分理解並認同下面事項，而您與貴子弟也願意為此做出承諾，協同學校一起努力。

1. 兼顧品格、基礎學力與專項技能的經營方向，才能保障學生長遠發展的最大可能。
2. 為了兼顧品格、基礎學力與專項技能發展，需要較一般班學生投入更多時間與努力在各項學習上。
3. 運動員需要的心理素質，包括專注、熱情、自制、好奇、堅毅（強韌）、樂觀、自信、追求卓越...等，應當在訓練時、課堂上、生活中不停地刻意練習。

### 家長的承諾

1. 我們理解並認同兼顧品格、基礎學力與專項技能的經營理念，信任教師、教練的專業，願意一起為學生長遠發展的最大可能努力。
2. 我們理解並認同為了兼顧品格、基礎學力與專項技能發展，需要較一般班學生投入更多時間與努力在各項學習上，並會持續向我們的孩子表達和學校一致的立場，遵守學校訂定的對外參賽辦法。
3. 我們理解並認同運動員需要的心理素質，包括專注、熱情、自制、好奇、堅毅（強韌）、樂觀、自信、追求卓越...等，應當在訓練時、課堂上、生活中不停地刻意練習。並願意在家庭生活中，提供我們的孩子刻意練習的機會，甚至以身作則成為孩子的榜樣。

承諾人簽名處：\_\_\_\_\_

### 學生的承諾

1. 我願意愛惜自己，為追求健康幸福的人生而努力。
2. 我願意保持熱情，在課前預習、課中學習、課後複習，遇到不會或困難的地方，主動尋求資源以及同學和老師的協助，不僅以達到出賽辦法標準為目標，更能做到力求精熟每一個領域的學習內容，並展現在重要的測驗中。
3. 我願意學習為自己負責，以職業運動員的最高水準督促自己。這意味著在訓練上我會保管好個人裝備，並專注投入訓練，力求在每個動作細節上做到最好；在體能要求上，我要以挑戰極限為目標，讓自己能在壓力環境下，仍能保持專注力並展現過人意志力；在技術上我要善用好奇的品格，動腦思考，了解每一個動作或戰術背後的意義；在比賽時，我要力求完美，並積極面對失敗和挫折，從中發現自己或團隊的不足，投入時間和努力加以提升。
4. 我願意學習為自己負責，在生活上實踐並維護運動員榮譽，保持自己衣著、住宿、教室、訓練環境乾淨整齊，愛惜並妥善維護個人及團隊器材與用品，善用正向語言激勵自己與隊友，建立健康的生活習慣與人際關係，展現自制拒絕不好的誘惑。

承諾人簽名處：\_\_\_\_\_

花蓮縣立三民國民中學  
111 學年度體育班甄試

准考證

請黏貼

半年內

正面半身  
二吋相片  
一張

項目：棒球 (A)

射箭 (B)

舉重 (C)

編號：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

性別：\_\_\_\_\_

甄試流程：

13:20~13:30 考試報到 (三民國中川堂)  
花蓮縣玉里鎮三民里 151 號  
13:30~15:00 專長術科測驗  
16:00 前 放榜 (三民國中川堂公佈欄)  
花蓮縣玉里鎮三民里 151 號  
17:00 前 申請成績複查截止  
16:00~17:00 錄取報到 (三民國中學輔處)  
花蓮縣玉里鎮三民里 151 號

專長術科測驗

110 年  
6 月 8 日(三)  
13:30  
至  
16:00  
三民國中  
室外棒球場

棒球

(1)30 公尺衝刺 2 趟(擇優)  
(2)立定跳遠 2 次(擇優)  
(3)遠投測驗 2 次(擇優)  
(4)打擊測驗  
(5)個人守備測驗投手：  
(投手投 10 球)  
(6)野手守備測驗：  
(每人接 10 顆)  
(7)潛力評估

