

## 109 學年度宜蘭區高級中等學校免試入學作業要點

101 年 4 月 23 日	宜蘭縣府教學字第 1010055517 號函發布
101 年 8 月 29 日	宜蘭縣府教學字第 1010132982 號函修訂
102 年 5 月 31 日	宜蘭縣府教學字第 1020084886 號函修訂
103 年 6 月 30 日	宜蘭縣府教學字第 1030102909 號函修訂
103 年 10 月 2 日	宜蘭縣府教學字第 1030157347 號函修訂
104 年 7 月 10 日	宜蘭縣府教學字第 1040116092 號函修訂
104 年 8 月 19 日	宜蘭縣府教學字第 1040139121 號函修訂
105 年 2 月 26 日	宜蘭縣府教學字第 1050031356 號函修訂
105 年 11 月 14 日	宜蘭縣府教學字第 1050185691 號函修訂
106 年 10 月 20 日	宜蘭縣府教學字第 1060172411 號函修訂
107 年 11 月 17 日	宜蘭縣府教學字第 1060189446 號函修訂
108 年 11 月 8 日	宜蘭縣府教學字第 1080186912 號函修訂

### 壹、依據

- 一、總統 105 年 6 月 1 日華總一義字第 10500050791 號令修正公布之「高級中等教育法」。
- 二、教育部 108 年 2 月 20 日臺教授國部字第 1080010359B 號令修正發布之「高級中等學校多元入學招生辦法」。
- 三、教育部 103 年 6 月 17 日臺教授國部字第 1030064552B 號令修正發布之「高級中等學校就學區劃定作業要點」。
- 四、教育部 105 年 8 月 30 日臺教授國部字第 1050091890B 號令修正發布之「高級中等學校免試入學作業要點訂定應遵行事項」。
- 五、行政院 106 年 10 月 12 日院臺教字第 1060191247 號函核定「十二年國民基本教育實施計畫」之高級中等學校及五專免試入學實施方案。

### 貳、目的

- 一、鼓勵學生五育均衡發展，開展學生多元智能。
- 二、舒緩學生升學壓力，促使學生發展自我優勢。
- 三、發揮教師專業能力，提高教師課程教學品質。
- 四、強化學校辦學特色，增進學生適性學習發展。
- 五、關懷不同地區學生，縮短城鄉教育資源落差。

### 參、實施範圍

宜蘭區(以下簡稱本區)之公私立高級中等學校及其進修部。

### 肆、招生對象

- 一、本區(含共同就學區)各公私立國民中學(含高級中等學校附設國中部)畢業生或具同等學力者。
- 二、非本區國中畢業生，但具以下四種特殊情形且未參加他區免試入學之學生，經本區高級中等學校免試入學委員會專案審核通過者得參加本區免試入學：
  - (一)學生就讀或畢業國中學籍所在免試就學區，未設置學生適性選擇之高級中等學校課程群別或產業特殊需求類科者。
  - (二)學生因搬家遷徙至本區居住者(檢附具體證明文件)。
  - (三)學生在國中階段跨區就學，擬申請返回本區戶籍所在地就讀高級中等學校者(檢附具體證明文件)。

(四)其他特殊因素。

三、外國籍及大陸地區學生依相關規定辦理免試入學事宜。

## 伍、組織與任務

為辦理本區高級中等學校免試入學作業，應分別組成下列各委員會或工作小組：

- 一、本區高級中等學校入學推動工作小組：由宜蘭縣政府(以下簡稱本府)籌組，本府教育處處長擔任召集人，高級中等學校(含入學委員會主委學校)、國中學校、家長團體、教師組織、教育行政人員、學者專家等代表共同組成，研商免試入學、特色招生入學辦理之方式、名額及其他入學招生相關事宜。
- 二、本區高級中等學校免試入學委員會：由本府教育處處長、本區各高級中等學校校長、教務主任、國中校長、家長團體及教師組織等代表組成，辦理免試入學事宜。
- 三、高級中等學校招生委員會：由各高級中等學校分別籌組，研議各校提供免試入學名額比率及加權計分方式，並將資料送請本區高級中等學校免試入學委員會彙整，報各校之主管機關核准後，載明於簡章並公告。
- 四、國民中學生涯發展教育工作執行委員會：由各國民中學分別籌組，負責推動各校學生適性輔導工作，依學生能力、性向、興趣及各項測驗結果、教師平時之觀察及試探活動紀錄，給予適性輔導。提供學生及家長升學選擇之規劃建議，以作為其免試入學之選校參考。

