

臺北市112學年度國民中學體育績優生（體育班）甄選入學招生簡章

學校資料		校名	臺北市民族實驗國民中學		聯絡電話	27322935#223			
學校代碼		校址	臺北市大安區羅斯福路四段113巷13號		傳真號碼	27325408			
3	3	3	5	0	7	招生網頁	https://www.mtjh.tp.edu.tw/		
招生目標		提供多元化入學管道，銜接、培養運動績優學生，招收具籃球、足球專長之學生。							
甄選條件	一、運動成績符合「臺北市公私立高級中等以下學校運動成績優良學生升學輔導辦法」之規定。 二、設籍臺北市者。				招生種類		招生名額		
					籃球		男生	女生	不拘
					足球		12		
					合計		20		
甄選方式	術科	測驗種類	籃球		足球				
		測驗時間	112年5月17日(星期三)上午9時						
		測驗地點	本校活動中心		室外足球場 本校活動中心(兩備)				
	測驗	測驗項目及計分方式(含各項目及其配分)	1. 運球上籃(15分) 2. 1分鐘罰球(15分) 3. 垂直跳(10分) 4. 折返跑(10分) 5. 分組對打(50分)		1. 100公尺跑(10分) 2. S型帶球測驗(20分) 3. 吊球測驗(20分) 4. 分組對打(50分)				
	錄取方式	1. 各測驗種類依總成績高低依序錄取，未達最低錄取標準 70分 （含）者，不予錄取。 2. 成績比序 ：如總成績相同時，參酌術科測驗項目比序高低順序錄取，不列備取。							
		項目		籃球	足球				
		成績比序		5-2-1-4-3	4-3-2-1				
報名手續		一、填寫報名表至本校體育組現場報名。 二、學歷證件：在學證明。 三、戶籍謄本或戶口名簿影本（正本驗畢後歸還）。 四、參賽成績證明影本（正本驗畢後歸還）。 五、家長同意書（附件一）。 六、健康聲明切結書（附件二）。							

臺北市教育局 112年4月27日北市教體字第11230378562號函核定

備
註

- 一、入學年級：國中七年級。
- 二、招生時程
 - (一) 報名時間：112年5月9日(星期二)至5月11日(星期四)每日上午9時至12時及下午1時至4時。
 - (二) 測驗時間：112年5月17日(星期三)上午9時。
 - (三) 放榜時間：112年5月18日(星期四)下午5時前公告於本校網站。
 - (四) 成績複查：112年5月19日(星期五)上午9時至下午4時。
 - (五) 報到時間：112年5月22日(星期一)至5月26日(星期五)每日上午9時至12時，請於報到時繳交報到同意書(附件三)。
- 三、學生如因原術科測驗當日為「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」身分者可報名參加補考(補考措施及申請書如附件四及五)。補考相關時程如下：
 - (一) 補考報名時間：112年5月15日(星期一)至5月17日(星期三)每日上午9時至12時及下午1時至4時。
 - (二) 補考測驗時間：112年5月25日(星期四)上午9時。
 - (三) 補考放榜時間：112年5月26日(星期五)下午5時前公告於本校網站。
 - (四) 補考成績複查：112年5月29日(星期一)上午9時至下午4時。
 - (五) 補考報到時間：112年5月31日(星期三)至6月7日(星期三)每日上午9時至12時，請於報到時繳交報到同意書(附件三)。
- 四、倘有學生參加補考，則原訂於112年5月18日(星期四)放榜日程取消，改於補考放榜日112年5月26日(星期五)統一放榜。
- 五、本案因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情防護措施處理原則請參考附件六、考生及陪試人員注意事項如附件七、陪試申請書暨同意陪試通知書如附件八。
- 六、術科測驗總分為100分，各檢測項目「成績對照表」或「評量尺標」請參考附件九。
- 七、患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適運動訓練者，不宜參加本校體育績優學生甄選。
- 八、甄選錄取之學生必須加入專長種類之校隊接受訓練，如不願接受訓練及參加比賽者，應由學校依規定輔導轉回原學區學校或額滿改分發學校(均依局頒常態編班相關規定辦理)，不得異議。
- 九、凡經甄選錄取並完成報到手續之學生，不得參加本市其他學校所辦之體育績優學生甄選，如經查屬實，將取消後項考試之錄取資格。
- 十、測驗當天，如遇天候或不可抗力因素，招生學校得以變更測驗場地及測驗項目。

