

康寧學校財團法人康寧大學

五專普通體育課程技能測驗項目及成績評分對照表

※對象：康寧大學日間部五專一、二年級生。

※技能測驗項目

	五專一年級	五專二年級
上學期	1. 體適能檢測 2. 籃球八字運球 3. 一分鐘籃下擦板 4. 桌球對牆推打 5. 啦啦隊基本動作及技巧 6. 運動項目介紹 7. 跳繩 8. 足球運球	1. 體適能檢測 2. 羽球正反手短發球 3. 羽球高遠球發球 4. 桌球雙人對推 5. 籃球帶球上籃 6. 排球雙人低手對傳 7. 啦啦隊基本動作及技巧 8. 運動項目介紹 9. 跳繩 10. 足球挑球
下學期	1. 桌球正、反手發球 2. 桌球正手發下旋球 3. 排球高手對空托球 4. 排球低手對空傳球 5. 運動會競賽項目介紹與練習 6. 羽球規則介紹 7. 運動項目介紹 8. 體能測驗 9. 跳繩 10. 足球傳球	1. 羽球兩人對打(中遠球) 2. 籃球禁區外定點投籃 3. 運動會競賽項目介紹與練習 4. 羽球規則介紹 5. 排球發球 6. 高爾夫推桿 7. 運動項目介紹 8. 體能測驗 9. 跳繩 10. 足球挑球

*成績評定主要包含體適能成績、運動技能成績與出席率表現，其比例如下：

體適能成績占總成績 30%

技能成績 30%，

出席率 30%

上課表現 10%，共計 100%

一. 體適能檢測(占學期成績 30%，適用所有體育課班級)

- (一)主旨：配合教育部推展學生體適能計劃，進而施行檢測，藉以了解學生之身體適能狀況並可做為教師授課時之參考。
- (二)施測對象：五專部及大學部體育課所有班級。
- (三)施測時間：第一學期開學後 7 至 9 週內，選項課程另訂時間。
- (四)檢測項目：(身高、體重-BMI)，坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘屈膝仰臥起坐及心肺耐力(三分鐘登階)共 6 項。
- (五)表格與記錄：由體育室提供檢測表格，請該班授課教師逕向體育室領取以進行檢測及記錄，並於檢測完成後繳回體育室。
- (六)教育部心肺、肌耐力百分等級常模分為 5-25、26-49、50-70、71-84、85-100 百分等及五個部分，其成績為 5%-25%之年齡分級成績為 60，26%-49%之年齡分級成績為 70，50%-70%之年齡分級成績為 80，71%-84%之年齡分級成績為 85，85%-100%之年齡分級成績為 90，體育成績計算方式體能成績佔總成 30%，若第一學期體適能項目全部參予者，則得 30 分之 15 分，剩下 15 分由心肺成績好壞依照百分分級成績給予 15%之分數。少一項，則扣 3 分。

成績		60	70	80	85	90
百分比		5%-25%	26%-49%	50%-70%	71%-84%	85%-100%
(男) 年齡 成秒 數	16	9' 59" - 11' 55"	9' 58" - 8' 40"	8' 39" - 7' 42"	7' 41" - 7' 20"	7' 40" - 6' 36"
	17	12' 18" - 9' 47"	9' 46" - 8' 31"	8' 30" - 7' 47"	7' 46" - 7' 20"	7' 19" - 6' 40"
	18	12' 16" - 9' 58"	9' 57" - 8' 39"	8' 38" - 8' 05"	8' 04" - 7' 30"	7' 29" - 6' 36"
	19	10' 28" - 9' 17"	9' 16" - 8' 27"	8' 26" - 7' 49"	7' 48" - 7' 25"	7' 24" - 6' 27"
	20	10' 31" - 9' 18"	9' 17" - 8' 28"	8' 27" - 7' 49"	7' 48" - 7' 25"	7' 24" - 6' 25"

成績		60	70	80	85	90
百分比		5%-25%	26%-49%	50%-70%	71%-84%	85%-100%
(女) 年齡 成秒 數	16	6' 16" - 5' 11"	5' 10" - 4' 44"	4' 43" - 4' 19"	4' 18" - 4' 09"	4' 08" - 3' 44"
	17	6' 5" - 5' 06"	5' 05" - 4' 42"	4' 41" - 4' 19"	4' 18" - 4' 09"	4' 08" - 3' 46"
	18	6' 22" - 5' 17"	5' 17" - 4' 50"	4' 49" - 4' 27"	4' 26" - 4' 16"	4' 15" - 3' 51"
	19	5' 45" - 5' 11"	5' 10" - 4' 51"	4' 50" - 4' 28"	4' 27" - 4' 09"	4' 08" - 3' 47"
	20	5' 32" - 5' 15"	5' 14" - 4' 54"	4' 53" - 4' 30"	4' 29" - 4' 10"	4' 09" - 3' 47"

