

委託陽明國中報名 115 學年度國中體育班招生體適能檢測考生注意事項

1. 集合時間與地點：115 年 3 月 14 日(六)07:30 前於體育場內靠東南門處集合熱身

(當日請依照相關指示至掛有”陽明國中”布條處集合)

2. 體適能檢測日期:115 年 3 月 14 日(六)08:10 分檢錄，準備開始測驗。

3. 體適能檢測結束接送時間:預計當日 09:30 分前結束

4. 注意事項:

(1) **准考證**由體育組長檢測當日**早上發放**；個人準備物品(水壺、毛巾)。報到後，

進行熱身活動、檢測項目練習與注意事項提示，請務必準時報到準備。

(2) **如考生因受傷、參加全國性或縣府辦理之競賽等因素，體適能檢測當天無法施**

測，請提前告知。

(3) 考生檢測時請穿著運動服及運動鞋（勿穿著釘鞋或赤腳），女生請勿穿著裙子。

(4) 考生當日請於測驗前至少 1 小時用餐完畢，並盡量以清淡飲食為主，切勿空腹。

(5) 請各位考生務必熟悉正確體適能測驗動作（請參考體適能檢測步驟），以免影

響檢測進度及個人成績。

(7) 檢測前維持規律作息與睡眠，飲食調整(清淡)，避免當日早餐飲用乳製品等。

預祝各位考生檢測順利、獲取佳績

加油!加油!!