## 陸、免試入學比率

- 一、本區內之高級中等學校免試入學比率須達全區總核定招生名額之90%以上。
- 二、本區內之高級中等學校各校，除藝術才能班及體育班外，免試入學比率須達該校核定招生名額之90%以上。
- 三、為實現就近入學與弱勢照顧之目的，本縣轄區內各高級中等學校(下列說明除外)需提撥50%優先免試入學名額，依各國中畢業生比率，設定各校分配名額，並保障各校至少1個名額。惟不提供各校分配名額情形說明如下：
  - (一)技術型高級中等學校(高職)單科單班及進修部。
  - (二)辦理學習區完全免試入學之學校科別。
  - (三)縣立慈心華德福實驗高級中等學校。

## 柒、辦理方式

- 一、免試入學不得訂定入學門檻或條件，且除得以國中學生在校健康與體育、藝術與人文、綜合活動領域之學習領域評量成績及格與否作為比序項目外，其他在校學習領域評量成績均不得採計，其辦理方式如下：
  - (一)每人得自高級中等學校中選填志願。
  - (二)當參加免試入學之登記人數，未超過各高級中等學校該群、科核定之招生名額時，全額錄取。
  - (三)當登記人數超過各高級中等學校該科、群核定之招生名額時，參酌「宜蘭區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表(以下簡稱積分對照表)」(如附表1)所列各項目及積分，各校按群、科依序錄取。超額時先比較比序項目總積分，同分時再依序比較各項目積分：畢業資格→均衡學習→品德表現→服務表現→低收入戶→中低

收入戶→體適能→適性發展→競賽表現→國中教育會考總積分→寫作級分→國文積分→英語積分→數學積分→社會積分→自然積分→國中教育會考成績標示(就國中教育會考之國文、英語、數學、社會、自然各單科依序按成績標示(A++>A+>A>B++>B+>B>C)為順序)

- 二、本區高級中等學校免試入學分發流程如附表2。
- 三、前項積分對照表未列項目不得定為超額比序項目。
- 四、分發流程步驟一及步驟二採計加權積分，步驟三不採計加權積分。
- 五、私立中學附設國中部未設籍本縣之學生，不得參加步驟一高級中等學校分發。
- 六、步驟一比序相同時，自步驟二遞補名額；步驟二比序相同時，自步驟三遞補名額；步驟三比序相同時，則增額錄取。
- 七、本府應建置資料管理系統，供各國中登錄學生各項相關資料，競賽表現積分委由本區免試入學委員會組成審查小組審查。
- 八、高級中等學校各校得提供體育、藝術才能優良學生免試入學名額，其辦法由各校依各相關法規訂定，並報各該主管機關核准後招生。技藝技能優良學生甄審入學、國中技藝教育學程畢業生分發實用技能學程、建教合作班及身心障礙學生特定招生對象之班別，其招生名額、方式及其他應遵行事項，依其相關法規之規定辦理。
- 九、高級中等學校附設國民中學部辦理應屆畢業生直升入學，依下列規定辦理：
  - (一)超額比序項目及模式，依本區免試入學作業要點規定，但學校依據「高級中等學校辦理實驗教育辦法」規定，於衡酌辦學特性及入學項目實驗之必要性，經實驗教育主管機關核准者，不在此限。
  - (二)直升入學未招滿之名額(包括特殊身分學生外加名額)，移列至本區免試入學辦理；其辦理方式，依本區免試入學作業要點規定。
  - (三)本區免試入學委員會應會同本府教育處於放榜前擇採集中分發、集中審查或重點審查方式辦理查核。
- 十、國立高級中等學校提列附設國民中學部直升入學名額，不得高於國民中學部應屆畢業學生人數之35%；縣立高級中等學校提列附設國民中學部直升入學名額，不得高於國民中學應屆畢業學生人數之75%；私立高級中等學校提列附設國民中學部直升入學名額，不得高於該校核定招生總名額之60%。但其附設國民中學部學生人數小於學校招生人數者，不得高於國民中學部應屆畢業學生人數50%，學校有前三年招生皆未額滿或其他特殊情形，提經學校所在地之免試就學區高級中等學校入學推動工作小組討論通過者，不在此限。
- 十一、本區經各主管機關核准辦理實驗教育之高級中等學校，其部分核定招生名額得參據「高級中等學校多元入學招生辦法」第6條第2項優先免試入學精神，自訂招生計畫辦理招生。
- 十二、法律授權訂定升學優待辦法之特殊身分學生，包含原住民學生、身心障礙學生、蒙藏學生、政府派赴國外工作人員子女、境外優秀學技術人才子女、僑生及退伍軍人等，其免試入學優待依相關特殊身分學生升學優待辦法處理。
- 十三、非應屆國中畢業生及變更就學區之學生得向本區免試入學委員會提出申請參加免試入學，參加當年度國中教育會考，並採計其國中就學期間之成績或紀錄，採計分數由免試入學委員會審查小組審查定之。惟高級中等學校免試入學步驟一乃縣內各高級中等學校提撥50%免試入學名額，依各國中畢業生比率設定各校分配名

