

# 花蓮縣立三民國民中學 109 學年度體育班甄試簡章

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 109 年 00 月 00 日府教體字第 000000000 號核准。

三、名額：

(一) 錄取七年級新生：射箭 10 名(男女兼收)

舉重 10 名(男女兼收)

備取若干名，備取資格至 109 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：

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)。

五、報名日期及地點：

(一) 報名日期：即日起至 109 年 3 月 23 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)

生教組林韋伶老師、張詩婕主任，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(如附件三)各乙張。

(三) 繳交家長同意書與健康聲明切結書(如附件二)。

七、報名方式：

(一) 現場報名：填妥資料(如附件一至三)，親至本校報名繳件，領取准考證。

(二) 通訊報名：填妥資料(如附件一至三)

資料請按 1.報名表、2.家長同意書與健康聲明切結書、3.准考證順序排放，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。

准考證將於考試當天發放。

八、甄試日期及地點：

(一) 甄試日期：109 年 3 月 25 日(星期三) 13:30 至 15:00

(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) *請考生主動通報旅遊史，如考試當日前 14 天內有二級流行地區或中港澳的旅遊史，且正在進行健康追蹤或自主健康管理者，請配合學校安排至隔離試場應試。
13:30~15:00	專長術科測驗 舉重-三民國中舉重訓練室、 射箭-三民國中射箭訓練場、
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：

專長分類：

(A)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。

(B)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。

(二) 其他事項：請著體育服裝。

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：109 年 3 月 25 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) 填妥附件四後，以書面方式，於 109 年 3 月 25 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：請於期限內繳交報到切結書完成報到手續

1. 於 109 年 3 月 25 日(星期三)16:00 至 17:00 前

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)。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. 繳交新式戶口名簿影本或 3 個月內戶籍謄本。

2. 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五，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 133)，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，本校體育班學習輔輔助課程排定於第八節實施，學校亦提供學生住宿

#### 十七、注意事項：

1. 為配合量測體溫等防疫措施，請考生提前到達考場。
2. 若為居家隔離及居家檢疫者，請配合留在家中，不得應試，且無補考措施。

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。

【附件一】(報名時繳交)

## 花蓮縣立三民國民中學 109 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"/> 射箭 (A) <input type="checkbox"/> 舉重 (B)																				
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	□□□-□□				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. 家長同意書與健康聲切結書 <input type="checkbox"/> 3. 准考證																				
報到時繳交資料確認	<input type="checkbox"/> 1. 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"/> 2. 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)				准考證				<input type="checkbox"/> 已發								
	報名日期				(承辦人註記)				准考證				<input type="checkbox"/> 未發								

## 花蓮縣立三民國民中學 109 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 109 學年度體育班甄試，確定於 109 年 03 月 11 日（考試當日前 14 日）以後未曾前往衛生福利部疾病管制局公告之二級以上流行地區，亦非屬衛生福利部須「居家隔離」及「居家檢疫」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 零 九 年 月 日

花蓮縣立三民國民中學  
109 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： 射箭 (A)

舉重 (B)

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

109 年  
3 月 25 日(三)

13:30

至

15:00

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

三民國中  
射箭訓練場

109 年  
3 月 25 日(三)

13:30

至

15:00

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

三民國中  
舉重訓練室

報名受理人：

報名日期：

## 花蓮縣立三民國民中學 109 學年度體育班甄試

### 成績複查申請表

申請日期：109 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：109 年 3 月 25 日(星期三) 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生教組提出申請。
  - ※ 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：109 年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

**花蓮縣立三民國民中學 109 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	語文	國語文	5	5	
		英語文	3	3	
	數學	數學	4	4	
	社會	社會 (歷史、地裡、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)	3	2	
	科技	科技 (資訊科技、生活科技)	2	1	
	健康與體育	健康與體育 (健康教育、體育)	3	2	
	<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	4	1
		社團活動與技藝課程	社團	1	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 109 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（07：25 以後才可離開餐廳）
07:30	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	晚自修或夜訓時間，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

## 花蓮縣立三民國民中學 109 學年度體育班甄試射箭評分標準

考生姓名：

編號：A\_\_\_\_\_

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	9	12	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30
	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

【附件七】僅做內部評分使用，測驗完後統一送交生教組彙整。

## 花蓮縣立三民國民中學 109 學年度體育班舉重評分標準

考生姓名：\_\_\_\_\_

編號：B (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      第二次	<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  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。 第一次	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					
		3. 坐姿體前彎 2 次(擇優採計)	第一次      第二次	7.00 -7.09 秒	115-119cm	7 下			7cm	7 分	(1~20 分)
				7.10 秒以外	115cm 以下	6 以下			6cm 以下	6 分	
		4. 30 公尺衝刺	第一次								
5. 潛力評估	(1~20 分)	※以教練專業判斷給予分數					(1~20 分)				

【附件八】僅做內部評分使用，測驗完後統一送交生教組彙整。

## 花蓮縣立三民國民中學 109 學年度體育班舉重評分標準

考生姓名：\_\_\_\_\_

編號：B（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      第二次	<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  總分：
		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。 第一次	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		
		7.20 -7.29 秒	100-104cm	5 下	8cm	8 分		
3. 坐姿體前彎 2 次(擇優採計)	第一次      第二次	7.30 -7.39 秒	95-99cm	4 下	7cm	7 分	(1~20 分)	
		7.40 秒以外	90cm 以下	3 以下	6cm 以下	6 分		
4. 30 公尺衝刺	第一次							
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 109 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 109 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 一 百 零 九 年 月 日

花蓮縣立三民國民中學 109 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 109 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 一 百 零 九 年 月 日

學輔處蓋章		教務處蓋章	
-------	--	-------	--

花蓮縣立三民國民中學 109 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 109 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 一 百 零 九 年 月 日

學輔處蓋章		教務處蓋章	
-------	--	-------	--

注意事項：

- 一、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 109 年 7 月 31 日(星期五)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。
- 二、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。
- 三、完成上述手續後，考生始得參加本學年度其他入學管道。
- 四、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。