

## 肆、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；計時員於鳴槍同時啟動碼錶，直至受測者跑完全程停錶。
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 0 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，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錶，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，本項成績以零分計算。