

依據文號：

教育部 112 年 06 月 30 日臺教授體字第 1120025902 號函

基隆市政府 112 年 07 月 06 日基府教體參字第 1120137696 號函

## 基隆市立八斗高級中學 112 學年度體育班特色招生甄選入學續招簡章

校名	基隆市立八斗高級中學		學校代碼	1	7	3	3	1	4	
校址	基隆市中正區新豐街 100 號		電話	02-24692366						
網址	https://bdjh.kl.edu.tw		傳真	02-24696097						
招生科班別	體育班									
招生類別	特色招生甄選入學（單獨招生）									
招生區範圍	全部 15 個招生區									
招生目標	提供運動成績優良或具運動潛能之國中畢業學生，繼續升學就讀體育班之招生管道及名額，以利施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。									
甄選條件	運動成績符合『中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法』之成績規定；或對招生種類之運動有興趣之學生。			招生種類		名 額				
						男生	女生	不限		
				橄欖球		11				
				排球			2			
				跆拳道				5		
合計				18						
外加名額：原住民學生、身心障礙學生，以上述核定招生名額外加 2% 計算，外加 1 名。										
甄選方式	術科測驗	測驗種類	橄欖球		排球		跆拳道			
		測驗時間	112 年 7 月 21 日（星期五）上午 9 時（8:30 開始報到）							
		測驗地點	本校操場、活動中心、跆拳道訓練室							
		測驗項目及計分方式(含各項目及其配分)	基本體能 40 %							
		1. 100 公尺（25 %）。								
		2. 立定跳遠（三次，擇優，25 %）。								
		3. 仰臥起坐（一分鐘 25 %）。								
		4. 3×10 公尺折返跑（25 %）。								
		專項體能 60 %								
		1. 移位定點傳接球(25%)		1. 雙人對練高、低手（25 %）		一、動作踢擊（40 %）				
2. 定點踢球六球(25%)		2. 發球（25 %）		1. 踢靶踢擊---						
3. 接高飛球(25%)		3. 攻擊（25 %）		每個動作踢擊 6 次						
4. 分組比賽（25%）		4. 分組比賽（25 %）		2. 連續踢擊						
二、競賽對練（60 %）										
備註：各招生甄選種類僅採計術科成績，總分為 100 分。										
錄取方式	1. 各種類按總成績高低依序錄取，未達最低標準 60 分（含）者，不予錄取。 2. 如總成績相同時，參酌測驗項目比例高低順序錄取，備取 6 名。									
備註	1. 報名時間：112 年 7 月 18 日（星期二）至 7 月 20 日（星期四），每日上午 8:00-12:00。 2. 報名地點：本校教務處試務組。 3. 有意報名同學，請先至本校首頁（https://bdjh.kl.edu.tw）填寫資料列印後至本校教務處試務組報名，並繳驗以下資料： (1) 報名表（正本）（附件 1）。 (2) 身分證明文件影本（正本驗畢後歸還）。									

