

114 學年度宜蘭區高級中等學校免試入學作業要點

宜蘭縣政府 101 年 4 月 23 日府教學字第 1010055517 號函發布
宜蘭縣政府 108 年 10 月 21 日府教學字第 1080175926 號函修正
宜蘭縣政府 109 年 11 月 2 日府教學字第 1090180529 號函修正
宜蘭縣政府 110 年 11 月 4 日府教學字第 1100191705 號函修正
宜蘭縣政府 111 年 11 月 3 日府教學字第 1110166571 號函修正
宜蘭縣政府 112 年 11 月 27 日府教學字第 1120207893 號函修正
宜蘭縣政府 113 年 10 月 09 日府教學字第 1130170965 號函修正

壹、依據

- 一、總統 110 年 5 月 26 日華總一義字第 11000049231 號令修正發布之「高級中等教育法」。
- 二、教育部 110 年 6 月 30 日臺教授國部字第 1100069751B 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 108 年 10 月 9 日臺教授國部字第 1080107933B 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 113 年 3 月 21 日臺教授國部字第 1135400097A 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，其中國民中學代表人數，不得低於高級中等學校代表人數。
- 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，其中國民中學校長、教師及家長等代表人數，不得少於委員總人數四分之一，且國民中學校長代表人數不得少於教師組織及家長團體代表人數之總和。
- 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。
- 五、多元學習表現採計審核小組：於入學推動工作小組下推派有經驗成員擔任之，本小組旨為學生多元學習表現(含競賽表現、體適能表現及體弱證明)出現疑義及特殊狀況時，能依本作業要點審核學生分數，以維護學生就學權益。

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，依各國中應屆畢業生比率，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單科單班及進修部。
 - (二)辦理學習區完全免試入學學校之群、科別。
 - (三)縣立慈心華德福教育實驗高級中等學校。

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、綜合活動、科技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採認，如有疑義時，送多元學習表現採計審核小組最後審定。

八、高級中等學校各校得提供體育、藝術才能優良學生(專長生)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)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單科單班及進修部。

(二)辦理學習區完全免試入學學校之群、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。不具有本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單科單班及進修部。

(二)辦理學習區完全免試入學學校之群、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 114 學年度入學高級中等學校學生適用之。

附表 1 114 學年度宜蘭區高級中等學校免試入學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	畢業資格應符合下列條件： 1. 八領域有四個領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。 2. 學習期間授課總日數扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上。 3. 經獎懲抵銷後，未滿三大過。
2. 均衡學習		健康與體育、藝術、綜合活動、科技四領域，達及格者各加 1.5 分； 未達標準者不加分。	6 分	110 學年度前畢業應考生得採計資訊科成績，及格者加 1.5 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 (特優比照第 1 名、優等比照第 2 名) (2)全國級(含國際)： A. 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(含優勝、優選及佳作)0.2 分 B. 特優比照第 1 名、優等比照第 2 名、甲等比照第 3 名。 C. 如有特殊情形，由多元學習表現採計審核小組依簡章認定。 2. 團體賽：依個人賽積分折半計算。	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. 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)、肌耐力(仰臥捲腹)、瞬發力(立定跳遠)、心肺耐力(800/1600m 跑走或漸速耐力跑)。
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	

項目	積分計算方式		備註
	計算標準	上限	
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 114 學年度本區免試入學委員會進行採認，採認如出現疑義者，送交多元學習表現採計審核小組做最後審定。

