

臺北市110學年 學校 體育績優生（體育班或重點項目）

甄選入學女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6人。

貳、 甄選方式

- 一、測驗種類：女子籃球
- 二、測驗時間：110年6月23日(星期三)上午9：00
- 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20%
 3. 一分鐘八字跨下繞球30%
 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：

(女)

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20%

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：

(女)

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

三、一分鐘八字跨下繞球30%

1. 測驗時間：一分鐘

2. 方法步驟：預備時，請受試者雙腳微蹲於墊上或地板上。

3. 測驗時，受試者右手於身體前方持球，左手放於身體後方接球後，左右手迅速交換位置重複操作動作，右左完成時即算完成一次。

4. 聞（預備）口令時保持微蹲之姿勢，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. 一分鐘八字跨下繞球給分換算：

次數	36 以上	35-31	30-26	25-21	20-16	15-11	10-1
得分	100	85	70	55	40	25	10

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	16	12	8	4
	縣市級	15	12	9	6	3

110學年度體育班甄選入學女籃項目成績登記表

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 20%		
一分鐘八字胯下繞球 30%		
特別條件比賽成績 20%		
總分 100%		

是/否錄取：

評審簽名：