- ①戶籍謄本正本或戶口名簿影本（影本自行印妥，正本驗畢後歸還）。
- ②身分證、健保卡或有照片之證件影本（影本自行印妥，正本驗畢後歸還）。
- (3)學歷證件：**畢/修業證書影本(正本驗畢後歸還)**。
- (4)家長同意書（附件 2）。
- (5)健康聲明切結書（附件 3）。
- (6)報考切結書（附件 4）。
- 4.報名費用：
  - (1)報名學生每人繳交報名作業費：新臺幣 700 元（含報名費及術科測驗費）。
  - (2)低收入戶子女或其直系血親尊親屬支領失業給付者，免收各項報名費用，但須隨報名資料檢附下列相關證明文件（其有效日期以涵蓋報名日期為準）：
    - A.低收入戶子女：應檢附鄉（鎮、市、區）公所核發之低收入戶證明正本（如為影本，須由核發單位加註「與正本相符」）。
    - B.直系血親尊親屬支領失業給付者：應檢附公立就業服務機構核發之失業【再】認定、失業給付申請書暨給付收據及戶口名簿影本。
  - (3)中低收入戶子女，報名作業費減為新臺幣 280 元整，報名時應檢附區（鄉、鎮、市）公所核發之中低收入戶證明文件正本及戶口名簿影本。
- 5.測驗時間：**112 年 7 月 21 日（星期五）上午 8：30 報到，9：00 起測驗。**
- 6.參加運動測驗時，應著運動服裝。患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症等不適劇烈運動者，不宜參加體育班甄選。
- 7.放榜日期：**112 年 7 月 24 日（星期一）中午 12：00 前**公告錄取名單於本校網站首頁。
- 8.成績複查：**112 年 7 月 24 日（星期一）至 7 月 25 日（星期二）12:00 前**，由考生或家長親自向本校招生委員會提出申請，不接受郵寄申請。
- 9.報到日期：**112 年 7 月 25 日（星期二）上午 9:00-12:00**。備取生報到日期另行通知。
- 10.經錄取且已完成報到者，如欲放棄錄取資格，應於**112 年 7 月 25 日（星期二）下午 16:00 前**填具「放棄錄取資格聲明書」（附件 7），由考生或家長親送至錄取學校辦理放棄錄取資格。未完成放棄錄取資格者，不得至其他入學管道報到，經查證屬實者，將取消後項考試錄取資格。
- 11.就讀體育班學生，依「高級中等以下學校體育班設立辦法」第 19 條規定，學生因故不適宜繼續在原班就讀或就讀之體育班經依第 23 條規定減少發展之運動種類、減班或停辦時，學校應積極輔導其轉班或轉校。必要時，得由各該主管機關轉介至其他學校。
- 12.有關原住民學生及身心障礙學生之身分認定、加分優待及外加名額方式，依「原住民學生升學保障及原住民公費留學辦法」、「身心障礙學生升學輔導辦法」相關規定辦理，報名學生應依上開規定檢附相關身分認定文件。
- 13.身心障礙學生如需要考場特殊服務，請填寫身心障礙考生應考服務申請表（如附件 5）並於報名時一併提出申請。
- 14.本校對於學生個人資料蒐集、處理及利用之使用範圍、目的、對象及使用期間等相關規範告知事項（如附件 6），請考生詳細閱讀。
- 15.術科測驗，應製詳細測驗成績之文字紀錄，必要時得將測驗過程以錄影方式紀錄。文字紀錄應於招生委員會決定錄取名單前完成。對評分成績特優或特低者，應於評分表件中註明理由。
- 16.如遇天然災害或因不可抗力之因素，經行政院人事行政總處發布停止上班或上課，亦或因疫情影響而有未能如期辦理之因素，則考試延後舉行，延後時間於本校網站公布。
- 17.本簡章經本校特色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。

## 基隆市立八斗高級中學 112 學年度體育班特色招生甄選入學續招報名表

項目：橄欖球 排球 跆拳道

編號：

姓 名		112 年國中教育 會考准考證號				照片黏貼請勿出格若太大 請自行裁剪  <b>【照片黏貼處】</b>  照片 1 式 2 張，1 張實貼、1 張貼於 下方准考證上，請於照面背面填寫姓 名
出生年月日	年	月	日			
性 別	身 高	公 分	體 重	公 斤		
身分證字號						
電 話	家裡電話		學生手機			
	家長公司		家長手機			
畢 業 學 校	民國 年 月 畢業於 (縣、市) (國) 中學					
通 訊 處	□□□					
※注意事項： 1. 報名表各欄位請學生詳實填寫，字體工整清晰。 2. 請攜帶： <input type="checkbox"/> (1) 學歷證件：畢/修業證書影本（正本驗畢退還）。 <input type="checkbox"/> (2) 身分證明文件影本（正本驗畢後歸還）。 ① 戶籍謄本正本或戶口名簿影本（影本自行印妥，正本驗畢後歸還）。 ② 身分證、健保卡或有照片之證件影本（影本自行印妥，正本驗畢後歸還）。 <input type="checkbox"/> (3) 家長同意書、健康聲明切結書及報考切結書（附件 2~4）。 <input type="checkbox"/> (4) 報名費 700 元（低收入戶子女或其直系親屬支領失業給付者，免收各項報名費用；中低收入戶子女，報名作業費新臺幣 280 元）。						
證件審查人				報名收費人		

