

臺北市112學年度國民中學體育績優生（體育班）第二次甄選入學招生簡章

學校資料						校 名	臺北市立龍山國民中學			聯絡電話	(02)2336-2789分機303			
學校代碼						校 址	臺北市萬華區南寧路46號			傳真號碼	(02)2308-1578			
3	7	3	5	0	5	招生網頁		http://www.lsjh.tp.edu.tw			郵遞區號		10849	
招生目標						提供多元化入學管道，銜接、培養運動績優學生，招收具羽球、跆拳道、手球專長之國小畢業學生。								
甄選條件		一、運動成績符合「臺北市公私立高級中等以下學校運動成績優良學生升學輔導辦法」之規定。 二、設籍臺北市者。						招生種類		招生名額				
										男生	女生	不拘		
								跆拳道		/	/	2		
								羽球		/	/	2		
								手球		/	/	6		
		合計		10										
甄選方式	術科測驗	測驗種類	跆拳道			羽球			手球					
		測驗時間	112年7月17日(星期一)上午9時											
		測驗地點	田徑場、文康教室			活動中心羽球場			活動中心					
		測驗項目及計分方式(含各項目及其配分)	1.10公尺折返跑4趟(25分) 2.一分鐘仰臥起坐(25分) 3.立定跳遠(20分) 4.基本動作： 前抬腳、前踢、旋踢、側踢、下壓(一項動作6分，共30分)			1.一分鐘左右折返(30分) 2.一分鐘前後丟球(30分) 3.長球對打(20分) 4.基本動作(20分)			1. 一分鐘雙腳左右反覆側跳(25分) 2.一分鐘仰臥起坐(25分) 3.一分鐘波比跳(25分) 4.一對一攻防(25分)					
	錄取方式	1. 各測驗種類依總成績高低依序錄取，未達最低錄取標準70分(含)者，不予錄取。 2. 成績比序：如總成績相同時，參酌術科測驗項目比序高低順序錄取，不列備取。												
			跆拳道			羽球			手球					
		成績比序	4.1.2.3			1.2.3.4			4.3.2.1					
報名手續		一、填寫報名表至本校體育組現場報名。 二、學歷證件：在學證明。 三、戶籍謄本或戶口名簿影本(正本驗畢後歸還)。 四、參賽成績證明影本(正本驗畢後歸還)。 五、家長同意書(附件一)。 六、健康聲明切結書(附件二)。												

備
註

- 一、入學年級：國中七年級。
- 二、招生時程
 - (一) 報名時間：112年7月10日(星期一)至7月12日(星期三)每日上午9時至12時。
 - (二) 測驗時間：112年7月17日(星期一)上午9時。
 - (三) 放榜時間：112年7月18日(星期二)下午5時前公告於本校網站。
 - (四) 成績複查：112年7月19日(星期三)上午9時至下午4時。
 - (五) 報到時間：112年7月20日(星期四)至7月21日(星期五)每日上午9時至12時，請於報到時繳交報到同意書(附件三)。
- 三、學生如因原術科測驗當日為「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」身分者可報名參加補考(補考措施及申請書如附件四及五)。補考相關時程如下：
 - (一) 補考報名時間：112年7月17日(星期一)至7月19日(星期三)每日上午9時至12時及下午1時至4時。
 - (二) 補考測驗時間：112年7月24日(星期一)上午9時。
 - (三) 補考放榜時間：112年7月25日(星期二)下午5時前公告於本校網站。
 - (四) 補考成績複查：112年7月26日(星期三)上午9時至下午4時。
 - (五) 補考報到時間：112年7月27日(星期四)至7月28日(星期五)每日上午9時至12時，請於報到時繳交報到同意書(附件三)。
- 四、倘有學生參加補考，則原訂於112年7月18日(星期二)放榜日程取消，改於補考放榜日112年7月25日(星期二)統一放榜。
- 五、本案因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情防護措施處理原則請參考附件六。
- 六、術科測驗總分為100分，各檢測項目「成績對照表」或「評量尺標」請參考附件七。
- 七、患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適運動訓練者，不宜參加本校體育績優學生甄選。
- 八、甄選錄取之學生必須加入專長種類之校隊接受訓練，如不願接受訓練及參加比賽者，應由學校依規定輔導轉回原學區學校或額滿改分發學校(均依局頒常態編班相關規定辦理)，不得異議。
- 九、凡經甄選錄取並完成報到手續之學生，不得參加本市其他學校所辦之體育績優學生甄選，如經查屬實，將取消後項考試之錄取資格。
- 十、測驗當天，如遇天候或不可抗力因素，招生學校得以變更測驗場地及測驗項目。

