



臺北市立內湖高級工業職業學校

Taipei Municipal Nei-Hu Vocational High School

高三體育生升學方向指南

115學年度升學管道完全指南

各位運動員，你們的專長是升學戰場上最大的優勢！

本簡報將帶你們跑一遍升學流程，找到最適合自己的跑道。



升學地圖：四大戰場



戰區 I：體育升學組

運動表現與學術成績兼顧，想進入體育科系。

📌 學測、術科、學習歷程、運動成績



戰區 II：技職升學組

繼續發揮專業科系技能，以高職身份升學。

📌 統測、技藝競賽、在校成績



戰區 III：軍警校組

追求穩定公職、紀律生活，身體素質要求高。

📌 公費、體檢、智力測驗



戰區 IV：生涯緩衝組

不急著升學，想先累積職場經驗或探索志趣。

📌 工作經驗、津貼、升學配套

衝刺體育最高殿堂！

大學體育類科升學管道——運動表現與學術成績兼顧，是想進入體育科系的同學的主要選擇。



個人申請、特殊選材

全能明星球員戰術！

個人申請：需參加學測（最多採計 4 科）和術科考試（五項皆需應考），並準備學習歷程檔案。

特殊選材：甄選方式多為各校自辦的資料審查和面試，少數有筆試。報名日期大多集中在每年的**10月到12月初**；而各校的甄選時間多在**11、12月**，放榜則集中在**11、12月**，最晚隔年1月放榜。

✓ 機會多元，綜合評量



運動績優甄審/甄試

頂尖選手的VIP通道！

甄審：國際賽獲獎（3年內有效），無需考試。

甄試：全國賽獲獎（2年內有效），
需參加學科及術科考試。

✓ 甄審無需考試，甄試競爭較低



運動獨招

校隊教練欽點，專項專精！

專長項目符合特定大專院校運動團隊需求，各校自行規劃招生期程與考試項目。

✓ 學科要求彈性，直接被選中



分發入學

想先練功，再補學科！

錯過申請或學測不理想，可衝刺分科測驗。
僅參採考試成績，免備審資料。

✓ 專注考試，免備審準備

時程表（上）：學測與術科重要日期

□ 時程就是一切！以下是 115 學年度體育升學前半段的重要時程，請務必標註在訓練日誌上。



115/10 - 12月初 **特殊選材**
甄選方式多為各校自辦的資料審查和面試



115/10/27 - 11/10 **學測 + 術科報名**
同時報名學科能力測驗和體育術科考試



116/1/22 - 1/24 **學科能力測驗**
校系最多採計 4 科，體育類科屬第七類學群



116/1/26 - 1/31 **體育術科考試**
體育組五項皆需應考



116/3月初 **個人申請報名（一階）**
準備學習歷程檔案，選填志願



116/4-5月 **個人申請第二階段甄試**
面試、術科測驗等指定項目

時程表（下）：運動績優與分發重要日期

□ 體育升學後半段的關鍵時程！從春季的運動績優甄試，到夏季的分科測驗和志願登記，完整涵蓋全年升學時程。



每年 4 月中 - 5 月初

運動績優甄試報名

全國賽獲獎 2 年內有效；簡章每年 2 月公告



116/5月份

個人申請第二階段甄試

面試、術科測驗等指定項目



每年 6 月初

運動績優甄試榜單公告

甄試題目/答案公告後，隨即公告錄取名單



116/6月初

分科測驗報名

自由選考 8 科，至少報名 1 科



全年進行 (12 月 - 隔年 7 月)

