

# 臺北市110學年 學校 體育績優生（體育班或重點項目）

## 甄選入學男籃種類測驗項目及給分標準

### 壹、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。
- 三、招生名額2人。

### 貳、甄選方式

- 一、測驗種類：男子籃球
- 二、測驗時間：110年6月23日(星期三)上午10：00
- 三、測驗方式：線上測驗
- 四、測驗項目：
  1. 一分鐘仰臥起坐30%
  2. 一分鐘波比跳30%
  3. 口試-基本問答20%
  4. 特別條件比賽成績20%

### 參、測驗項目說明

#### 一、一分鐘仰臥起坐30%

1. 測驗時間：一分鐘
2. 方法步驟：預備時，請受試者於墊上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉，輕放肩上（肩窩附近），手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底平貼地面。
3. 受測者尋找重量足夠、安全之重物(如桌子下緣)勾住腳背，協助穩定，如家長在家可協助測驗。
4. 測驗時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後，而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌回預備動作

5. 聞（預備）口令時保持2之姿勢，聞開始口令時盡力在一分鐘內做起坐的動作，直到聽到停口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。

6. 一分鐘仰臥起坐給分換算：

(男)

次數	50	44	40	38	37	35	34	33	32	31	30	30	29	27	26	25	24	22	19	16	15-1
得分	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	50

## 二、一分鐘波比跳30%

1.測驗時間：一分鐘

2.方法步驟：預備時，請受試者站立於墊上或地板上。

3.測驗時，受試者雙腳下蹲後雙手撐地，接著雙腳向後完全伸直。再向前屈膝，然後站立，雙手伸直向上跳並拍手一下，即算完成一次。

4.聞（預備）口令時保持2之姿勢，聞開始口令時盡力在一分鐘內做測驗的動作，直到聽到停口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。

5.一分鐘波比跳給分換算：

(男)

次數	25	24-22	21-19	18-16	15-13	13以下
得分	100	80	60	40	20	0

## 三、口試-基本問題20%

1. 測驗內容：針對口試問題回答，每題10分。

2. 評分標準：基本觀念，回答內容是否切中要點、是否能加以延伸變化戰術，答中1項要點給2分，3項5分，5項以上10分。

例1:盯人防守位置及手部動作該怎麼做?

例2:5vs5正式比賽，進攻、防守該注意那些事情?

## 四、特別條件比賽成績 20%

種類	比賽層級	冠軍	亞軍	季軍	殿軍	第 5-8 名
	全國級	20	18	16	15	14
	直轄市級	18	16	14	13	12
	縣市級	16	14	12	11	10

# 110學年度體育班甄選入學男籃項目成績登記表

編號：

姓名：

項目	次數/分數	評分
一分鐘仰臥起坐 30%		
一分鐘波比跳 30%		
口試-基本答題能力 20%		
特別條件比賽成績 20%		
總分 100%		

是/否錄取：

評審簽名：