額進行分發。非應屆國中畢業學生及變更就學區之學生不得參加步驟一高級中等學校(含如下說明情形)所提撥 50%免試入學名額之分發。

(一)技術型高級中等學校(高職)單科單班及進修部。

(二)辦理學習區完全免試入學之學校科別。

(三)縣立慈心華德福教育實驗高級中等學校。

十四、轉學生參加本區免試入學時，其比序項目，由新轉入學校就其轉出國中原有之學習表現或紀錄，本從優從寬原則加以認定。不具有縣九年級上學期之期末總成績及不具有該校九年級上學期之期末總成績者，不得參加步驟一高級中等學校(含如下說明情形)所提撥 50%免試入學名額之分發，惟主管機關依相關規定轉銜或安置之個案不在此限。

(一)技術型高級中等學校(高職)單科單班及進修部。

(二)辦理學習區完全免試入學之學校科別。

(三)縣立慈心華德福教育實驗高級中等學校。

十五、技術型高級中等學校(高職)進修部招收非應屆畢業生，得視歷年招生情況，自訂招生名額，並報各該主管機關核准，單獨辦理免試招生。

十六、免試入學之辦理順序應先於特色招生，於特色招生辦理完成後，未獲錄取之學生得參加各校之續招。

十七、為促進區域教育機會均等，鼓勵就近入學，或照顧經濟弱勢學生就學權益，由各招生學校主管機關衡酌國民中學校數、畢業班數或人數等因素，辦理優先免試入學，其招生名額比率及實施辦法由各招生學校主管機關另訂之，如教育部另有規定者，依其規定實施。

捌、本要點由本府訂定後，提請本縣教育審議委員會審議通過並送教育部備查，為 109 學年度入學高級中等學校學生適用之。

附表一 109 學年度宜蘭區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

項目	積分計算方式		備註	
	計算標準	上限		
1. 畢業資格	符合「畢業」資格加3分； 不符合者不加分。	3分		
2. 均衡學習	健康與體育、藝術與人文、綜合活動 三領域，達及格者各加2分；未達標 準者不加分。	6分		
3. 多元學習表現	3-1 品德表現	就學期間完全無警告(含)以上紀錄者 及符合銷過後無警告(含)以上紀錄者 加5分；無小過(含)以上紀錄者加3 分；不符合者不加分。	5分	
	3-2 服務表現	擔任班級、社團幹部或志工任滿1學 期，經考核表現優良者加1分。	5分	1. 幹部與志工得重複採計積分。 2. 班級幹部以3分為上限。 3. 社團幹部以2分為上限。 4. 志工服務以3分為上限。
	3-3 競賽表現	1. 個人賽： (1)縣市級(含區域)： 第1名0.5分/第2名0.3分/第3名0.2分 (2)全國級(含國際)： 第1名1分/第2名0.8分/第3名0.6分/第 4名0.4分/第5名至入選(含甲等、優勝、 優選及佳作)0.2分 2. 團體賽：依個人賽積分折半計算。  附註：依宜蘭縣政府105年10月26日府教 學字第1050174947號函，107學年度以後， 本(宜蘭)區高級中等學校免試入學超額比 序總積分上限調整為46分，競賽表現上 限3分，語文社會、科學數理及藝術技能 等3大類，各類採計以2分為上限，縣級 與全國名次積分同步調整，同年度、同 賽次(含縣賽及全國賽)擇優1次採計；文 到前各類競賽分數從優採計。	3分	1. 分語文社會、科學數理及藝術 技能等3大類採計，各類採計 以2分為上限。 2. 縣市級：宜蘭縣政府教育處主 辦或認可經正向表列之競賽。 區域性：由教育部主辦之分區 賽。 3. 全國級：指教育部主辦採正向 表列及全國亞奧運單項協會 主辦之全國性競賽。國際性： 指經教育部認可採正向表列 之國際性競賽。 4. 特優比照第1名；優等比照第2 名。 5. 同年度、同賽次(含縣賽及全 國賽)擇優1次採計。
	3-4 體適能表 現	1. 各單項任一學期達教育部門檻標準 者各加0.6分 2. 單次總成績達金質者另加0.6分； 銀質者另加0.3分	3分	單項係指：柔軟度(坐姿體前彎) 、肌肉適能(1分鐘屈膝仰臥起 坐)、瞬發力(立定跳遠)、心肺 適能(800/1600m 跑走等)。
4. 適性發展	報名科、群與生涯規劃建議：與「我 的志願」相符者加2分；與「家長建 議」相符者加2分；與「輔導小組建 議」相符者加2分。	6分		
5. 國中教育會考表現	「精熟」者每科得3分 「基礎」者得分如下： B++ 為每科得2.6分 B+ 為每科得2.3分 B 為每科得2分 「待加強」者每科得1分	15分	教育會考積分不得超過總積分 1/3，加權後亦同。	