聯絡電話：27322935#223

電子信箱：t354@mt.jh.tp.edu.tw

附件一

家長同意書

敝子弟_____，經公開甄選錄取為臺北市民族實驗國民中學之體育績優生（體育班重點運動項目）。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，國民中學學生非依學區就讀者，除原分發學校額滿應就讀改分發學校外，應返回原分發學校就讀。

謹此

學生簽名：

父母（或監護人）簽章：

：

中華民國 112年 月 日

附件二

健康聲明切結書

考生_____（身分證統一編號：_____）參加臺北市民族實驗國民中學112學年度國民中學體育績優生（體育班重點運動項目）甄選入學招生，確定無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適運動訓練之情形。倘患有痼疾不適宜訓練時，願意辦理轉學，絕無異議。

因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情，依據中央流行疫情指揮中心之「具感染風險民眾追蹤管理機制」，倘若被列管為「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者，致使無法順利完成考試，遵照本校因應防疫措施，如下列，不得有異議。

- 一、應試前已知被列管為「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者，於112年5月25日辦理補考。
- 二、應試過程中若有發燒或咳嗽、流鼻水等呼吸道症狀、身體不適，經快篩陽性者，則中止應試且於112年5月25日辦理補考，該項術科成績不採計。

謹此

學生簽名：

父母（或監護人）簽章：

中華民國 112 年 月 日

報到同意書

敝子弟_____，參加臺北市民族實驗國民中學體育績優生甄選，經甄選通過錄取為本校112學年度 (體育班重點運動項目)學生，並確定報到就讀。

凡經甄選錄取並完成報到手續之學生，不得參加本市其他學校所辦之體育績優學生甄選，如經查屬實，將取消後項考試之錄取資格。

謹此

學生簽名：

父母（或監護人）簽章：

中華民國 112 年 月 日

臺北市民族實驗國民中學112學年度國民中學體育績優生 (體育班及重點運動項目)甄選入學招生 因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情補考措施

112學年度國民中學體育績優生甄選入學招生試務期間，已完成112學年度國民中學體育績優生甄選入學招生報名，但因嚴重特殊傳染性肺炎疫情影響，因而無法於考試舉行時間應考報考科目，或是已參加考試但無法全程完成的考生，得參加112學年度國民中學體育績優生甄選入學招生補考，以保障考試權益。

一、補考適用資格

已完成112學年度國民中學體育績優生(體育班及重點運動項目)甄選入學招生報名考生，如因原術科測驗當日為「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」身分者，具備補考資格。

二、補考申請暨審核

(一)報名日期：112年5月15日(星期一)至5月17日(星期三)。

(二)申請程序

1. 因原術科測驗當日為「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者，應主動檢附相關證明文件(含因疫情無法應考及補考期間可外出應考之證明)以舉證說明，向各招生學校提出申請(申請書如附件五)。
2. 申請者可為本人或家長或監護人。
3. 相關文件可以傳真或電子郵件方式傳送本校體育組申請。
連絡電話27322935轉223，電子郵件信箱：t354@mtjh.tp.edu.tw
傳真號碼27325408。