附件一

家長同意書

敝子弟_____，經公開甄選錄取為臺北市立龍山國中之體育績優生（體育班）。茲同意在學期間願意遵守學校規範及代表隊訓練規定。

入學後如不願接受訓練、參加比賽或違反學校相關規範者，國民中學學生非依學區就讀者，除原分發學校額滿應就讀改分發學校外，應返回原分發學校就讀。

謹此

學生簽名：

父母（或監護人）簽章：

中華民國 112 年 月 日

附件二

健康聲明切結書

考生_____（身分證統一編號：_____）參加
臺北市立龍山國中112學年度國民中學體育績優生（體育班）
轉學考招生，確定無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重
大疾病等不適運動訓練之情形。倘患有痼疾不適宜訓練時，
願意辦理轉學，絕無異議。

因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情，倘若原術科
測驗當日為「篩檢陽性(中症/重症)尚在隔離治療期間」者，
致使無法順利完成考試，於112年7月24日辦理補考。

學生簽名：

父母（或監護人）簽章：

中華民國 112 年 月 日

報到同意書

敝子弟_____，參加臺北市立龍山國民中學體育績優生甄選，經甄選通過錄取為本校112學年度(體育班)學生，並確定報到就讀。

凡經甄選錄取並完成報到手續之學生，不得參加本市其他學校所辦之體育績優學生甄選，如經查屬實，將取消後項考試之錄取資格。

謹此

學生簽名：

父母（或監護人）簽章：

中華民國 112 年 月 日

臺北市立龍山國民中學112學年度國民中學體育績優生 體育班甄選入學招生因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情補考措施

112學年度國民中學體育績優生轉學考試試務期間，已完成112學年度國民中學體育績優生轉學考試報名，但因嚴重特殊傳染性肺炎疫情影響，因而無法於考試舉行時間應考報考科目，得參加112學年度國民中學體育績優生轉學考試補考，以保障考試權益。

一、補考適用資格

已完成112學年度國民中學體育績優生（體育班）轉學考試報名考生，如因原術科測驗當日為「篩檢陽性(中症/重症)尚在隔離治療期間」身分者，具備補考資格。

二、補考申請暨審核

(一)報名日期：112年7月17日（星期一）至7月19日（星期三）。

(二)申請程序

1. 因原術科測驗當日為「篩檢陽性(中症/重症)尚在隔離治療期間」者，應主動檢附相關證明文件（以政府衛生單位核發之嚴重特殊傳染性肺炎隔離治療通知書等隔離證明）以舉證說明，向各招生學校提出申請（申請書如附件五）。
2. 申請者可為本人或家長或監護人。
3. 相關文件可以傳真或電子郵件方式傳送本校體育組申請。
連絡電話 02-23362789 轉 303，
電子郵件信箱：lsjh303@lsjh.tp.edu.tw，
傳真號碼 23081578。

(三)補考審核作業

由各招生學校審查考生之申請與必要之相關證明文件後，於112年7月21日(星期五)前以電子郵件寄送及電話聯繫通知考生。

三、補考相關事項

- (一) 考試日期為112年7月24日(星期一)上午9時至12時。
- (二) 補考考生請當日攜帶補考申請書暨同意通知書，俾利查驗，其餘考試內容、地點及規則依112學年度國民中學體育績優生（體育班及重點運動項目）甄選入學招生簡章規定；各項防疫措施與考試當日相同。
- (三) 為採計成績的一致性，參加補考考生，無論是否已有考試當日任一項目成績皆不予計算，所有項目成績均以補考成績計算。
- (四) 與正式考試一同放榜日期為112年7月25日(星期二)下午5時前公告於本校網站。

(五) 申請補考成績複查：112年7月26日(星期三)上午9時至下午4時。

四、其他注意事項

- (一) 補考以一次為限，完成後不再辦理，請考生務必於補考前注意保持身體及心理健康。
- (二) 本補考措施如有未盡事宜，依本校招生委員會審議通過，未盡事宜悉依相關法令辦理，如有補充事項，公布於本校網站，請應試者自行上網查閱。