說明：一、申請超額時上列項目應全數採計，並得依學校發展特色及科、群特性，加權採計部分項目。

第1至4項(含子項共7項)至多擇2項加權計分，另「教育會考表現」至多擇2科加權；加權值分別以50%為上限。

二、競賽表現積分由109學年度本區免試入學委員會統一審核。

三、本對照表各項目積分結算基準日如下表：

項 目		積 分 結 算 基 準 日
1. 畢業資格		採計至109年5月31日(星期日)24時截止
2. 均衡學習		採計至109年5月31日(星期日)24時截止
3. 多元學習表現	3-1 品德表現	採計至109年5月31日(星期日)24時截止
	3-2 服務表現	採計至109年4月30日(星期四)24時截止
	3-3 競賽表現	採計至109年4月30日(星期四)24時截止
	3-4 體適能表現	採計至109年4月30日(星期四)24時截止
4. 適性發展		依實際積分採計
5. 國中教育會考表現		依實際積分採計

試辦學習區完全免試、優先免試、直升入學、專長生入學、技優生甄審入學，仍有餘額，則平均回流於步驟二及步驟三。

分發作業開始

**< 步驟一 >**  
 各國中就縣內各高級中等學校所提撥 50% 免試入學名額，依各國中畢業生比率設定各校分配名額，惟技術型高級中等學校（高職）之單科單班及進修部、辦理學習區完全免試學校科別、縣立慈心華德福教育實驗高級中等學校所提供 50% 名額係供全區各國中按第一志願及比序積分高低分發。

錄取

是  
否

**< 步驟二 >**  
 各高級中等學校（含進修部）所提撥 25% 及試辦學習區完全免試、優先免試、直升入學、專長生入學、技優生甄審入學、步驟 1 回流名額，按第一志願及比序總積分高低分發。

錄取

是  
否

**< 步驟三 >**  
 各高級中等學校（含進修部）所提撥 25% 名額及步驟 2 回流名額，依比序項目積分（不含加權）高低，按學生選填志願逐一檢視分發。

錄取

是  
否

下一個志願

額滿

是

否

錄取

是

至最後一個選填志願仍未錄取者，得參加高中或高職)辦理之續招，續招之辦理方式由主管機關另訂之。

報到入學

超額時依比序項目進行比序，其順次如下：  
 總積分→畢業資格→均衡學習→品德表現→服務表現→低收入戶→中低收入戶→體適能→適性發展→競賽表現→國中教育會考總積分→(寫作級分→國文積分→英語積分→數學積分→社會積分→自然積分)→國中教育會考成績標示(就國中教育會考之國文、英語、數學、社會、自然各單科依序按成績標示)

**109 學年度宜蘭區高級中等學校免試入學超額比序**  
**「多元學習表現—服務表現、體適能表現、競賽表現」採計相關說明**

**壹、依據：**

- 一、教育部 105 年 8 月 30 日臺教授國部字第 1050091890B 號函「高級中等學校免試入學作業要點訂定應遵行事項」。
- 二、教育部 108 年 2 月 20 日臺教授國部字第 1080010359B 號令修正發布之「高級中等學校多元入學招生辦法」。

**貳、目的：**建立公平計分機制，維護學生入學權益，特訂定本說明。

**參、服務表現採計原則(本項積分採計上限 5 分)：**

一、班級幹部：

- (一)幹部應符合教育性及民主程序產生。
- (二)班級幹部每班至多十名，職稱各校得自定，惟應全校統一。(班級幹部明細參考如下表)