(三)補考審核作業

由各招生學校審查考生之申請與必要之相關證明文件後，彙整名冊提送臺北市政府教育局備查，並於112年5月22日(星期一)前以電子郵件寄送及電話聯繫通知考生。

三、補考相關事項

- (一)考試日期為112年5月25日(星期四)上午9時至下午4時。
- (二)補考考生請當日攜帶補考申請書暨同意通知書，俾利查驗，其餘考試內容、地點及規則依112學年度國民中學體育績優生(體育班及重點運動項目)甄選入學招生簡章規定；各項防疫措施與考試當日相同。
- (三)為採計成績的一致性，參加補考考生，無論是否已有考試當日任一項目成績皆不予計算，所有項目成績均以補考成績計算。
- (四)與正式考試一同放榜日期為112年5月26日(星期五)下午5時前公告於本

校網站。

(五) 申請補考成績複查：112年5月29日(星期一)上午9時至下午4時。

四、其他注意事項

- (一) 補考以一次為限，完成後不再辦理，請考生務必於補考前注意保持身體及心理健康。
- (二) 本補考措施如有未盡事宜，依本校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。

臺北市民族實驗國民中學112學年度國民中學體育績優生（體育班及重點運動項目）甄選入學招生因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情補考申請書

考生姓名		身分證統一編號	
電子信箱		手機號碼	
家長或監護人姓名	手機號碼	電子郵件	
原因	因本人已報名臺北市民族實驗國民中學112學年度國民中學體育績優生（ <input checked="" type="checkbox"/> 體育班 <input type="checkbox"/> 重點運動項目）甄選入學招生因_____，需參加補考，特此申請。		
檢附證明文件 (擇一勾選)	<input type="checkbox"/> 確診 <input type="checkbox"/> 快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理		
學生簽章/日期	家長或監護人簽章/日期		

說明：

1. 由考生或家長或監護人填寫補考申請書以傳真或電子郵件方式傳送本校學務處申請。
2. 審核補考申請結果將以電子郵件寄送及電話聯繫通知。

承上審核結果：同意 不同意 112年5月25日補考。

承辦學校核章：

臺北市民族實驗國民中學112學年度國民中學體育績優生（體育班及重點運動項目）甄選入學招生

因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情防護措施處理原則

- 一、嚴重特殊傳染性肺炎疫情期間，為落實國民中學體育績優生（體育班及重點運動項目）甄選入學招生之考生、陪試人員及工作人員(包含監試委員、水電、清潔事務中心的試務人員及服務同學)之防疫工作，避免疫情擴散，依「嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心」(以下簡稱中央流行疫情指揮中心)相關防疫規定，訂定本處理原則。
- 二、考試及招生試務人員之預防及因應措施
 - (一) 試務工作人員以接種COVID-19疫苗3劑且滿14天證明者優先，且掌握工作人員之健康狀況，如有列為「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者，不得擔任試務工作人員，並安排由其他人員替代。
 - (二) 試務工作人員之安排，預排多組備用人員，作為應變之用。
- 三、考生之預防及因應措施
 - (一) 報名當日5天內或當日零時起知悉屬「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者，可委託他人報名。
 - (二) 若報名之後，考試當日或當日零時起知悉屬「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者，不予應試，並列入補考；檢測結果為陰性者，仍請考生應試。
 - (三) 考試當日提醒：
 1. 自我健康管理：考生於考試前請做好個人防疫措施，避免至人群聚集處，落實肥皂勤洗手、避免觸摸眼鼻口。落實呼吸道衛生與咳嗽禮節(打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，擤鼻涕後要洗手)。
 2. 應試時全程佩戴口罩：
 - (1) 考生應試時應全程(含考試期間無應試行為或應試結束後)佩戴口罩，並須配合於監試人員查驗身分時暫時脫下或拉下口罩至可辨識面貌程度，查驗後請立即戴好。屢經勸導仍故意不佩戴口罩或故意不配合查驗身分者，將依相關規定處置，並該科考試不予計分。
 - (2) 如因身心因素或特殊狀況致無法佩戴口罩，應於考試前檢具衛生福利部認定之醫學中心、區域醫院或地區教學醫院開立之「診斷證明書」，醫囑須清楚敘明未能佩戴口罩原因及佩戴後可能造成之影響，並向本校申請；未於考試前出具診斷證明書申請免戴口罩或經審查未核可者，一律須佩戴口罩應試。
 - (3) 另術科考試期間，為不影響考試表現，考生可經監試人員同意後，且考生無呼吸道相關症狀，並與其他不特定對象均能保持社交距