### 基隆市立八斗高級中學 112 學年度體育班特色招生甄選入學續招 准考證

請實貼  2 吋  照片	准考證號碼	請勿填寫
	姓 名	
	身分證字號	
	甄選測驗種類	<input type="checkbox"/> 橄欖球 <input type="checkbox"/> 排球 <input type="checkbox"/> 跆拳道
	測驗報到時間	112 年 7 月 21 日 (星期五) 上午 8:30 本校活動中心報到 9:00 起測驗

# 家長同意書

敝子弟 \_\_\_\_\_，經公開甄選錄取為基隆市立八斗高級中學 112 學年度體育班特色招生甄選續招入學學生。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，同意遵守學校輔導其轉班或轉校之決定及措施。

謹此

學生簽名：

父母（或監護人）簽章：

：

中華民國 112 年 月 日

# 健康聲明切結書

敝子弟\_\_\_\_\_，參加基隆市立八斗高級中學  
112 學年度體育班特色招生甄選入學續招，確定無患有氣  
喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適體育訓練之情  
形。倘患有痼疾不適宜訓練時，願意依學校之決定，辦理轉  
班或轉學，絕無異議。

謹此

學生簽名：

父母（或監護人）簽章：

：

中華民國 112 年 月 日

# 報考切結書

本人\_\_\_\_\_報考基隆市立八斗高級中學 112 學年度體育班特色招生甄選入學續招前，未經由 112 學年度各項入學方案及考試升學管道獲得錄取，且至各公私立高中職報到之情事。若有違背，願意被撤銷貴校之錄取資格。特此切結

此致

基隆市立八斗高級中學

立切結書人：

父母(或監護人)簽章：

聯絡電話：(日)

(手機)

中華民國 112 年 月 日

# 身心障礙考生應考服務申請表

考生姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
畢(肄)業學校	縣(市)	國中／高級中學國中部	
緊急連絡人		聯絡電話	(電話) (手機)
身心障礙手冊正反面影本 或 縣市鑑輔會證明影本 (浮貼)			

◎身心障礙考生應考服務項目：請考生依需求填寫申請

申請項目	需求情形	審定結果
特殊需求		<input type="checkbox"/> 是  <input type="checkbox"/> 否

考生親自簽名：

監護人代簽： (原因說明： )

(無法親自簽名者由其監護人代為簽名並註明原因)

審查單位核章：

## 基隆市立八斗高級中學對於學生個人資料蒐集、處理及利用之

### 使用範圍、目的、對象及使用期間等相關規範告知事項

- 一、學生於完成本報名程序後，即同意本校因作業需要，作為學生身分確定、成績計算作業運用。
- 二、本校於報名表中對於學生資料之蒐集，係為學生成績計算、資料整理及報到作業等招生作業之必要程序，並作為後續資料統計及學生報到註冊作業使用，考生資料蒐集之範圍以本校報名表所列各項內容、術科測驗成績資料及由「當年國中教育會考試務會」所轉入之考生身分基本資料、國中教育會考測驗成績資料為限。
- 三、本校蒐集之學生資料，因招生、統計與考生註冊作業需要，於學生完成報名作業後，即同意本校及教育部進行使用，使用範圍亦以前項規定為限。
- 四、學生依個人資料保護法第三條規定，當事人依該法行使之權利，將不因報名作業而拋棄或限制，惟考量招生作業之公平性，學生報名之相關證明文件應於報名時一併提出，完成報名作業後不得要求補件、修改或替換，未附證明文件或證明書中各欄填寫不全者，一律不予採認，所繳報名費用及相關證明文件亦不退還。若學生不提供前開各項相關資料，本校將無法進行該學生之甄選、錄取等相關作業，請特別注意。
- 五、完成報名程序之學生，即同意本校對於學生個人資料蒐集類別、使用範圍、方式、目的、對象及使用期間等相關規範，並同意本校及教育部對於學生個人資料進行蒐集或處理。

## 基隆市立八斗高級中學112學年度體育班特色招生續招已報到學生放棄錄取資格聲明書

第一聯 錄取學校存查聯

姓名		身分證統一編號		電話	
本人自願放棄貴校之入學錄取資格，絕無異議，特此聲明。 此致 基隆市立八斗高級中學 <p style="text-align: right;">學生簽章：</p> <p style="text-align: center;">父母雙方（或監護人）簽章：</p> <p style="text-align: right;">日期： 112 年      月      日</p>					
錄取學校蓋章					