職 稱	工 作 職 責
班 長	代表班上執行各處室及導師交辦事項、領導班上推動班級事務、拿班會記錄簿…等。
副 班 長	填寫教室日誌、各次段考獎項調查、協助班長推動班上事務…等。
康樂股長	體育課器材借用、體育競賽、策劃班上康樂活動…等。
學藝股長	藝文競賽、作業抽查、教室佈置、壁報製作…等。
事務股長	代收及保管班費、保管班上財物、門窗電燈風扇之關鎖、教室設備之維護請修…等。
服務股長	編排個人打掃責任區、督導公共區域打掃、編排值日生、教室整潔管理、清潔用具保管…等
風紀股長	維持班上秩序、勸導班上同學違規行為、上課點名掌握班上同學行蹤…等
輔導股長	協助輔導活動課教師、協助輔導室業務推動…等
環保股長	宣導垃圾減量資源回收、班上資源垃圾回收、廚餘回收、回收櫃清潔…等
資訊股長	資訊股長之職責包含設備之借用、操作、維護、故障回報等。

- (三)班級幹部任滿一學期且表現優異，經導師提交名單由學校認證，並於校務行政系統登錄方能列入積分採計。
- (四)擔任班級幹部，每學期可採計 1 分，六學期（惟第六學期依當年免試入學作業要點規定採計截止日採計）至多採計 3 分。

二、社團幹部

- (一)定義：指國中期間參與由學校於課程內或課後（含假日及寒暑假）實施團體性、系統性之活動課程或各類校隊，由合格教師或具備專長者擔任指導，且需定期訓練或研習之學習團體。
- (二)擔任社團幹部滿 1 學期，經考核表現優異，由指導老師提交名單經學校認證，並於校務行政系統登錄，可採計 1 分，六學期（惟第六學期依當年免試入學作業要點規定採計截止日採計）至多採計 2 分。



(三)各社團每學期可推派幹部人數以不超過該社團學生數7%為原則(小數點無條件進位)。

### 三、志工服務認證

(一)校內志工每滿1學期可採計1分：

1. 全校性志工類別：

自治類：學生自治會會長、班聯會會長、自治鄉鎮市長等相關類型。

交通類：交通服務、糾察等相關類型。

環保類：全校性資源回收、垃圾分類、環保尖兵等相關類型。

學術類：與教學相關服務，如圖書、實驗室、體育器材管理志工等相關類型。

典儀類：司儀、值星、旗手等相關類型。

其他類：經學校核可之全校性志工。

2. 班級學科小老師：依據實際開授課科目採計，上限16名。

3. 支領酬勞者不採計。

4. 全校性志工每學期擔任一種以上得重覆採計，班級小老師則不重覆採計。

(二)校外志工：

持有內政部統一製發之志工服務紀錄冊，並依「志工服務法」規定，完成相關服務訓練後所從事之志工服務，始得採計。校外志工每滿20小時可採計1分，六學期(惟第六學期依當年免試入學作業要點規定採計截止日採計)至多採計3分。惟需檢附服務證明文件，經校方簽認後，方能列入積分採計。

(三)學生進行團體服務學習時，學校應有專人指導，以就近照顧；若學生進行個人性之服務學習活動，學校應評估其安全性。

四、外縣市學生校內志工積分採計：

(一)外縣市學校所開立之校內志工服務證明，若為學期制則依學期採計。

(二)外縣市轉學生及變更就學區學生，校內志工滿12小時採計1分，餘數不予採計。

(三)社福系統個案安置的學生，以轉進來的週數換算比例折算。

### 肆、競賽表現採計原則(本項積分採計上限3分)：

一、競賽分類：語文社會類、科學數理類及藝術技能類三大類(附件一)，各競賽分類方式經本區「十二年國民基本教育規劃推動小組」暨「高級中等學校入學推動工作小組」訂定之，若有新增項目時亦同。

二、各競賽項目應繳交成績證明文件，始予採計。

三、競賽表現積分採計：各項競賽同一分類至多採計2分，競賽表現至多採計3分，最終積分由宜蘭區高級中等學校免試入學委員會審查小組審核，採計說明如下表。

競賽表現採計說明：

序號	項目	審查標準	備註
1	競賽獎狀主辦單位認定	以「落款」、「關防」認定。	
2	團體賽認定	參賽者2人以上視為團體。	
3	同年度、同賽次(含縣賽及全國賽)擇優1次採計定義	宜蘭區高級中等學校免試入學超額比序項目之競賽表現，「同年度、同賽次擇優1次」係指學生參加同年度、同賽次比賽(含縣市級比賽及全國性競賽)僅擇優1次採計積分，舉例說明如下： (1)若學生在同一賽次之不同比賽項目獲獎，擇優1次採計，如：	