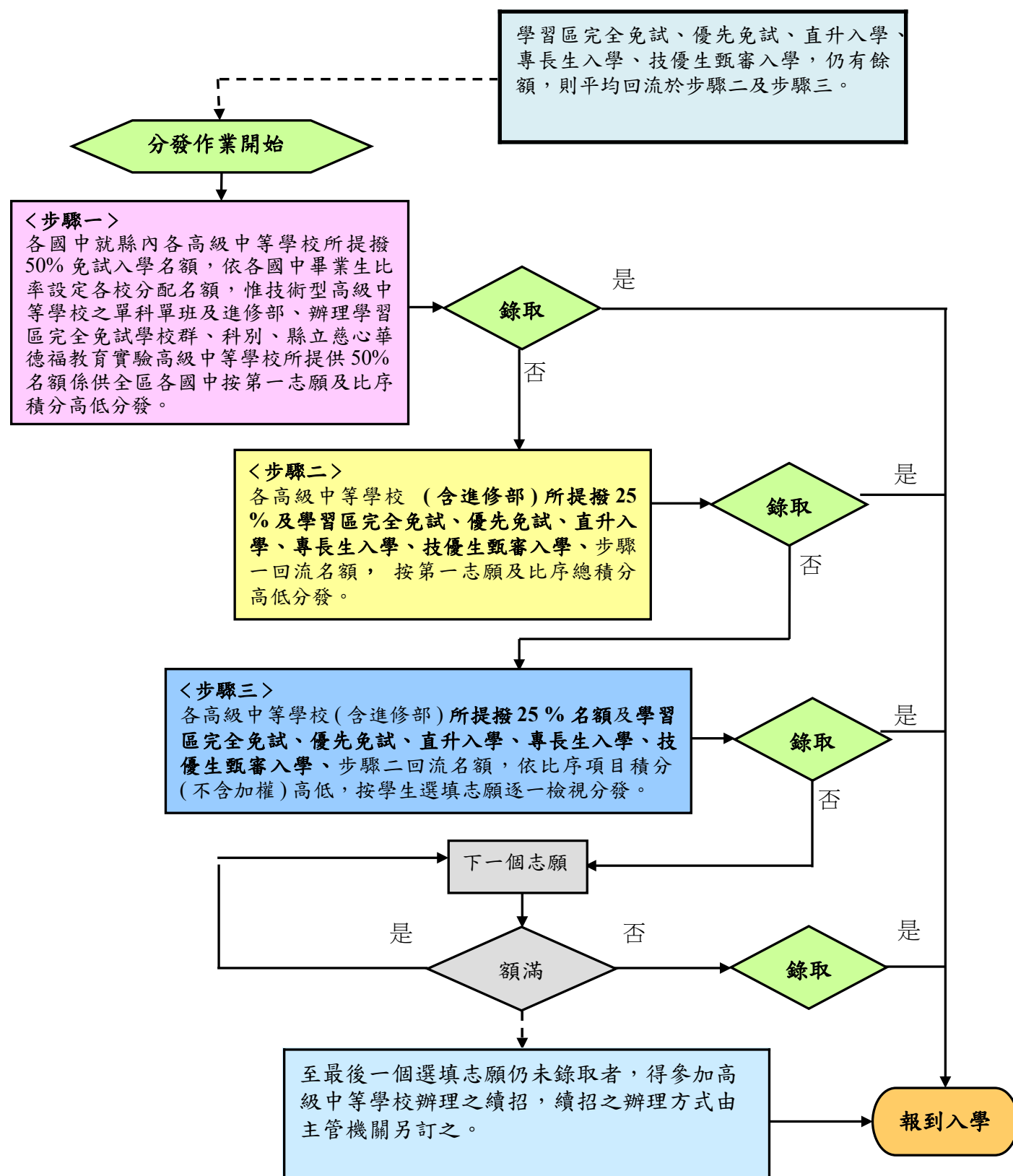
三、114 學年度宜蘭區高級中等學校免試入學比序項目積分採計原則，依「114 學年度宜蘭區高級中等學校免試入學比序項目『多元學習表現—服務表現、體適能表現、競賽表現』採計相關說明」(如附表 3)辦理。

四、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 114 年 5 月 31 日(星期六) 24 時截止
2. 均衡學習		採計至 114 年 5 月 31 日(星期六) 24 時截止
3. 多元學習表現	3-1 品德表現	採計至 114 年 5 月 31 日(星期六) 24 時截止
	3-2 服務表現	採計至 114 年 4 月 30 日(星期三) 24 時截止
	3-3 競賽表現	採計至 114 年 4 月 30 日(星期三) 24 時截止
	3-4 體適能表現	採計至 114 年 4 月 30 日(星期三) 24 時截止
4. 適性發展		於 114 年 5 月 31 日 (星期六) 24 時截止
5. 國中教育會考表現		依實際積分採計