## 基隆市立八斗高級中學112學年度體育班特色招生續招已報到學生放棄錄取資格聲明書

第二聯 考生存查聯

姓名		身分證統一編號		電話	
本人自願放棄貴校之入學錄取資格，絕無異議，特此聲明。 此致 基隆市立八斗高級中學 <p style="text-align: right;">學生簽章：</p> <p style="text-align: center;">父母雙方（或監護人）簽章：</p> <p style="text-align: right;">日期： 112 年      月      日</p>					
錄取學校蓋章					

**注意事項：**

- 一、已報到之錄取考生欲放棄錄取資格者，請填妥本聲明書並經學生、家長雙方或法定代理人簽章後，於112年7月25日(星期二)下午16:00前由考生或家長親自送至錄取學校辦理。
- 二、錄取學校於聲明書蓋章後，第一聯由學校存查，第二聯撕下由學生領回。
- 三、完成上述手續後，考生始得參加本學年度其他入學管道。
- 四、聲明放棄錄取資格手續完成後，不得以任何理由撤回，請學生及家長慎重考慮。

## 錄取報到切結書

本人\_\_\_\_\_ (身分證統一編號：\_\_\_\_\_)

參加 112 學年度體育班特色招生甄選入學續招管道獲錄取，茲依學校規定辦理報到手續，並恪守下列規定：

- 一、本人不再報名參加本學年度之其他入學管道。若欲報名參加本學年度之其他入學管道，需於 112 年 7 月 25 日(星期二)下午 16 時前，填具錄取管道招生簡章所附之「放棄錄取資格聲明書」(附件 7)，由本人或父母(或監護人)親送錄取學校辦理，取得放棄錄取資格後，始得報名後續各入學管道。

此致 基隆市立八斗高級中學

學生簽名：\_\_\_\_\_，父母(或監護人)簽名：\_\_\_\_\_

中 華 民 國 112 年 月 日

## 基隆市立八斗高級中學 112 學年度體育班特色招生甄選入學續招結果複查申請書

學生姓名		報名編號	
申請學校班別	基隆市立八斗高級中學 體育班		
複查範圍	特色招生甄選入學通知單所明列項目		
申請複查日期	112 年 7 月 24 日 至 7 月 25 日	申請人簽章	

說明：

- 1、由考生或家長填寫複查申請表親自向本校辦理。
- 2、複查時繳交複查費新臺幣20元整及回郵信封（貼足限時掛號郵票35元）。
- 3、不受理郵寄申請。
- 4、複查結果若符合錄取標準，則增額錄取。

### 基隆市立八斗高級中學112學年度體育班特色招生甄選入學續招結果查覆表

學生姓名	<input type="checkbox"/> 經複查後原成績無誤，未達錄取標準，原通知書寄回。		
申請學校班別	<input type="checkbox"/> 經複查後成績符合錄取標準，請於112年 7月 25日 午 時持通知書		
複查範圍	所列之證件（畢/修業證書正本）及相關表件，赴本校教務處 辦理報到手續，逾期視同放棄錄取資格。		
回覆日期	112 年 月 日	回覆單位	

