

# 臺北市110學年 學校 體育績優生（體育班或重點項目）

## 甄選入學游泳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：游泳
- 二、測驗時間：110年6月23日(星期三)上午9：30
- 三、測驗方式：線上測驗
- 四、測驗項目：
  1. 站姿體前彎20%
  2. 30秒波比跳20%
  3. 直膝伏地挺身25%
  4. 陸上游泳四式評估25%
  5. 特別條件比賽成績10%

### 參、測驗項目說明

- 一、站姿體前彎20%
  1. 測驗時間：約一分鐘
  2. 方法步驟：預備時，請受試者於墊上或地面雙腳站直與肩同寬，開始時，雙膝必須打直，雙手垂直向下往地面伸展至最大極限，並停留5秒。
  3. 評分標準：  
(男)：

雙手觸及位置	雙手手指能觸及地板	雙手手指能觸及腳踝	雙手手指能觸及小腿	雙手手指觸及大腿以下膝蓋以上
得分	20	18	15	10

\* 未達以上標準不與給分

(女)

雙手觸及位置	雙手手掌能觸及地板	雙手手指能觸及地板	雙手手指能觸及腳踝	雙手手指能觸及膝蓋以下小腿處
得分	20	18	15	10

\* 未達以上標準不與給分

## 二、30秒波比跳20%

### 1.測驗時間：30秒

2.方法步驟：預備時，請受試者站立於墊上或地板上，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。聞（預備）口令時保持站立之姿勢，聞開始口令時盡力在30秒內做測驗的動作，直到聽到停口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。

### 3.評分標準：

(男)

次數	25下以上	20~24	15~19	10~14	6~9
得分	20	18	15	12	10

\* 未達以上標準不與給分

(女)

次數	20下以上	15~19	11~14	7~10	4~6
得分	20	18	15	12	10

\* 未達以上標準不與給分

## 三、直膝伏地挺身25%

1. 測驗方法：預備時，請受試者在墊上或地板上採預備姿平板式，即雙手伸直手掌撐地，同時保持手掌位置於肩膀正上方，雙膝打直，肩膀、臀部、腳跟成一直線，執行動作時，雙手手肘盡可能彎曲至90~100度左右，而後雙手手掌推地撐起回到平板式。聞（預備）口令時保持預備姿勢，聞開始口令時盡力把標準姿勢做完整，以次數愈多者為愈佳，另外，在執行動作期間，若姿勢已不正確，則發令員首次會予以提醒之口令提醒受試者，同時該次數不列入測驗，第二次若姿勢不正確，發令員會告知並停止動作，即測驗結束。

2. 評分標準：

(男)

次數	20下	15~19	11~14	8~10	5~7
得分	25	20	15	12	10

\*未達以上標準不與給分

(女)

次數	15下	11~14	8~10	6~9	3~5
得分	25	20	15	12	10

\*未達以上標準不與給分

四、陸上游泳四式評估25%

1. 測驗方法：依照考試委員指示執行四項泳姿之上肢動作，分別為蝶式、仰式、蛙式、自由式。
2. 評分標準：依照動作之正確性給予評分，四式總和最高25分，最低10分。

五、特別條件比賽成績10%

種類	比賽層級	第1名	第2名	第3名	第4名	第5-8名
	單項協會主辦之全國性比賽	10	9	8	7	6
	縣市教育局主辦之比賽	5	4	3	2	1

# 110學年度體育班甄選入學游泳項目成績登記表

編號：

姓名：

項目	次數/分數	評分
站姿體前彎 20%		
30秒波比跳 20%		
直膝伏地挺身 25%		
陸上游泳四式評估 25%		
特別條件比賽成績 10%		
總分 100%		

是/否錄取：

評審簽名：