		<p>①學生獲得宜蘭縣 106 學年度語文競賽「字音字形」項目第一名(0.5分)及「閩南語朗讀」項目第二名(0.3分)，則擇優1次採計0.5分。</p> <p>②學生獲得宜蘭縣學生音樂比賽「絲竹室內樂」項目第一名(0.25分)及「古箏獨奏」項目第三名(0.2分)，則擇優1次採計0.25分。</p> <p>(2) 若學生參加縣(市)賽後取得全國賽資格並獲獎，擇優1次採計，如：</p> <p>①學生獲得宜蘭縣創意戲劇比賽「布袋戲組」特優(0.25分)並代表宜蘭縣參加全國創意戲劇比賽「布袋戲組」獲得優等(0.4分)，則擇優1次採計0.4分。</p> <p>②學生獲得宜蘭縣學生美術比賽「版畫類」第一名(0.5分)，並代表宜蘭縣參加全國美術比賽「版畫類」獲得甲等(0.2分)，則擇優1次採計0.5分。</p>	
4	縣(市)級(含區域)競賽	<p>縣(市)級：宜蘭縣政府教育處主辦或認可經正向表列之競賽，區域：由教育部主辦之分區賽。</p> <p>縣(市)級(含區域)競賽獲獎由學校登錄系統。</p>	
5	全國級競賽	<p>全國級：指教育部主辦採正向表列及全國亞奧運單項協會主辦之全國性競賽。全國級競賽獲獎由學校登錄系統。</p>	
6	國際性競賽	<p>國際性：指經教育部認可採正向表列之國際性競賽。國際性競賽獲獎由學校登錄系統。</p>	
7	成績證明文件	<p>(1)學生參加競賽之獲獎證明若屬獎盃、獎牌等無法以影印本證明者，應檢附獎項照片影本證明，需由學生檢附證明予學校認定並於照片影本上核章。</p> <p>(2)倘學生遺失獎狀或獎牌等獲獎證明，請學校協助函報縣府申請補發。</p>	
8	109學年度高級中等學校免試入學競賽表現採計時間	<p>獎狀(盃)上日期106年8月1日至109年4月30日。</p>	
9	名次認定及計算標準	<p>(1)獎狀上有名次依照名次認定。</p> <p>(2)計算標準</p> <p>個人賽：</p> <p>①縣市級(含區域)：</p> <p>第1名0.5分/第2名0.3分/第3名0.2分</p> <p>②全國級(含國際)：</p> <p>第1名1分/第2名0.8分/第3名0.6分/第4名0.4分/第5名至入選(含甲等、優勝、優選及佳作)0.2分</p> <p>團體賽：依個人賽積分折半計算</p> <p>(3)特優比照第1名;優等比照第2名。</p>	
10	獎狀認定	<p>國中生參加高中職組(倘主辦單位同意越級報名)獎狀可採計。</p>	

## 伍、體適能表現採計原則(本項積分採計上限3分)：

### 一、體適能檢測項目：

- (一)肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐。
- (二)柔軟度：坐姿體前彎。
- (三)瞬發力：立定跳遠。
- (四)心肺耐力：跑走。(女生：800公尺，男生：1600公尺)。

### 二、門檻標準：

體適能檢測成績參照教育部公布之體適能常模，依不同性別及年齡，各單項檢測成績門檻標準如下：

項目	男生				女生			
	13歲	14歲	15歲	16歲	13歲	14歲	15歲	16歲
肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	29	30	32	33	23	22	22	23
柔軟度：坐姿體前彎(公分)	18	18	18	18	24	23	25	24
瞬發力：立定跳遠(公分)	148	165	175	180	120	122	125	127
心肺耐力：800(女)/1600(男)公尺跑走(秒)	676	659	619	578	316	323	320	311

### 三、計分原則：

(一)各單項任一學期達教育部門檻標準者各加0.6分，單次總成績達金質者另加0.6分；銀質者另加0.3分。

(二)身心障礙學生、病弱學生之計分：

持有各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙學生之證明，或領有身心障礙手冊(證明)者，或持有公立醫院證明為重大傷病、體弱學生，考量學生身心發展差異及就學權益，予以採計1.2分。學生並得自肌耐力、柔軟度、瞬發力心肺耐力四項中擇項檢測，每一單項任一學期達教育部門檻標準者加0.6分，至多加1.2分，單次總成績達金質者另加0.6分；銀質者另加0.3分。

