

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. 一分鐘八字胯下繞球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、一分鐘八字胯下繞球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。

5.一分鐘八字胯下繞球給分換算：

| | | | | | | | |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 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：