臺北市政府教育局 112年4月27日北市教體字第11230378562號函核定
離，得暫時不佩戴口罩應試。

3. 各項術科測驗應試服裝應以簡樸且盡量避免換裝為原則，避免佔用公用廁所利維護防疫。
4. 考試當日於考場張貼宣導公告，要求考生應於測驗當日報到時繳交、「健康聲明切結書」，並提醒考生應主動通報「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者，不得應試。倘有私自參加考試之情形發生，經查證屬實後，將依傳染病防治規定處置，並取消考試資格，若獲錄取，取消錄取資格。
5. 不量測體溫：進入甄試區前，不量測體溫，必須配合手部清潔消毒。
6. 考生於應試完畢後，考生及陪試人員應盡速離開試場不得逗留。

四、陪試人員之預防及因應措施

- (一) 落實防疫工作及減少人潮聚集，除試務人員及考生外，不開放考生親友進入校園內陪試。
- (二) 惟身心障礙生、緊急重大傷病生可申請1位陪試人員。
- (三) 陪試人員請填陪試申請書暨同意陪試通知書(如附件八)，於報名期間至本校申請，經審核同意者由本校以電子郵件寄送，陪試人員於考試當日攜帶「陪試申請書暨同意陪試通知書」、本人身分證件，經工作人員查驗後，始進入校園內陪試。陪試人員請佩戴口罩，盡可能待在開放空間。若為「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者涵蓋陪試當日，不得陪試。
- (四) 為減少群聚效應，規劃室外休息區或開放空間，應全程佩戴口罩及保持室外1.5公尺的社交距離，陪試人員不得進入考試試場區域。

五、招生試務場所之預防及因應措施

(一) 術科檢定場地通風與消毒

1. 室內術科檢定場地，考試前以次氯酸水消毒；術科測驗器材事先以酒精消毒。
2. 室內術科檢定場地，應打開門窗，確保通風良好。
3. 考試結束後，俟考生全數離開考場後，全數以次氯酸水消毒。

(二) 試場規則

1. 考試當日或當日零時起知悉屬「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者，一律不得參加考試，並列入補考。倘有私自參加考試之情事發生，經查證屬實後，將依相關規定處置，並取消考試資格，不得異議。
2. 考生應試時應全程(含考試期間無應試行為或應試結束後)佩戴口罩，並須配合於監試人員查驗身分時暫時脫下或拉下口罩至可辨識面貌程度，查驗後請立即戴好。屢經勸導仍故意不佩戴口罩或故意不配合查驗身分

臺北市政府教育局 112年4月27北市教體字第11230378562號函核定者，將依相關規定處置，並該科考試不予計分。如因身心因素或特殊狀況致無法佩戴口罩，應於考試前檢具衛生福利部認定之醫學中心、區域醫院或地區教學醫院開立之「診斷證明書」，醫囑須清楚敘明未能佩戴口罩原因及佩戴後可能造成之影響，並向本校申請；未於考試前出具診斷證明書申請免戴口罩或經審查未核可者，一律須佩戴口罩應試。

3. 倘考生發生本計畫未盡事宜，得依其情節提報本校招生委員會會議審議。

六、補考措施

招生學校如有考生已完成報名，因考試當日或當日零時起知悉屬「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者，致無法順利完成考試者，應於由本人或家長或監護人於以傳真或電子郵件方式向招生學校提出申請，並由招生學校審核通過後，即可參加補考，並統一放榜，以維護該考生權益(詳如補考措施)。至於未有上開情事之學校，則按原定時程放榜。