運動獨招

各校自行規劃期程，請鎖定目標校系網站持續關注



116/7月中旬

分科測驗考試

數學甲、數學乙、物理、化學、生物、歷史、地理、公民與社會



115/8月初

網路登記志願

依分科測驗成績選填志願及分發



115/8月中旬

分科測驗錄取公告

查詢個人錄取結果，準備報到

技職升學管道

專業技能 才是你們最強大的武器！



技優保送/甄審

專業技能頂尖！

全國技藝競賽名次或乙級以上證照，
保送免試或甄審加權計分。

✓ 大幅減少考試壓力



技職繁星

在校表現穩定！

各學期學業成績總平均排名百分比優秀的應屆生，需學校推薦。

✓ 透過推薦提高錄取機會



四技甄選

主流管道！

統測成績篩選，加上備審資料和面試/實作，多元評量。

✓ 機會多元，展現實力



統測分發

分數決勝負！

專心準備統測，依成績分發，
免面試和備審資料準備。

✓ 專注考試，簡單直接



各校獨招（含進修部）

彈性新選擇！

進修部特別適合半工半讀，
兼顧運動訓練和學業。

✓ 招生方式彈性多元

時程表（上）：技職升學的關鍵日期

統一入學測驗

報名：116/4中旬
準備報名資料

考試：116/5月初
全力衝刺統測

成績公告：116/6中
查詢個人成績

技優甄審/甄選

報名：116/4中-5月初
準備競賽證明、證照

甄試日期：116/6月
各校自訂甄試時間

榜單公告：116/7中旬前
查詢錄取結果

★ 四技甄選

第一階段報名：116/6中旬
以統測成績篩選

第二階段報名：116/7月初
準備備審資料、面試

甄試：116/7/中旬
各校甄試時間不同

 下一頁將介紹：統測分發和各校獨招的時程，以及重要提醒事項。

時程表（下）：統測分發與各校獨招

統測分發

報名：116/8月初 準備報名資料

志願選填：116/8月旬 選填志願序位

榜單公告：116/9月中 查詢分發結果

各校獨招

報名期間：全年 各校自訂報名時間

考試時間：全年 各校自訂考試時間

進修部招生：全年 半工半讀的好選擇

△□ 重要提醒：以上時程為 114 學年度參考，115 學年度時程請隨時關注各校招生網站最新公告！

軍警大戰！公費穩定路

這條路提供穩定、高起薪且免學費的未來。三大管道各有特色，選擇最適合你的公職之路！



警察大學

學測高分，公費保障！

適合對象

學測成績較高，
體能與體格符合標準的同學。

優勢條件

公費生，畢業即保障工作。
採計學測成績，不另加筆試。

報考條件

年齡25歲以下。初試採計學測成績
(甲組：國英數A自；乙組：國英數
B社)。複試包括面試、體檢、體能
測驗、身家調查。

✓ 免筆試，直接用學測成績



警察專科學校

體能優異，專心備戰！

適合對象

體能優異，
專心準備警專考試科目的同學。

優勢條件

公費生，畢業即保障工作。自行辦
理招生考試，科目與高中/統測不同。

報考條件

年齡25歲以下。初試(筆試)：甲
組(國英數理化)；乙組(國英數
史地)。複試包括面試、體檢、體
能測驗、身家調查。

✓ 自辦考試，準備科目明確



軍校正期班

公費待遇，保家衛國！

適合對象

追求穩定公職、紀律生活，
身體素質要求高的同學。

優勢條件

公費待遇(軍費生)，
食宿學雜費全免，畢業需服役。

報考條件

年齡17-22歲。前置關卡：智力測
驗、體檢、全民國防測驗。可用統
測成績(填3志願)或個人申請(學
測成績，填5志願)。

✓ 食宿全免，多元入學方式

先休息，再出發！ 青年生涯領航計畫

如果你對未來的升學方向還沒完全確定，
或者想先賺一筆錢，累積職場經驗，

這個計畫就是你的 **戰術暫停**！



先累積 **社會歷練**，探索志趣



透過職場體驗、學習及國際體驗



職場體驗時間通常為 **2-3 年**



每年有 **1 次轉職機會**，不適應可轉換

✓ 適合對象

不急著升學，想先工作存錢並累積經驗的同學。
對升學管道還在觀望的同學。

✓ 升學配套

參與計畫完成後，可持**原畢業年度學測成績**
，參加申請入學的 **青年儲蓄帳戶組** 招生。

□ 重要時程

114年：

- 5月19日：青年專區開放職缺查閱
- 5月-7月：職前講習、專案媒合

△□ 重要提醒

升學配套措施實施至**117 學年度截止**。

115學年度起，青儲方案併同青年生涯領航計畫

比較表：找到最適合你的跑道

戰區	核心特色	適合對象	主要考試	時程特點	優勢條件
 戰區 I 體育升學 特殊選材	運動表現與學術成績兼顧，進入 體育科系	運動專長優秀，願意衝刺學測和術科的同學	學測 (最多4科) 術科 (五項) 學習歷程檔案 <u>各校自辦的資料審查和面試</u>	10月報名 1-2月考試 3月申請 5月甄試 6-8月分發	✓ 機會多元 ✓ 綜合評量 ✓ 運動專長加分
 戰區 II 技職升學組	發揮 專業科系技能 ，升學四技二專	高職專業科目學得好，想繼續深造的同學	統測 技藝競賽 在校成績 證照	4月報名 5月考試 6月甄選 8-9月分發	✓ 專業技能優先 ✓ 進修部彈性 ✓ 證照加分
 戰區 III 軍警校組	追求 穩定公職 ，公費待遇	體能優異，想要穩定工作和高起薪的同學	學測 (警大) 警專自辦考試 統測 (軍校) 體檢、體能測驗	全年報名 考試時間 各校不同 複試含體檢	✓ 公費待遇 ✓ 免學費 ✓ 畢業即就業
 戰區 IV 生涯緩衝組	先 累積職場經驗 ，探索志趣	對升學還在觀望，想先工作存錢的同學	無需立即考試 職場體驗 2-3年後 可用學測成績	5月開放職缺 全年可報名 2-3年體驗 升學至117年	✓ 邊工邊讀 ✓ 津貼補助 ✓ 升學配套

🏆 勝利口訣：升學成功的三大關鍵

1



鎖定目標

你想繼續打球/練體育（戰區 I）
，
還是想運用你的專業科系知識
（戰區 II）？

2



學科準備

大學體育系→學測+術科；
技職科大→統測；警大→學測；
警專→自辦考試

3



時程規劃

所有管道都有截止日！
錯過報名時間，
就像比賽錯過計時器一樣。

→ 下一頁：實用小抄、升學寄語與最終祝福



小抄時間

術科、學測、統測的考試簡章每年都會公告，**最新的資訊請隨時上網查閱！**

記住：本簡報中的時程表是你最好的朋友， 標註在訓練日誌上，不要錯過任何關鍵日期！

各位運動員，你們的專長

(排球、桌球、划船等)

是升學戰場上最大的優勢！



祝各位選手，升學順利，
找到最適合自己的跑道！ 🏆