**臺北市立龍山國民中學112學年度國民中學體育績優生（體育班）
第二次甄選入學招生因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情補考申請書**

考生姓名		身分證統一編號	
電子信箱		手機號碼	
家長或監護人姓名		手機號碼	電子郵件
原因	因本人已報名臺北市立龍山國中112學年度國民中學體育績優生(體育班)甄選入學招生因_____，需參加補考，特此申請。		
學生簽章/日期		家長或監護人簽章/日期	

說明：

1. 由考生或家長或監護人填寫補考申請書以傳真或電子郵件方式傳送本校學務處申請。
2. 審核補考申請結果將以電子郵件寄送及電話聯繫通知。

承上審核結果：☐同意 ☐不同意 **112年7月24日補考。**

承辦學校核章：

**臺北市立龍山國民中學112學年度國民中學體育績優生
(體育班)第二次甄選入學招生**

因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情防護措施處理原則

嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情期間，為落實各校術科考試防疫工作，訂定112學年度國民中學體育績優生(體育班)甄選入學招生因應嚴重特殊傳染性肺炎防護措施處理原則，內容概述如下：

壹、整體性防疫措施

一、考生及陪同人員管理

(一)考生相關規範如下：

- 1.如為篩檢陽性(無症狀/輕症)者，應主動通報學校，並依試務人員安排應試。學校於應試前2日開放通報專線劉老師，聯絡電話：
23362789轉303，電子郵件信箱 lsjh303@lsjh.tp.edu.tw。
- 2.篩檢陽性(中症/重症)尚在隔離治療期間者，不得參加本次考試，得以傳真或電子郵件方式向招生學校提出申請補考，並由招生學校審核通過後，即可參加辦理補考(詳如補考措施)。