- 七、其他注意事項及疫情因應措施，將配合中央流行疫情指揮中心最新公告事宜，另公告辦理。

臺北市民族實驗國民中學112學年度國民中學體育績優生（體育班及重點運動項目）甄選入學招生因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情考生及陪試人員注意事項

因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情，為維護全體考生及試務人員的健康及安全，進行相關措施，相關注意事項如下：

- 一、繳交切結書：考生於參加考試時，繳交健康聲明切結書。
- 二、自我健康管理：考生於考試前請做好個人防疫措施，避免至人群聚集處，落實肥皂勤洗手、避免觸摸眼鼻口。落實呼吸道衛生與咳嗽禮節(打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，擤鼻涕後要洗手)。
- 三、應試時全程佩戴口罩：考生應試時應全程(含考試期間無應試行為或應試結束後)佩戴口罩，並須配合於監試人員查驗身分時暫時脫下或拉下口罩至可辨識面貌程度，查驗後請立即戴好。屢經勸導仍故意不佩戴口罩或故意不配合查驗身分者，將依相關規定處置，並該考試不予計分。如因身心因素或特殊狀況致無法佩戴口罩，應於考試前檢具衛生福利部認定之醫學中心、區域醫院或地區教學醫院開立之「診斷證明書」，醫囑須清楚敘明未能佩戴口罩原因及佩戴後可能造成之影響，並向本校申請；未於考試前出具診斷證明書申請免戴口罩或經審查未核可者，一律須佩戴口罩應試。
- 四、另術科考試期間，為不影響考試表現，考生可經監試人員同意後，且考生無呼吸道相關症狀，並與其他不特定對象均能保持社交距離，得暫時不配戴口罩應試。
- 五、各項術科測驗應試服裝應以簡樸且盡量避免換裝為原則，避免佔用公用廁所，以利維護防疫。
- 六、不量測體溫：進入考試區前，不量測體溫，必須配合手部清潔消毒。
- 七、術科檢定場地通風：室內術科檢定場地，應試時應全程打開門窗，確保通風良好，此時節溫度差異大，請考生自行備妥外套保暖。
- 八、不開放陪考
 - (一) 為落實防疫工作及減少人潮聚集，除試務人員及考生外，不開放考生親友進入校園內陪試。
 - (二) 惟身心障礙生、緊急重大傷病生可申請1位陪試人員。
 - (三) 陪試人員請填陪試申請書暨同意陪試通知書，於報名期間至本校申請，經審核同意者由本校以電子郵件寄送，陪試人員於考試當日攜帶「陪試申請書暨同意陪試通知書」及本人身分證件，經工作人員查驗後，始進入校園內陪試。陪試人員請佩戴口罩，儘可能待在開放空間。若為「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者涵蓋陪試當日，不得陪試。

(四) 為減少群聚效應，規劃室外休息區或開放空間，應全程佩戴口罩及保持室外1.5公尺的社交距離，陪試人員不得進入考試試場區域。

九、配合中央流行疫情指揮中心之防疫介入措施對象

- (一) 報名當日5天內或當日零時起知悉屬「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者，可委託他人報名。
- (二) 若報名之後，考試當日或當日零時起知悉屬「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者，不予應試，並列入補考；檢測結果為陰性者，仍請應試。

十、補考措施

本校如有考生已完成報名，因考試當日或當日零時起知悉屬「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者，致無法順利完成考試者，應於由本人或家長或監護人以傳真或電子郵件方式向招生學校提出申請，並由招生學校審核通過後，即可參加補考，並統一放榜，以維護該考生權益(詳如補考措施)。至於未有上開情事，則按原定時程放榜。

十一、考生於應試完畢後，考生及陪試人員應盡速離開試場不得逗留。

十二、提醒考生，若當日為「確診」或「快篩陽性當日及次日起5日內自主健康管理」者，切勿私自參加考試，倘有私自參加考試之情形發生，經查證屬實後，將依傳染病防治規定處置，並取消考試資格，若獲錄取，取消錄取資格。