### 基隆市立八斗高級中學112學年度體育班特色招生甄選入學續招複查結果申請手續繳費收據

茲收到 君	
申請複查手續費新臺幣20元整暨回郵信封乙只（貼足限時掛號郵票35元）。	
承辦單位：	承辦人：
中華民國 112 年 月 日	

基隆市立八斗高中 112 學年度體育班體能測驗成績對照表 40%

3*10 折返跑 (30M)				仰臥起坐(60 秒)				立定跳遠				100M			
男生	得分	女生	得分	男生	得分	女生	得分	男生	得分	女生	得分	男生	得分	女生	得分
6	100	6.5	100	70	100	65	100	220	100	210	100	11.5	100	12.5	100
6.1	99	6.6	99	69	99	64	99	219	99	209	99	11.6	99	12.6	99
6.2	98	6.7	98	68	98	63	98	218	98	208	98	11.7	98	12.7	98
6.3	97	6.8	97	67	97	62	97	217	97	207	97	11.8	97	12.8	97
6.4	96	6.9	96	66	96	61	96	216	96	206	96	11.9	96	12.9	96
6.5	95	7	95	65	95	60	95	215	95	205	95	12.0	95	13.0	95
6.6	94	7.1	94	64	94	59	94	214	94	204	94	12.1	94	13.1	94
6.7	93	7.2	93	63	93	58	93	213	93	203	93	12.2	93	13.2	93
6.8	92	7.3	92	62	92	57	92	212	92	202	92	12.3	92	13.3	92
6.9	91	7.4	91	61	91	56	91	211	91	201	91	12.4	91	13.4	91
7	90	7.5	90	60	90	55	90	210	90	200	90	12.5	90	13.5	90
7.1	89	7.6	89	59	89	54	89	209	89	199	89	12.6	89	13.6	89
7.2	88	7.7	88	58	88	53	88	208	88	198	88	12.7	88	13.7	88
7.3	87	7.8	87	57	87	52	87	207	87	197	87	12.8	87	13.8	87
7.4	86	7.9	86	56	86	51	86	206	86	196	86	12.9	86	13.9	86
7.5	85	8	85	55	85	50	85	205	85	195	85	13.0	85	14.0	85
7.6	84	8.1	84	54	84	49	84	204	84	194	84	13.1	84	14.1	84
7.7	83	8.2	83	53	83	48	83	203	83	193	83	13.2	83	14.2	83
7.8	82	8.3	82	52	82	47	82	202	82	192	82	13.3	82	14.3	82
7.9	81	8.4	81	51	81	46	81	201	81	191	81	13.4	81	14.4	81
8	80	8.5	80	50	80	45	80	200	80	190	80	13.5	80	14.5	80
8.1	79	8.6	79	49	79	44	79	199	79	189	79	13.6	79	14.6	79
8.2	78	8.7	78	48	78	43	78	198	78	188	78	13.7	78	14.7	78
8.3	77	8.8	77	47	77	42	77	197	77	187	77	13.8	77	14.8	77
8.4	76	8.9	76	46	76	41	76	196	76	186	76	13.9	76	14.9	76
8.5	75	9	75	45	75	40	75	195	75	185	75	14.0	75	15.0	75
8.6	74	9.1	74	44	74	39	74	194	74	184	74	14.1	74	15.1	74
8.7	73	9.2	73	43	73	38	73	193	73	183	73	14.2	73	15.2	73
8.8	72	9.3	72	42	72	37	72	192	72	182	72	14.3	72	15.3	72
8.9	71	9.4	71	41	71	36	71	191	71	181	71	14.4	71	15.4	71
9	70	9.5	70	40	70	35	70	190	70	180	70	14.5	70	15.5	70
9.1	69	9.6	69	39	69	34	69	189	69	179	69	14.6	69	15.6	69
9.2	68	9.7	68	38	68	33	68	188	68	178	68	14.7	68	15.7	68
9.3	67	9.8	67	37	67	32	67	187	67	177	67	14.8	67	15.8	67
9.4	66	9.9	66	36	66	31	66	186	66	176	66	14.9	66	15.9	66
9.5	65	10	65	35	65	30	65	185	65	175	65	15.0	65	16.0	65
9.6	64	10.1	64	34	64	29	64	184	64	174	64	15.1	64	16.1	64
9.7	63	10.2	63	33	63	28	63	183	63	173	63	15.2	63	16.2	63
9.8	62	10.3	62	32	62	27	62	182	62	172	62	15.3	62	16.3	62
9.9	61	10.4	61	31	61	26	61	181	61	171	61	15.4	61	16.4	61
10	60	10.5	60	30	60	25	60	180	60	170	60	15.5	60	16.5	60
10.1	59	10.6	59	29	59	24	59	179	59	169	59	15.6	59	16.6	59
10.2	58	10.7	58	28	58	23	58	178	58	168	58	15.7	58	16.7	58
10.3	57	10.8	57	27	57	22	57	177	57	167	57	15.8	57	16.8	57
10.4	56	10.9	56	26	56	21	56	176	56	166	56	15.9	56	16.9	56
10.5	55	11	55	25	55	20	55	175	55	165	55	16.0	55	17.0	55
10.6	54	11.1	54	24	54	19	54	174	54	164	54	16.1	54	17.1	54
10.7	53	11.2	53	23	53	18	53	173	53	163	53	16.2	53	17.2	53
10.8	52	11.3	52	22	52	17	52	172	52	162	52	16.3	52	17.3	52
10.9	51	11.4	51	21	51	16	51	171	51	161	51	16.4	51	17.4	51
11	50	11.5	50	20	50	15	50	170	50	160	50	16.5	50	17.5	50