附表 2

114 學年度宜蘭區免試入學分發作業流程圖



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)

114 學年度宜蘭區高級中等學校免試入學比序項目 「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 110 年 6 月 30 日臺教授國部字第 1100069751B 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，每學期至多採計 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「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，由 114 學年度本區免試入學委員會採認，採認說明如下表。

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	一、以「落款」、「關防」認定。 二、獎狀發證單位須與「落款」、「關防」為同一單位。	
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： 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	

序號	項目	審查標準	備註
		採計 0.5 分。 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。 (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： 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。 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(0.6 分)，則擇優 1 次採計 0.6 分。	
4	縣(市)級(含區域)競賽	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。 縣(市)級(含區域)競賽獲獎由學校登錄系統。	
5	全國級競賽	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。	
6	國際性競賽	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。	
7	成績證明文件	(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。 (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。	
8	114 學年度高級中等學校免試入學競賽表現採計時間	獎狀(盃)上日期 111 年 8 月 1 日至 114 年 4 月 30 日。 (非應屆畢業生採計其國中就學期間獎狀(盃))	
9	名次認定及計算標準	(1)獎狀上有名次依照名次認定。 (2)計算標準 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(特優比照第 1 名、優等比照第 2 名) ②全國級(含國際)： A. 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(含優勝、優選及佳作)0.2 分 B. 特優比照第 1 名、優等比照第 2 名、甲等比照第 3 名。 C. 如有特殊情形，由多元學習表現採計審核小組依簡章認定。 團體賽：依個人賽積分折半計算	

序號	項目	審查標準	備註
10	獎狀認定	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。	

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：仰臥捲腹。
- (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)或「漸速耐力跑」二擇一。

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) 【113年7月31日以前檢測者適用】	29	30	32	33	23	22	22	23
	仰臥捲腹(次)	16	18	20	21	12	12	13	14
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)公尺/ 1600(男)公尺 跑走(秒)	676	659	619	578	316	323	320	311
	漸速耐力跑(趟)	32	34	38	40	23	23	24	24

三、計分原則：

- (一)心肺耐力由各級學校依場地及天候因素，於「跑走」及「漸速耐力跑」兩項目中擇一施測。
- (二)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。
- (三)身心障礙學生、病弱學生之計分：
 1. 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、教學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。
 2. 另體弱學生須於醫囑上敘明該生所患疾病不適合進行體適能施測或不適合激烈運動者，並經「多元學習表現採計審核小組」審定後，方可同意採認。
- (四)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。

(五) 113 學年度前入學之學生，得以「一分鐘仰臥起坐」成績取代「仰臥捲腹」成績，並依教育部體適能網站公告之常模標準採計體適能分數。

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 $101(\text{年})-88(\text{年})=13$ ； $10(\text{月})-3(\text{月})=7$ ，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 $101(\text{年})-88(\text{年})=13$ ； $10(\text{月})-5(\text{月})=5$ ，因未達 7 個月，故其年齡為 13 歲。

二、受測國中學生未滿 13 歲者，以 13 歲之門檻標準計分；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，由本區免試入學委員會訂之。

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，依照本區比序項目多元學習表現採計規範計分。

玖、上述積分由 114 學年度宜蘭區高級中等校免試入學委員會採認，如有疑義時，送交多元學習表現採計審核小組做最後審定。

114 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	全國中小學客家藝文競賽東區初賽
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	宜蘭縣本土語教學成果競賽
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「說故事、知故鄉」國民小學學生生活母語(越印泰緬東)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	蘭陽兒童及少年文學獎
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	宜蘭縣環境知識競賽
16	科學數理	宜蘭縣學校環境教育實作競賽
17	藝術技能	宜蘭縣學生音樂比賽
18	藝術技能	宜蘭縣師生鄉土歌謠比賽
19	藝術技能	宜蘭縣學生美術比賽
20	藝術技能	宜蘭縣學生舞蹈比賽
21	藝術技能	宜蘭縣學生創意戲劇比賽
22	藝術技能	宜蘭縣中小學運動會
23	藝術技能	國中小學生普及化運動大隊接力
24	藝術技能	國民中學排球聯賽(縣市預賽)
25	藝術技能	國中棒球聯賽(縣市預賽)
26	藝術技能	國民中學籃球聯賽(縣市預賽)
27	藝術技能	宜蘭縣中小學各單項錦標賽(各單項非同一賽次可分列計分)
28	藝術技能	宜蘭縣身心障礙國民體能競賽
29	藝術技能	宜蘭縣中小學社區(團)學生三級棒球聯賽