十三、其他疫情因應措施

- (一) 本注意事項將配合地方政府及中央流行疫情指揮中心所發布疫情訊息修正之。
- (二) 防疫期間，招生考試相關訊息請隨時留意瀏覽本校公告。

臺北市民族實驗國民中學 112學年度國民中學體育績優生（體育班及重點運動項目）甄選入學招生陪試申請書暨同意陪試通知書
 （僅供身心障礙生、緊急重大傷病生之親友 1 位）

表 1.身心障礙生、緊急重大傷病生之親友

考生之親友姓名		身分證統一編號	
電子信箱		聯絡電話	
原因	因本人之子/女(姓名:_____，就讀學校:_____)，參加臺北市民族實驗國民中學體育績優生(■體育班□重點運動項目)甄選入學招生，茲因_____，需入校園內陪試，特此申請。		
檢附證明文件 (擇一勾選)	<input type="checkbox"/> 身心障礙證明(手冊)正反面影本 <input type="checkbox"/> 縣市鑑輔會證明影本 <input type="checkbox"/> 衛生福利部認定之醫學中心或區域醫院或地區醫院醫療診斷證明正本		
簽名		申請日期	

承上審核結果：同意 不同意 入校園陪試。

承辦學校核章：

附件九

成績給分對照表-籃球項目

一、全場運球上籃(15分)

考生持球立於球場端線外，聞令即迅速運球上籃，往返一次，上籃必須投中後，才能運球返回，最後一次上籃通過籃框後，即完成，計算所使用時間。

秒數	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25以上
得分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

二、一分鐘罰球(15分)

考生立於罰球線後，聞令後即開始連續罰球，一分鐘鈴響後即停止，計算中籃次數。

命中球數	7以上	6	5	4	3	2	1以下
得分	15	12	10	8	6	4	2

三、垂直跳(10分)

1. 考生側立於牆邊，雙足不得屈膝或提踵，以一手指沾印泥後，在牆上壁報紙上按壓記號。
2. 聽開始口令後，雙腳屈膝，雙手後擺奮力向上躍起，以同一手指在躍起的最高點在牆上壁報紙按壓第二記號，丈量兩印記間的距離即為起跳高度。
3. 連續試跳兩次，採最高成績登錄計算分數。

高度(公分)	40以上	36-40	31-35	26-30	21-25	16-20	11-15	11以下
得分	10	9	8	7	6	5	4	3

四、折返跑(10分)

籃球場全場折返一趟

秒數	12	12.5	13	13.5	14	15以上
得分	10	9	8	7	6	5

五、分組比賽(50分)

三對三比賽，評量比賽的觀念與技巧。

成績給分對照表-足球項目

一、100公尺10%

成績 (秒)	得 分	成 績 (秒)	得 分	成 績 (秒)	得 分	成 績 (秒)	得 分	成 績 (秒)	得 分
14.09	100	15.09	90	16.09	80	17.19	70	18.39	59
14.19	99	15.19	89	16.19	79	17.29	69	18.59	58
14.29	98	15.29	88	16.29	78	17.39	68	18.79	57
14.39	97	15.39	87	16.39	77	17.49	67	18.99	56
14.49	96	15.49	86	16.49	76	17.59	66	19.19	55
14.59	95	15.59	85	16.59	75	17.69	65	19.39	54
14.69	94	15.69	84	16.69	74	17.79	64	19.59	53
14.79	93	15.79	83	16.79	73	17.89	63	19.79	52
14.89	92	15.89	82	16.89	72	17.99	62	19.99	51
14.99	91	15.99	81	17.09	71	18.09	60	20.00	50

二、S型運球測驗分-20%

秒數	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
得分	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80
秒數	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30以上	
得分	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	

三、吊球測驗20%

公尺	60	50	40	30	20	10
得分	100	90	80	70	60	0

四、分組對打50%

6對6比賽評量比賽的觀念與技巧