} 二  
擇  
一

111 年  
6 月 8 日(三)  
13:30  
至  
15:00  
三民國中  
射箭訓練場

射箭

(1)1 分鐘仰臥起坐  
(2)立定跳遠 3 次(擇優)  
(3)坐姿體前彎 2 次(擇優)  
(4)800 公尺跑走  
(5)基本動作潛能評估

111 年  
6 月 8 日(三)  
13:30  
至  
15:00  
三民國中  
舉重訓練室

舉重

(1)1 分鐘仰臥起坐  
(2)立定跳遠 2 次(擇優)  
(3)坐姿體前彎 2 次(擇優)  
(4)30 公尺衝刺  
(5)潛能評估

報名受理人：

報名日期：

# 花蓮縣立三民國民中學 111 年度體育班甄試

## 成績複查申請表

申請日期：111 年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

學生姓名	編號	
	聯絡電話	
申請複查組別	<input type="checkbox"/> 射箭 <input type="checkbox"/> 舉重	

學生本人簽名蓋章：\_\_\_\_\_ 學生家長簽名蓋章：\_\_\_\_\_

- 一、申請日期：請於 111 年 6 月 8 日 17:00 前提出申請，逾期或口頭申請概不予受理。
- 二、複查成績結果如有異動，則以複查成績調整錄取與否，考生不得異議。
- 三、複查結果發現成績登記或核算錯誤時，應重新核算申請考生之總成績，並按下列規定處理：
  - (1)原計成績未達錄取標準，而重計後成績達錄取標準者，應報請發展委員會主任委員核定後增額錄取，除復知該考生外，並提下次甄審委員會議追認。
  - (2)原計成績與重計成績均達錄取標準或均未達錄取標準者，由甄審委員會逕行復知該考生。
  - (3)已錄取考生經申請複查成績，重計後成績低於錄取標準時，應報請發展委員會主任委員核定取消其錄取資格，並復知該考生，該考生不得異議。
- 四、申請手續：請按下列規定辦理，否則不予受理：
  - ※ 請填妥本表，並攜帶准考證及成績單向品教組提出申請。
  - ※ 申請成績複查僅限成績合計及漏閱辦理查核，不得要求影印或重閱，且只得申請複查一次。

### 複查回覆事項

回覆日期：111 年\_\_\_\_月\_\_\_\_日



## 花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班甄試

### 錄取考生報到切結書

本人\_\_\_\_\_參加花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班甄試入學，獲花蓮縣立三民國民中學錄取。茲依學校規定辦理報到手續，並恪守下列規定：**錄取且已完成報到之學生不得再報名參加其他招生入學管道，經查證屬實者，將取消錄取資格。非學區內學生，依規定輔導轉回原學區學校就讀，絕無異議。**

此致

花蓮縣立三民國民中學

學生家長(或監護人)簽章：

(親筆簽名)

(公) —

聯絡電話 (宅) —

(手機) 09 —

學生簽章：

(親筆簽名)

學生身分證字號：

地 址：\_\_\_\_\_

中 華 民 國 1 1 1 年 月 日

# 花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班甄試

## 錄取考生放棄錄取資格聲明書

本人\_\_\_\_\_自願放棄花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班甄試錄取資格，絕無異議，特此聲明。

此致

花蓮縣立三民國民中學

家長(或監護人)簽章：	(親筆簽名)	(公)	—
		聯絡電話	(宅) —
學生簽章：	(親筆簽名)	(手機)	09 —

中華民國 1 1 1 年 月 日

學輔處蓋章		教務處蓋章	
-------	--	-------	--

# 花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班甄試

## 錄取考生放棄錄取資格聲明書

本人\_\_\_\_\_自願放棄花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班甄試錄取資格，絕無異議，特此聲明。

此致

花蓮縣立三民國民中學

家長(或監護人)簽章：	(親筆簽名)	(公)	—
		聯絡電話	(宅) —
學生簽章：	(親筆簽名)	(手機)	09 —

中華民國 1 1 1 年 月 日

學輔處蓋章		教務處蓋章	
-------	--	-------	--

### 注意事項：

- 錄取考生欲放棄錄取資格者，請填妥本聲明書並經家長或監護人簽章後於 111 年\_\_月\_\_日(星期三)16 時前由考生或家長親自送至錄取花蓮縣立三民國民中學辦理。
- 錄取學校於聲明書蓋章後，將第 1 聯撕下由花蓮縣立三民國民中學存查，第 2 聯由考生領回。
- 完成上述手續後，考生始得參加本學年度其他入學管道。
- 聲明放棄錄取資格手續完成後，不得以任何理由撤回，請考生及家長慎重考慮。