序號	競賽類別	競賽名稱
30	藝術技能	宜蘭縣運動會
31	藝術技能	宜蘭縣縣長盃籃球錦標賽
32	藝術技能	宜蘭縣龍舟錦標賽
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
35	藝術技能	原住民族語戲劇競賽
36	藝術技能	杏輝宜蘭馬拉松國中組

114 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	中華民國中小學科學展覽會	國立臺灣科學教育館
2	臺灣國際科學展覽會	
3	全國學生創意戲劇比賽	國立臺灣藝術教育館
4	教育部文藝創作獎	
5	全國學生音樂比賽	
6	全國學生美術比賽	
7	全國師生鄉土歌謠比賽	
8	全國學生圖畫書創作獎	
9	臺灣「能」-永續能源創意實作競賽	國立科學工藝博物館
10	全國手擲機飛行競賽	
11	全國中小學客家藝文競賽	客家委員會
12	全國原住民兒童繪畫創作比賽	原住民族委員會
13	原住民族語戲劇競賽	
14	原住民族語單詞競賽	
15	全國綠建築繪畫徵圖比賽	內政部建築研究所
16	全國技能競賽暨亞洲技能競賽及國際技能競賽國手選拔賽	勞動部勞動力發展署
17	環境知識競賽	行政院環境保護署、教育部
18	全國語文競賽	教育部
19	全國學生舞蹈比賽	
20	學校環境教育實作競賽	
21	海洋科普繪本創作徵選	
22	海洋詩創作徵選	
23	全國運動會	教育部體育署
24	全民運動會	
25	全國身心障礙國民運動會	
26	全國原住民族運動會	
27	全國中等學校運動會	
28	國民中學籃球聯賽	
29	國民中學排球聯賽	
30	中等學校足球聯賽	
31	中小學女子壘球聯賽	
32	國中棒球硬式組聯賽	

序號	競賽名稱	辦理單位
33	國中棒球軟式組聯賽	教育部國教署
34	原住民雲端科展	
35	全國聽覺障礙國民國語文競賽	

114 學年度宜蘭區採計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	中華民國雪橇協會	37	中華民國高爾夫協會
16	中華民國滑雪協會	38	中華民國冰石壺協會
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	44	中華民國雪車協會

114 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	美國國際科技展覽會	國立臺灣科學教育館
2	加拿大科學展覽會	
3	香港聯校科學展覽會	
4	新加坡科技展覽會	
5	國際(亞洲)科學博覽會	
6	美國國際永續發展科技展覽會	
7	荷蘭國際環境及永續發展展覽會	
8	歐盟青年科學家競賽	
9	倫敦國際青年科學論壇	
10	比利時科學博覽會	
11	義大利科學博覽會	
12	土耳其音樂科學工程博覽會	
13	突尼西亞科學博覽會	
14	巴西科學博覽會	
15	俄羅斯科學博覽會	
16	韓國科學博覽會	
17	國際瑞士人才論壇	
18	青年奧林匹克運動會	教育部體育署
19	亞洲青年運動會	
20	奧林匹克運動會	
21	亞洲運動會	
22	亞洲沙灘運動會	
23	亞洲室內及武藝運動會	
24	東亞青年運動會	
25	世界中學生運動會	
26	亞洲帕拉運動會	
27	帕拉林匹克運動會	
28	聽障達福林匹克運動會	

序號	競賽名稱	辦理單位
29	亞太聽障運動會	教育部體育署
30	世界運動會	
31	世界聽障青年運動會	
32	亞洲帕拉青年運動會	