基隆市立八斗高中 112 學年度體育班單項專長測驗成績對照表(橄欖球男生)60%

移位定點傳接球十球	得分	定點踢十球	得分	接高飛球十球	得分	分組比賽	得分
10	100	10	100	10	100	100	100
9	90	9	90	9	90	99	99
8	80	8	80	8	80	98	98
7	70	7	70	7	70	97	97
6	60	6	60	6	60	96	96
5	50	5	50	5	50	95	95
4	40	4	40	4	40	94	94
3	30	3	30	3	30	93	93
2	20	2	20	2	20	92	92
1	10	1	10	1	10	91	91
0	0	0	0	0	0	90	90
						89	10
						88	88
						87	87
						86	86
						85	85
						84	84
						83	83
						82	82
						81	81
						80	80
						79	79
						78	78
						77	77
						76	76
						75	75
						74	74
						73	73
						72	72
						71	71
						70	70
						69	69
						68	68
						67	67
						66	66
						65	65
						64	64
						63	63
						62	62
						61	61
						60	60
						59	59
						58	58
						57	57
						56	56
						55	55
						54	54
						53	53
						52	52
						51	51
						50	50

基隆市立八斗高中 112 學年度體育班單項專長測驗成績對照表(排球女生)60%

雙人對練五十球	得分	發球十球	得分	攻擊十球	得分	分組比賽	得分
50	100	10	100	10	100	100	100
49	99	9	90	9	90	99	99
48	98	8	80	8	80	98	98
47	97	7	70	7	70	97	97
46	96	6	60	6	60	96	96
45	95	5	50	5	50	95	95
44	94	4	40	4	40	94	94
43	93	3	30	3	30	93	93
42	92	2	20	2	20	92	92
41	91	1	10	1	10	91	91
40	90	0	0	0	0	90	90
39	89					89	89
38	88					88	88
37	87					87	87
36	86					86	86
35	85					85	85
34	84					84	84
33	83					83	83
32	82					82	82
31	81					81	81
30	80					80	80
29	79					79	79
28	78					78	78
27	77					77	77
26	76					76	76
25	75					75	75
24	74					74	74
23	73					73	73
22	72					72	72
21	71					71	71
20	70					70	70
19	69					69	69
18	68					68	68
17	67					67	67
16	66					66	66
15	65					65	65
14	64					64	64
13	63					63	63
12	62					62	62
11	61					61	61
10	60					60	60
9	59					59	59
8	58					58	58
7	57					57	57
6	56					56	56
5	55					55	55
4	54					54	54
3	53					53	53
2	52					52	52
1	51					51	51
0	0					50	50

# 基隆市立八斗高中體育班 112 學年度跆拳道術科評分表

## 一、動作踢擊 (40 分)

(一)以踢靶踢擊，每個動作踢 6 次。

1、依口令依序踢擊-空中兩腳旋踢、上端旋踢、轉身旋踢 (360 度旋踢)、滑步下壓、後旋踢、後踢。

(二)連續踢擊-1 分鐘自由踢擊：空踢(前進、後退)、2 回合(中間休息 30 秒)。

(三)評分標準：

1、20 分以下：踢擊速度慢、姿勢不佳、重心不穩、動作欠協調。

2、20~40 分：踢擊速度快、姿勢正確、重心穩定、動作協調。

## 二、競賽對練 (60 分)

(一)由主試人員按考生體重分級對練，每組三回合，每回合二分鐘。

(二)評分標準 1、30 分以下：動作不佳、速度反應緩慢、力道不足、重心不穩、注意力不集中。

2、30~60 分：動作正確、步伐移動靈活、反應敏捷、踢擊迅速有力、重心穩定、注意力集中。