(二)本考試陪同人員相關規範如下：

開放考生親友進入校園內陪試，陪試人員盡可能待在室外休息區或開放空間。

三、考試試務人員管理

(一)相關工作人員(考生及陪試人員除外)，試前2日起如篩檢陽性，不得擔任試務工作人員，並安排由其他人員替代。

(二)試務工作人員之安排，預排多組備用人員，作為應變之用。

四、口罩規範

(一)考量目前市面口罩數量充足、價格合宜，基於安全衛生，本考試參與人員得自備口罩自主佩戴入場應試，學校準備適當數量備用。

(二)考生如篩檢陽性(無症狀/輕症)者，應全程佩戴口罩。

五、試場環境防疫規劃

(一)於入(出)試場動線放置手部清潔等防疫物資，俾利考生進行手部消毒。

(二)室內術科測驗場地應保持空氣流通及環境整潔，並持續監控環境空氣流通與換氣情形，此時節溫度差異大，請考生自行備妥外套保暖。

(三)考生如有篩檢陽性(無症狀/輕症)者，請安排獨立動線及休息場所，並請學校調整考序。

(四)建立相關單位(如地方衛生單位、醫療院所)之聯繫窗口及工作人員人力備援規劃等，並確保試務工作人員皆瞭解及熟悉應變流程依需求洽

醫療支援。

(五)各項術科測驗應試服裝應以盡量減免換裝為原則，避免占用公用廁所，以利維護防疫。

(六)洗手台置放香皂(或洗手乳)供考生及試務人員使用。

(七)視各校試場配置狀況於明顯處放置乾洗手液。

(八)考生於應試完畢後，考生及陪試人員應盡速離開試場不得逗留。

七、環境清消

(一)落實試場環境、相關盥洗等常用空間及術科測驗器材衛生清潔及消毒，建議考試前完整清潔消毒1次，並依 COVID-19社區防疫公共環境消毒指引辦理。

(二)考試結束後完整清潔消毒環境(包括評量試場、電梯、休息區、廁所、飲水機、冷氣出風口、術科測驗器材等)。

貳、篩檢陽性(無症狀/輕症)人員防疫措施

一、考生及陪同人員管理

(一)考生如為篩檢陽性(無症狀/輕症)者，需提供考生緊急連絡人資訊，俾利應試突發狀況之聯繫。

(二)篩檢陽性(中症/重症)尚在隔離治療期間者，如需申請補考，應於以政府衛生單位核發之嚴重特殊傳染性肺炎隔離治療通知書等隔離證明文件向學校申請。

(三)篩檢陽性(無症狀/輕症)考生陪同人員若屬篩檢陽性，請勿陪同。

(四)建議考生優先選擇由同住親友接送或自行前往考場。

二、考試試務人員管理

接觸篩檢陽性(無症狀/輕症)考生，建議全程佩戴口罩，並提供面罩或隔離衣供有需要之試務人員使用。

三、口罩規範

篩檢陽性(無症狀/輕症)考生全面佩戴口罩，術科測驗時得暫免佩戴口罩，測驗結束後仍應依規定佩戴口罩。

四、試場環境防疫規劃

(一)調整篩檢陽性(無症狀/輕症)考生考序。

(二)測驗試場所應保持空氣流通及環境整潔，並持續監控環境空氣流通與換氣情形，並確保篩檢陽性(無症狀/輕症)考生與一般考生試場動線分流，活動範圍以試務中心規劃之場地為原則。

(三)試後加強考生使用場地之清消。

參、補考規範

一、如因考生篩檢陽性(中症/重症)尚在隔離治療期間者，不得參加本考試，如需申請補考，應於以政府衛生單位核發之嚴重特殊傳染性肺炎

臺北市府教育局 112年6月27日北市教體字第11230537722號函核定
隔離治療通知書等隔離證明文件向學校提出申請，並統一放榜，以維護該考生權益(詳如補考措施)。

二、至於未有上開情事之學校，則按原定時程放榜。

三、各項防疫措施與本考試當日相同。

肆、各校依本計畫進行防疫工作規劃外，亦得依各運動種類特性，規劃並適時調整相關防疫措施，建立作業流程，以確保防疫工作有效落實，相關資訊如下：

一、嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)因應指引：公眾集會(111年09月13日第2次修訂)。

二、教育部相關因應 COVID-19防疫管理指引：教育部學校衛生資訊網-嚴重特殊傳染性肺炎教育專區-重要函文。

三、高級中等以下學校及幼兒園因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫管理指引。

四、衛生福利部疾病管制署網站。

伍、本考試將隨疫情發展依據中央及各地方政府之因應措施滾動修正，並公告於各校網站。

成績給分對照表

臺北市立龍山國民中學體育班跆拳道隊招生測驗

10 公尺折返跑*4 趟 常模分數對照表

111.05.10 修訂

單位：秒

分數	女	男	分數	女	男
100	21.6 以內	18.9 以內	79	28.2 ~ 28.5	24.9 ~ 25.4
99	21.7 ~ 21.9	19.0 ~ 19.2	78	28.6 ~ 28.9	25.5 ~ 25.8
98	22.0 ~ 22.3	19.3 ~ 19.5	77	29.0 ~ 29.3	25.9 ~ 26.1
97	22.4 ~ 22.7	19.6 ~ 19.9	76	29.4 ~ 29.7	26.2 ~ 26.5
96	22.8 ~ 23.1	20.0 ~ 20.2	75	29.8 ~ 29.0	26.6 ~ 26.8
95	23.2 ~ 23.4	20.3 ~ 20.6	74	29.1 ~ 29.4	26.9 ~ 27.2
94	23.5 ~ 23.8	20.7 ~ 20.9	73	29.5 ~ 29.8	27.3 ~ 27.5
93	23.9 ~ 24.2	21.0 ~ 21.3	72	29.9 ~ 29.2	27.6 ~ 27.9
92	24.3 ~ 24.6	21.4 ~ 21.6	71	29.3 ~ 29.5	28.0 ~ 28.2
91	24.7 ~ 24.9	21.7 ~ 22.0	70	29.6 ~ 29.9	28.3 ~ 28.5
90	25.0 ~ 25.3	22.1 ~ 22.3	69	30.0 ~ 30.3	28.6 ~ 28.9
89	25.4 ~ 25.7	22.4 ~ 22.6	68	30.4 ~ 30.7	29.0 ~ 29.2
88	25.8 ~ 26.1	22.7 ~ 22.0	67	30.8 ~ 31.0	29.3 ~ 29.6
87	26.2 ~ 26.4	22.1 ~ 22.3	66	31.1 ~ 31.4	29.7 ~ 29.9
86	26.5 ~ 26.8	22.4 ~ 22.6	65	31.5 ~ 31.8	30.0 ~ 30.3
85	26.9 ~ 27.2	22.8 ~ 23.0	64	31.9 ~ 32.2	30.4 ~ 30.6
84	27.3 ~ 27.6	23.1 ~ 23.4	63	32.3 ~ 32.5	30.7 ~ 30.0
83	27.7 ~ 27.9	23.5 ~ 23.7	62	32.6 ~ 32.9	31.1 ~ 31.3
82	28.0 ~ 28.3	23.8 ~ 24.1	61	33.0 ~ 33.3	31.4 ~ 31.7
81	28.4 ~ 28.7	24.2 ~ 24.4	60	33.4 ~ 33.7	31.8 ~ 32.0
80	28.8 ~ 28.1	24.5 ~ 24.8	59	33.8 以上	32.1 以上