## 花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班甄試棒球評分標準

考生姓名：\_\_\_\_\_ 位置：\_\_\_\_\_

編號：A\_\_\_\_\_

項目		得分		備註						小計	總分					
基礎 測驗	1. 30 公尺衝刺	1	2	30 公尺測驗	立定跳遠測驗	遠投測驗	分數			/60	每人總分 100 分 1. 第 1~4 項為基礎測驗， 滿分 60 分。 2. 第 5~6 項(二擇一)滿分 20 分。 3. 潛力評估(教練認定)滿分 20 分。  總分：  <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">/100</span>  教練簽章：					
				4. 00 秒以內	230cm 以上	70m 以上	15 分									
				4. 01 秒-4. 10 秒	225cm-229cm	67-69m	14 分									
				4. 11 秒-4. 20 秒	220cm-224cm	64-66m	13 分									
	2. 立定跳遠	1	2	4. 21 秒-4. 30 秒	215cm-219cm	60-63m	12 分									
				4. 31 秒-4. 40 秒	210cm-214cm	57-59m	11 分									
				4. 41 秒-4. 45 秒	205cm-209cm	54-56m	10 分									
				4. 46 秒-4. 50 秒	200cm-204cm	50-53m	9 分									
				4. 51 秒-4. 55 秒	195cm-199cm	47-49m	8 分									
				4. 56 秒-4. 60 秒	190cm-195cm	44-46m	7 分									
	3. 遠投	1	2	4. 61 秒-4. 65 秒	185cm-189cm	40-43m	6 分									
				4. 66 秒-4. 70 秒	180cm-184cm	37-39m	5 分									
				4. 71 秒-4. 75 秒	175cm-179cm	34-36m	4 分									
4. 81 秒-4. 90 秒				170cm-174cm	30-33m	3 分										
4. 91 秒-4. 99 秒				165cm-169cm	20-29m	2 分										
			5. 00 秒以外	164cm 以下	20m 以下	1 分										
4. 打擊 5 顆	(0-15 分)			1. 確實擊中球心得 3 分(界內) 2. 未確實擊中球心得 2 分(界內) 3. 未確實擊中球心得 1 分(界外) 4. 擦棒(界外)或揮棒落空 0 分						1	2	3	4	5	/60	
二 擇 一  技 術 測 驗	5. 投手投 10 球	(0-20 分)			1. 投進好球帶得 2 分 2. 未投進好球帶得 1 分 3. 暴投 0 分計算						1	2	3	4	5	/20
	6. 守備守 10 顆	(0-20 分)			1. 接到球並確實傳到目標得 2 分 2. 接到球未確實傳到目標得 1 分 3. 其他 0 分計算						6	7	8	9	10	
7. 潛力評估		(1-20 分)		※以教練專業判斷給予分數											/20	

## 花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班甄試射箭評分標準

考生姓名：

編號：B\_\_\_\_\_

項目		成績								小計		總分						
測驗項目	1. 1 分鐘仰臥起坐									/20		每人總分 100 分  總分：  <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">/100</div>  教練簽章：						
	2. 立定跳遠 3 次(擇優採計)	第一次	第二次			第三次			/20									
	3. 坐姿體前彎 2 次(擇優採計)	第一次				第二次				/20								
	4. 800 公尺跑走									/20								
	5. 基本動作及潛能評估									/20								
評分標準	項目	得分	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1 分鐘仰臥起坐	次	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	立定跳遠	公分	116	120	123	126	129	131	135	139	142	144	147	150	156	160	165	170
	坐姿體前彎	公分	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	36
	800 公尺跑走	分'秒"	6'08	5'46	5'32	5'22	5'15	5'09	5'03	4'56	4'49	4'44	4'40	4'33	4'27	4'21	4'15	4'09

## 花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班舉重評分標準

考生姓名：\_\_\_\_\_

編號：C (男) \_\_\_\_\_

項目	備註	(男生組) 成績計分換算表					得分	總分
1. 立定跳遠 2 次 (擇優採計)	※因舉重項目依體重分量級，故以教練專業判斷給予分數。  第一次：_____	30 公尺測驗	立定跳遠	仰臥起坐	體前彎	分數	(1~20 分)	每人總分 100 分  總分：
		4.59 秒以內	180cm 以上	20 下以上	20cm 以上	20 分		
		5.00 -5.09 秒	175-179cm	19 下	19cm	19 分		
		5.10 -5.19 秒	170-174cm	18 下	18cm	18 分		
		5.20 -5.29 秒	165-169cm	17 下	17cm	17 分		
		5.30 -5.39 秒	160-164cm	16 下	16cm	16 分		
		5.40 -5.49 秒	155-159cm	15 下	15cm	15 分		
		5.50 -5.59 秒	150-154cm	14 下	14cm	14 分		
		6.00 -6.09 秒	145-149cm	13 下	13cm	13 分		
		6.10 -6.19 秒	140-144cm	12 下	12cm	12 分		
2. 1 分鐘仰臥起坐	※因舉重項目依體重分量級，故以教練專業判斷給予分數。  成績：_____ 下	6.20 -6.29 秒	135-139cm	11 下	11cm	11 分	(1~20 分)	教練簽章：
		6.30 -6.39 秒	130-134cm	10 下	10cm	10 分		
		6.40 -6.49 秒	125-129cm	9 下	9cm	9 分		
		6.50 -6.59 秒	120-124cm	8 下	8cm	8 分		
		7.00 -7.09 秒	115-119cm	7 下	7cm	7 分		
		7.10 秒以外	115cm 以下	6 以下	6cm 以下	6 分		
		6.40 -6.49 秒	125-129cm	9 下	9cm	9 分		
		6.50 -6.59 秒	120-124cm	8 下	8cm	8 分		
		7.00 -7.09 秒	115-119cm	7 下	7cm	7 分		
		7.10 秒以外	115cm 以下	6 以下	6cm 以下	6 分		
3. 坐姿體前彎 2 次(擇優採計)	第一次：_____						(1~20 分)	
4. 30 公尺衝刺	第一次：_____						(1~20 分)	
5. 潛力評估	(1~20 分)	※以教練專業判斷給予分數					(1~20 分)	