(三)依據「特殊教育法」第三條第一項第七款所稱身體病弱，指罹患慢性疾病體能虛弱，致接受教育發生一定程度之困難者。其特徵為：

1. 長期多病而經常缺課，或長期連續缺席。
2. 異常肥胖、病弱或發育不良。
3. 身體異常顯的虛弱無力，容易暈倒。
4. 輕微運動就心跳加速、呼吸困難，甚至面色發紫。

符合上述條件的疾病：心臟病、肺臟病、哮喘、腎臟病、肝病、癲癇、血液病、腦性麻痺、惡性腫瘤等並經專業醫師診斷證明。

四、成績證明：學生在就讀學校就地檢測由教育部統一提供格式，核發單位為各直轄市教育局、縣(市)政府或檢測單位。

五、採計期限：國一上學期至國三下學期(惟第六學期依當年免試入學作業要點規定採計截止日採計)每學期至少施測1次，成績擇優採計。

## 陸、附則：

一、體適能檢測之年齡計算方式，以7個月為界，檢測年月與出生年月相減，所得月分達7個月以上，則進升一歲。

舉例如下：

1. 民國88年3月出生，於民國101年10月進行檢測，年齡計算為101(年)-88(年)=13；10(月)-3(月)=7，因達7個月，故進升1歲，其年齡為14歲。
2. 民國88年5月出生，於民國101年10月進行檢測，年齡計算為101(年)-88(年)=13；10(月)-5(月)=5，因未達7個月，故其年齡為13歲。

二、受測學生超過16歲者，以16歲之門檻標準計分。

**柒、非學校型態實驗教育學生採計原則：**

- 一、體適能採計，應自行返回設籍學校或選擇體適能檢測站檢測計分。
- 二、日常生活表現之計分，應由學生設籍之學校就其日常生活表現給予相同之計分機會及標準，並提供學生及家長充分之資訊。
- 三、採團體式及機構式辦理非學校型態實驗教育者，得依「幹部」項目採計原則規定選擇合適之學生擔任幹部，其擔任幹部之記錄程序及計分方式，由本委員會訂之。
- 四、服務學習採計原則：依下列方式擇一採認
  1. 於國中期間參加學籍所屬學校或實驗教育機構所辦理之服務學習課程或課後（含假日及寒暑假）服務學習活動。
  2. 依「○○國民中學（學校全銜）校外服務學習機關（構）、法人、經政府立案之人民團體及服務項目、學習內容規範或一覽表」，於國中期間運用社區資源，進行相關服務學習活動。
- 五、社團採計原則：依下列方式擇一採認
  1. 於國中期間參加學籍所屬學校或實驗教育機構所辦理之課程內或課後（含假日及寒暑假）社團活動。
  2. 於國中期間運用社區資源，進行學藝性、才藝性、體育性等之社團活動。
- 六、競賽、技職證照或資格檢定之計分，由設籍學校適時提供相關資訊，學生得依競賽主辦單位之規定，選擇報名參加。

**捌、非應屆畢業學生、轉學生、資賦優異縮短年限者，依照本區超額比序多元學習表現採計規範計分。**

**玖、若有疑義，由109學年度宜蘭區高級中等學校免試入學委員會審查小組統一認定。**

## 109 學年度宜蘭區「縣市級」競賽採計項目

序號	競賽類別	競賽名稱
1	語文社會	宜蘭縣語文競賽
2	語文社會	中小學客家藝文競賽
3	語文社會	宜蘭縣國民中小學 English Easy Go 系列活動
4	語文社會	本土語言教學成果競賽
5	語文社會	宜蘭縣原住民族語單詞競賽初賽
6	語文社會	宜蘭縣推動多元文化及新住民教育生活母語說故事比賽
7	語文社會	聯合盃全國作文大賽-宜蘭區初賽
8	語文社會	蘭陽少年文學獎
9	科學數理	宜蘭縣國民中小學科學展覽會
10	科學數理	宜蘭縣青少年發明展
11	科學數理	蘭陽盃數學大賽
12	科學數理	宜蘭瘋學習
13	科學數理	宜蘭縣國民中小學資訊科技應用競賽
14	科學數理	宜蘭縣國民中小學生活科技應用競賽
15	科學數理	幸福宜蘭環保智慧王挑戰賽
16	藝術技能	宜蘭縣學生音樂比賽
17	藝術技能	宜蘭縣師生鄉土歌謠比賽
18	藝術技能	宜蘭縣學生美術比賽
19	藝術技能	宜蘭縣學生舞蹈比賽
20	藝術技能	宜蘭縣學生創意戲劇比賽
21	藝術技能	宜蘭縣中小學運動會
22	藝術技能	國中小學生普及化運動大隊接力
23	藝術技能	國民中學排球聯賽(縣市預賽)
24	藝術技能	國中棒球聯賽(縣市預賽)
25	藝術技能	國民中學籃球聯賽(縣市預賽)
26	藝術技能	宜蘭縣中小學各單項錦標賽
27	藝術技能	宜蘭縣身心障礙國民體能競賽
28	藝術技能	宜蘭縣中小學社區(團)學生三級棒球聯賽
29	藝術技能	宜蘭縣運動會
30	藝術技能	宜蘭縣縣長盃籃球錦標賽

