

國立羅東高中114學年度體育班特色招生甄選入學 考試流程及注意事項

一、考生報到：

(一)時間：114年5月3日(星期六)，上午08:00~08:30。(請攜帶准考證)

(二)地點：羅東高中行政大樓一樓穿堂。

(三)考生報到後可先行至田徑場進行熱身。

二、考試時間及地點：

(一)9:00開始測驗(含測驗說明)，請考生自行於考前進行暖身。

(二)測驗開始前(9:00)尚未報到者，將取消應試資格。

測驗種類 時間	田 徑	划 船	輕 艇
9:00 ~ 9:50	左右側併步 (體育館)	1500公尺耐力跑 (春風台集合) 田徑場	壺鈴負重左右側併步 (體育館)
9:50 ~ 10:10	60公尺 (春風台集合) 田徑場		60公尺 (春風台集合) 田徑場
10:10 ~	個人正式項目 (春風台集合) 田徑場	測功儀1000公尺 (體育館)	1200公尺耐力跑 (春風台集合) 田徑場

◎注意事項：

一、考生考試時須穿著運動服裝、運動鞋或赤腳，不得穿著牛仔褲、皮鞋、釘鞋(含除去鞋釘)或足球鞋。

二、報考田徑項目之考生於田徑正式項目測驗時得穿釘鞋。

三、考試前應於規定時間至指定地點集合報到(詳如考試項目、時間)，考試期間應留於該項目考場休息區。

四、考生須隨時攜帶准考證，方得參加考試。

五、考生家長休息區：為保持空氣流通，休息區設於本校川堂。為避免影響其他考生測驗，請陪同人員勿接近考場(田徑場、中正堂)。

備註：請考生依報考之測驗種類(田徑、划船、輕艇)於各項測驗規定時間至指定地點進行測驗。

羅東高中校園導覽平面圖



紅色虛線為考場管制線，請陪考人員勿靠近考場。

(一) 壺鈴負重左右側併步(20 秒左右側併步)

項目	說明
考試方式	每人測驗 1 次，每次測驗時間為 20 秒。在平面場地規劃 3 條各距 1.20 公尺(男)、1.00 公尺(女)之平行線。預備時考生跨立於中線兩側，雙手各持 8KG 壺鈴，聞「哨音」後，自跨立之中線向右側併步至右腳跨過右線，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)
佔分比	輕艇 40%
記錄方式	以 20 秒之反覆次數為成績。
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)。

(二)60 公尺(立姿快跑)

項目	說明
考試方式	每人測驗 1 次。考生先立於準備線上，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「鳴哨」；考生聞哨音後立即起跑；計時員於鳴哨同時啟動碼錶，直至考生跑完全程停錶。
佔分比	田徑 25%、輕艇 30%
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	其他依田徑規則實施。

(三)左右側併步(20 秒左右側併步)

項目	說明
考試方式	每人測驗 1 次，每次測驗時間為 20 秒。在平面場地規劃 3 條各距 1.20 公尺(男)、1.00 公尺(女)之平行線。預備時考生跨立於中線兩側，聞「哨音」後，自跨立之中線向右側併步至右腳跨過右線，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)
佔分比	田徑 25%
記錄方式	以 20 秒之反覆次數為成績。
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)。