## 花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班舉重評分標準

考生姓名：\_\_\_\_\_

編號：C (女) \_\_\_\_\_

項目	備註	(女生組) 成績計分換算表					得分	總分
1. 立定跳遠 2 次(擇優採計)	※因舉重項目依體重分量級，故以教練專業判斷給予分數。  第一次：_____	<b>30 公尺測驗</b>	<b>立定跳遠</b>	<b>仰臥起坐</b>	<b>體前彎</b>	<b>分數</b>	(1~20 分)	每人總分 100 分
		5.29 秒以內	160cm 以上	17 下以上	20cm 以上	20 分		
		5.30 -5.39 秒	155-159cm	16 下	19cm	19 分		
		5.40 -5.49 秒	150-154cm	15 下	18cm	18 分		
		5.50 -5.59 秒	145-149cm	14 下	17cm	17 分		
		6.00 -6.09 秒	140-144cm	13 下	16cm	16 分		
		6.10 -6.19 秒	135-139cm	12 下	15cm	15 分		
		6.20 -6.29 秒	130-134cm	11 下	14cm	14 分		
		6.30 -6.39 秒	125-129cm	10 下	13cm	13 分		
		6.40 -6.49 秒	120-124cm	9 下	12cm	12 分		
2. 1 分鐘仰臥起坐	※因舉重項目依體重分量級，故以教練專業判斷給予分數。  成績：_____下	6.50 -6.59 秒	115-119cm	8 下	11cm	11 分	(1~20 分)	教練簽章：
		7.00 -7.09 秒	110-114cm	7 下	10cm	10 分		
		7.10 -7.19 秒	105-109cm	6 下	9cm	9 分		
		7.20 -7.29 秒	100-104cm	5 下	8cm	8 分		
		7.30 -7.39 秒	95-99cm	4 下	7cm	7 分		
		7.40 秒以外	90cm 以下	3 以下	6cm 以下	6 分		
		7.10 -7.19 秒	105-109cm	6 下	9cm	9 分		
		7.20 -7.29 秒	100-104cm	5 下	8cm	8 分		
		7.30 -7.39 秒	95-99cm	4 下	7cm	7 分		
		7.40 秒以外	90cm 以下	3 以下	6cm 以下	6 分		
3. 坐姿體前彎 2 次(擇優採計)	第一次：_____	7.40 秒以外	90cm 以下	3 以下	6cm 以下	6 分	(1~20 分)	
		7.30 -7.39 秒	95-99cm	4 下	7cm	7 分		
		7.20 -7.29 秒	100-104cm	5 下	8cm	8 分		
		7.10 -7.19 秒	105-109cm	6 下	9cm	9 分		
4. 30 公尺衝刺	第一次：_____						(1~20 分)	
第二次：_____						(1~20 分)		
5. 潛力評估	(1~20 分)	※以教練專業判斷給予分數					(1~20 分)	

**花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班甄試**  
**七年級體育班與普通班課程差異比較**

		領域/科目	第四學習階段	節數			
			七、八、九	普通班	體育班		
部定課程	領域學習課程	語文	國語文	5	5		
			英語文	4	4		
		數學	數學	4	4		
		社會	社會 (歷史、地理、公民與社會)	3	3		
		自然科學	自然科學 (生物、理化、地球科學)	3	3		
		藝術	藝術 (音樂、視覺藝術、表演藝術)	3	2		
		綜合活動	綜合活動 (家政、童軍、輔導)	2	1		
		科技	科技 (資訊科技、生活科技)	2	2		
		健康與體育	健康與體育 (健康教育、體育)	2	1		
		<b>領域學習節數</b>				29 節	25 節
		校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/ 議題探究課程	班週會、主題/議題探究課程	3	1
社團活動與技藝課程	社團			2	0		
特殊需求領域課程	體育班專訓			0	8		
其他類課程	本土語文			1	1		
<b>學習總節數</b>				35 節	35 節		