31	藝術技能	宜蘭縣龍舟錦標賽
32	藝術技能	蘭陽盃硬式棒球錦標賽
33	藝術技能	宜蘭縣國中技藝教育課程競賽
34	藝術技能	宜蘭縣特殊需求學生口腔衛生潔牙競賽

109 學年度宜蘭區「全國級」競賽採計項目

序號	競賽名稱	辦理單位
1	全國語文競賽	教育部終身教育司
2	教育部文藝創作獎	國立臺灣藝術教育館
3	全國師生鄉土歌謠比賽	
4	全國學生美術比賽	
5	全國學生音樂比賽	
6	全國學生創意戲劇比賽	
7	全國學生圖畫書創作獎	
8	中華民國中小學科學展覽會	
9	環境知識挑戰擂臺賽	行政院環境保護署、教育部
10	全國中小學客家藝文競賽	客家委員會
11	全國中等學校運動會	教育部體育署
12	全國學生舞蹈比賽	
13	國中籃球聯賽	
14	國中足球聯賽	
15	國中女子壘球聯賽	
16	國中排球聯賽	
17	國中棒球聯賽	
18	全國運動會	
19	全國身心障礙國民運動會	
20	全國原住民族運動會	
21	全民運動會	
22	原住民雲端科展	原住民族委員會
23	全國原住民兒童繪畫創作比賽	
24	原住民族語戲劇競賽	
25	原住民族語單詞競賽	

中華民國亞奧運單項協會列表

序號	亞奧運單項協會名稱	序號	亞奧運單項協會名稱
1	中華民國田徑協會	23	中華民國自由車協會
2	中華民國羽球協會	24	中華民國足球協會
3	中華民國拳擊協會	25	中華民國體操協會
4	中華民國馬術協會	26	中華民國手球協會
5	中華民國擊劍協會	27	中華民國曲棍球協會
6	中華民國現代五項暨冬季兩項協會	28	中華民國柔道總會
7	中華民國划船協會	29	中華民國游泳協會
8	中華民國射擊協會	30	中華民國跆拳道協會
9	中華民國網球協會	31	中華民國桌球協會
10	中華民國鐵人三項運動協會	32	中華民國排球協會
11	中華民國保齡球協會	33	中華民國舉重協會
12	中華民國國武術總會	34	中華民國角力協會
13	中華民國橄欖球協會	35	中華民國帆船協會
14	中華民國壁球協會	36	中華民國壘球協會
15	中華民國雪橇雪車協會	37	中華民國高爾夫協會
16	中華民國滑雪滑草協會	38	中華民國撞球總會
17	中華民國冰球協會	39	中華民國空手道協會
18	中華民國滑輪溜冰協會	40	中華民國軟式網球協會
19	中華民國射箭協會	41	中華民國滑冰協會
20	中華民國棒球協會	42	中華民國藤球協會
21	中華民國籃球協會	43	中華民國卡巴迪運動協會
22	中華民國輕艇協會		



### 109 學年度宜蘭區「國際性」競賽採計項目

序號	競賽名稱	辦理單位
1	臺灣國際科學展覽會	國立臺灣科學教育館
2	青年奧林匹克運動會	教育部體育署
3	亞洲青年運動會	
4	奧林匹克運動會	
5	亞洲運動會	
6	亞洲沙灘運動會	
7	亞洲室內及武藝運動會	
8	東亞青年運動會	
9	世界中學生運動會	
10	亞洲帕拉運動會	
11	帕拉林匹克運動會	
12	聽障達福林匹克運動會	
13	亞太聽障運動會	
14	世界運動會	