※區間值 60-100：±1.5 SD

成績給分對照表

臺北市立龍山國民中學體育班跆拳道隊招生測驗

1 分鐘仰臥起 常模分數對照表

111.05.10 修訂

單位：下

分數	女	男	分數	女	男
100	52 以內	55 以上	79	31	34
99	51	54	78	30	33
98	50	53	77	29	32
97	49	52	76	28	31
96	48	51	75	27	30
95	47	50	74	26	29
94	46	49	73	25	28
93	45	48	72	24	27
92	44	47	71	23	26
91	43	46	70	22	25
90	42	45	69	21	24
89	41	44	68	20	23
88	40	43	67	19	22
87	39	42	66	18	21
86	38	41	65	17	20
85	37	40	64	16	19
84	36	39	63	15	18
83	35	38	62	14	17
82	34	37	61	13	16
81	33	36	60	12	15
80	32	35	59	11 以下	14 以下

※區間值 60-100： ± 1.5 SD

成績給分對照表

臺北市立龍山國民中學體育班跆拳道隊招生測驗

立定跳遠 常模分數對照表

111.05.10 修訂

單位：公分

分數	女	男	分數	女	男
100	208 以內	210 以上	79	167 ~ 166	169 ~ 168
99	207 ~ 206	209 ~ 208	78	165 ~ 164	167 ~ 166
98	205 ~ 204	207 ~ 206	77	163 ~ 162	165 ~ 164
97	203 ~ 202	205 ~ 204	76	161 ~ 160	163 ~ 162
96	201 ~ 200	203 ~ 202	75	159 ~ 158	161 ~ 160
95	199 ~ 198	201 ~ 200	74	157 ~ 156	159 ~ 158
94	197 ~ 196	199 ~ 198	73	155 ~ 154	157 ~ 156
93	195 ~ 194	197 ~ 196	72	153 ~ 152	155 ~ 154
92	193 ~ 192	195 ~ 194	71	151 ~ 150	153 ~ 152
91	191 ~ 190	193 ~ 192	70	149 ~ 148	151 ~ 150
90	189 ~ 188	191 ~ 190	69	147 ~ 146	149 ~ 148
89	187 ~ 186	189 ~ 188	68	145 ~ 144	147 ~ 146
88	185 ~ 184	187 ~ 186	67	143 ~ 142	145 ~ 144
87	183 ~ 182	185 ~ 184	66	141 ~ 140	143 ~ 142
86	181 ~ 180	183 ~ 182	65	139 ~ 138	141 ~ 140
85	179 ~ 178	181 ~ 180	64	137 ~ 136	139 ~ 138
84	177 ~ 176	179 ~ 178	63	135 ~ 134	137 ~ 136
83	175 ~ 174	177 ~ 176	62	133 ~ 132	135 ~ 134
82	173 ~ 172	175 ~ 174	61	131 ~ 130	133 ~ 132
81	171 ~ 170	173 ~ 172	60	137 ~ 136	131 ~ 130
80	169 ~ 168	171 ~ 170	59	135 以下	129 以下

※區間值 60-100：±1.5 SD

成績給分對照表

臺北市立龍山國民中學體育班羽球隊招生測驗 一分鐘左右折返 常模分數對照表

111.5.10 修訂

單位：次數

男生/女生	
得分	次數
100	15 以上
98	13
96	13
94	13
92	13
90	13
88	11
86	11
84	11
82	11
80	11
78	10
76	10
74	10
72	10
70	10
68	8
66	8
64	8
62	8
60	8
未滿 60	6