花蓮縣立三民國民中學 111 學年度體育班甄試  
住宿生生活作息時間表

時間	項目
06:30	起床，個人盥洗及打掃時間
06:50	檢查內務、清潔區〈請舍長、自治幹部負責登打分數〉
07:00	點名，吃早餐時間
07:20	上學，關宿舍
16:55	放學，自由時間，個人盥洗時間(於宿舍內區)
17:20-19:00	點名，晚餐時間，個人盥洗時間
19:00-21:00	夜輔或夜訓時間，點名，個人盥洗時間
21:30	自由時間結束，晚點名(宿舍內)
21:50	就寢



【附件十一】(請詳細閱讀)

## 花蓮縣立三民國中體育班生活暨學業輔導對外參賽辦法

(111 學年度第四學期第 1 次體發會修訂 111.5.4)

一、依據：「花蓮縣政府所屬國民中小學體育班設置要點」。

二、目的：為提升體育班學生良好讀書風氣，加強學業輔導，兼顧學習，品格，文化力，並培養積極進取精神，培育守紀律、重榮譽、合作互助的優質公民全人發展。

三、實施方式：

(一)品格教育：

1. 遵守校規、班規、隊規，在生活、學習和訓練中實踐七大品格。
2. 培養良好生活習慣，負責盡職，樂善好施。
3. 運動員在訓練及比賽期間，依表現狀況給予獎勵或議處。
4. 運動員須展現熱情，保持樂觀，培養堅毅的品格，了解、信任教練及學校教師之指導並能保持好奇，具備精益求精的專業態度，以及自制立德的榮譽感，並遵守團隊紀律，學習社交智慧，對教練、教師提供的學習機會以及社會大眾所提供有形無形的支持表達感恩。
5. 運動員若行為不端，違反校規小過(含)以上行為者，取消最近一次盃賽參賽資格。

(二)學習扶助

1. 夜間輔導：

- (1)時間：每週(週一至週四)兩節課。
- (2)參加對象：體育班全體住校學生。
- (3)請準時出席、遵守夜輔規定，如需請假，應告知夜輔老師。
- (4)請完成當天作業、準備考試科目、複習功課。

2. 公假補課：

- (1)時間：課餘時間，由教務處發放補課通知單，安排時間進行補課。
- (2)體育班學生公假回校後，任課老師得提出補課申請，並派送學習任務。

(三)升學輔導：

1. 依照選手之運動成績及學業成就分析未來進路輔導方案供家長及選手參考。
2. 建立區域性運動訓練銜續系統，暢通運動員升學管道。
3. 教練、導師與家長、選手共同研商決定升學方向及選擇適合學校。
4. 推薦報考高中職體育班甄選或參加申請入學、登記分發入學。

(四)參賽標準：

各年級選手在學期間前次段考，應取得各年級相對應及格科數，始得出賽。

1. 科目包括：國、英、數、自、社五科。
2. 分數計算方式採段考與平時成績加權後合計。
3. 及格分數為為 60 分。

4. 平時成績評分以學習態度為主要依據，教師可以依據出缺席情形、上課態度、筆記完整度、作業繳交情形以及平時考成績，以 90 分為基準，上下加減 10 分為原則進行評分，惟最低並不限於 80 分。
5. 為方便學生理解學生參賽狀態以紅、黃、綠燈號表示，紅燈代表未達參賽標準，綠燈代表達參賽標準，黃燈為示警狀態，意味該次段考平時分數可能未達 80 分。
6. 平時分數於每次段考間動態進行考核，倘平時分數有低於 80 分可能時，該生該科狀態即進入黃燈警示。
7. 前次段考未達參賽標準學生，於本段考期間，平時考考卷、筆記、作業均須主動請教練過目並簽名；若前次段考達參賽標準，卻於本次段考平時成績有未達 80 分可能時，任課教師需請學生登載於訓練日誌，並知會教練、導師協同扶助學生學習態度。

年級	七年級	八年級	九年級
相對應及格科數	3	3	2

8. 如未達前項所規定及格科數之學生，依其所屬運動團隊，予以下列禁賽處分：

- (1) 棒球隊：禁賽至下次段考。
- (2) 舉重隊：禁賽一場盃賽。
- (3) 射箭隊：禁賽一場盃賽。

(五) 學業成績優異獎學金：

段考成績 5 科成績達 60 以上之學生，發放獎學金 200 元。

四、經費來源：

- (一) 本校體育班經費
- (二) 教育主管機關補助款
- (三) 本校體育發展基金
- (四) 誠致教育基金會

五、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。