※區間值 60-100： ± 1.5 SD

成績給分對照表

臺北市立龍山國民中學體育班羽球隊招生測驗 一分鐘前後丟球常模分數對照表

111.5.10 修訂

單位：次數

男生/女生	
得分	次數
100	15 以上
98	13
96	13
94	13
92	13
90	13
88	11
86	11
84	11
82	11
80	11
78	10
76	10
74	10
72	10
70	10
68	8
66	8
64	8
62	8
60	8
未滿 60	6

※區間值 60-100： ± 1.5 SD

成績給分對照表

臺北市立龍山國民中學體育班羽球隊招生測驗 長拍對打常模分數對照表

111.5.10 修訂

單位：次數

男生/女生	
得分	次數
100	20 以上
98	18
96	18
94	18
92	18
90	18
88	15
86	15
84	15
82	15
80	15
78	12
76	12
74	12
72	12
70	12
68	10
66	10
64	10
62	10
60	10
未滿 60	8

※區間值 60-100： ± 1.5 SD

成績給分對照表

臺北市立龍山國民中學體育班手球隊招生測驗

一分鐘雙腳左右反覆側跳 常模分數對照表

1. 測驗時間：一分鐘
2. 方法步驟：在平面地板放置小欄架高度(約莫 20-30 公分)，雙腳併足由欄架上方跳過，跳過一次算一下，來回算兩下，依序反覆進行。
3. 注意事項：注意事項:雙腳須跳過欄架，不得將欄架踢倒，否則不予計分。

111.5.9 修訂

單位：下

男生		女生	
得分	次數	得分	次數
100	60 以上	100	50 以上
98	58	98	48
96	56	96	46
94	54	94	44
92	52	92	42
90	50	90	40
88	48	88	38
86	46	86	36
84	44	84	34
82	42	82	32
80	40	80	30
78	38	78	28
76	36	76	26
74	34	74	24
72	32	72	22
70	30	70	21
68	28	68	20
66	26	66	18
64	24	64	17
62	22	62	16
60	20-1	60	15-1

※區間值 60-100； ± 1.5 SD

成績給分對照表

臺北市立龍山國民中學體育班手球隊招生測驗
一分鐘仰臥起坐 常模分數對照表

1. 測驗時間：一分鐘
2. 方法步驟：預備時，請受試者於墊上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉，輕放肩上（肩窩附近），手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底平貼地面。
3. 受測者尋找同伴協助穩定。
4. 測驗時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後，而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌回預備動作
5. 開（預備）口令時保持 1 之姿勢，開開始口令時盡力在一分鐘內做起坐的動作，直到聽到停口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。

111.5.9 修訂

單位：下

男生		女生	
得分	次數	得分	次數
100	50 以上	100	45 以上
98	46	98	41
96	43	96	38
94	40	94	35
92	37	92	32
90	34	90	29
88	32	88	27
86	30	86	25
84	28	84	23
82	26	82	21
80	24	80	20
78	21	78	19
76	20	76	18
74	19	74	17
72	18	72	16
70	17	70	15
68	16	68	14
66	15	66	13
64	14	64	12
62	13	62	11
60	12-1	60	10-1

※區間值 60-100； ± 1.5 SD

成績給分對照表

臺北市立龍山國民中學體育班手球隊招生測驗

一分鐘波比跳 常模分數對照表

1. 測驗時間：一分鐘
2. 方法步驟：預備時，請受試者站立於墊上或地板上。
3. 測驗時，受試者雙腳下蹲後雙手撐地，接著雙腳向後完全伸直。再向前屈膝，然後站立，雙手伸直向上跳並拍手一下，即算完成一次。
4. 聞（預備）口令時保持 2 之姿勢，聞開始口令時盡力在一分鐘內做測驗的動作，直到聽到停口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。

111.5.9 修訂

單位：下

男生		女生	
得分	次數	得分	次數
100	25 以上	100	23 以上
98	24	98	22
96	23	96	21
94	22	94	20
92	21	92	19
90	20	90	18
88	19	88	17
86	18	86	16
84	17	84	15
82	16	82	14
80	15	80	13
78	14	78	12
76	13	76	11
74	12	74	10
72	11	72	9
70	10	70	8
68	9	68	7
66	8	66	6
64	7	64	5
62	6	62	4
60	5-1	60	3-1

※區間值 60-100： ± 1.5 SD