(七)下學期成績計算，成績已心分成績百分等級分數計算，若心肺成績秒數為上學其進步 5 秒者成績再加 5 分，若進步 5 秒以上者，則加 10 分。

(八)若無法進行心肺耐力測驗者，則以仰臥起坐成績之常模標準作為標準，對比成績與心肺耐力相同。進步加分則以進步 1 下加 3 分，最高總分文 100 分。

(八)若皆無法進行檢測者，由教師針對個案給分，原則上分數不應高過參與受測同學。

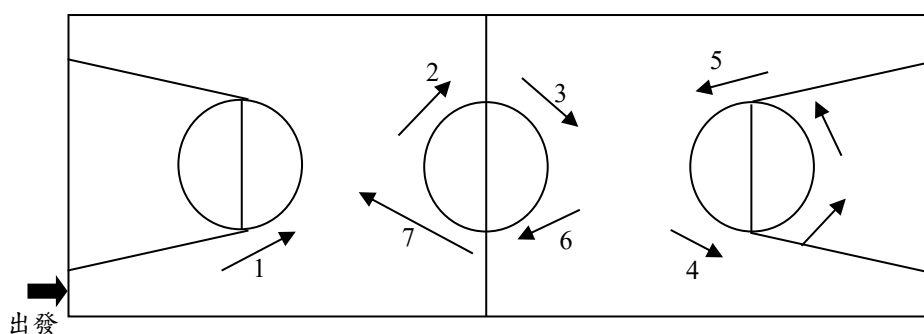
二. 各項技能測驗內容及成績評分對照表(30%)

各項運動技能測驗評分可分為兩部分，一為動作完成度，一為動作準確度（姿勢）。前者佔該項技能測驗成績之 60~70%；後者為 30~40%，可由授課教師自行調整評分。

（一）籃球

1. 八字運球

測驗內容：本項測驗為計時測驗。由底線出發依八字型路線進行運球，在完成運球行進後投籃，球進碼錶停止，以所花時間之多寡，進行評分依據。及格成績男 32” 秒；女 48” 秒。



八字運球路線圖

八字運球成績分數對照表

分數	100		90	85	80		75	
男生	10 秒以下		11-12 秒	13-14 秒	15-16		17-18	
女生	12 秒以下秒		13-14 秒	15-17 秒	18-20 秒		21-24 秒	
分數	70	65	60	55	50	45	40	35
男生	19-22 秒	23-25 秒	26-29 秒	30-34	35-40	41-44	45-49	50 秒以上
女生	25-30 秒	31-34 秒	30-35 秒	36-40	41-50	51-54	55-59	60 秒以上

2. 一分鐘籃下擦板

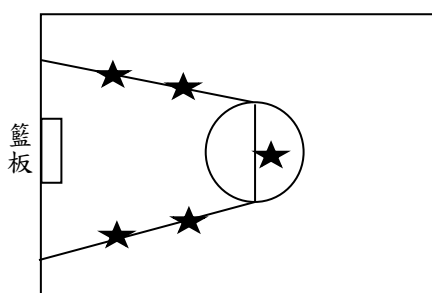
測驗內容：本項測驗為計時測驗。以一分鐘為限進行籃下擦板進球之動作，以動作完成之進球數評量計算成績（佔 60~70%）；動作姿勢（佔 40%-30%）；滿分為 100 分。及格成績男 12 個；女 6 個。

籃下擦板成績對照

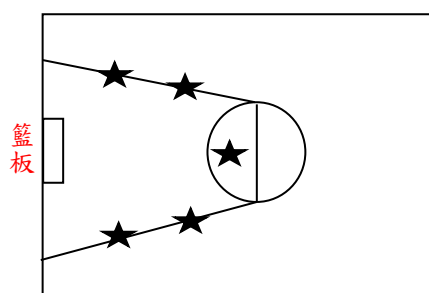
進球數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
男生分數	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
女生分數	42	46	50	54	57	60	63	66	69	72	75	78	80	82	84	86
進球數	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31~	32
男生分數	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	
女生分數	88	90	92	94	96	98	100									

3. 禁區外定點投籃

測驗內容：本項測驗為計時測驗。以一分鐘為限進行禁區內定點（依序）投籃之動作，以動作完成之進球數評量計算成績（佔 60~70%）；動作姿勢（佔 40%-30%）；及格成績男 4 個；女 3 個。
 滿分為 100 分。



男生位置



女生位置

一分鐘五點定點投籃分數對照表

進球數	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
男生分數	40	45	50	55	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100
女生分數	40	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100			

4. 帶球三步上籃

測驗內容：帶球上籃共進行十次，距離三分線外為原則，以動作完成進籃數為評量標準，準確完成步伐動作十次者得分 60 分 (60%~70%)，外加進球數(每球 4 分)30~40%，總計 100 分。唯步伐動作錯誤時其進球數不列入成績。

(二)排球

1. 高手對空托球

測驗內容：每人有 2 次機會，2 次成績擇優者為測驗成績。托球高度為托球者雙手向上舉、伸直後，以中指之位置為托球高度（至少），男生及格次數為 30 下女生為 20 下，**往上一加 1 分，男生 70 個，女生 60 個次數滿分數為 100 分（佔 60%-70%）；動作姿勢（佔 40%-30%）。**

2. 低手對空傳球

測驗內容：每人有 2 次機會，2 次成績擇優者為測驗成績。其對空回擊高度需過頭部，男生及格次數為 30 下女生為 20 下，**往上一加 1 分，男生 70 個，女生 60 個次數滿分數為 100 分（佔 60%-70%），動作姿勢（佔 40%-30%）。**

3. 兩人低手對傳

測驗內容：兩人一組於相距 3 公尺的距離進行低手對傳，每組於測驗時有 2 次機會，2 次成績擇優者為測驗成績（佔 60%-70%），動作姿勢（佔 40%-30%）。及格成績男 20 個；女 10 個，**往上一加 1 分，男生 60 個，女生 50 個次數滿分數為 100 分。**

4. 排球發球

測驗內容：每人 10 球，以低手或高手發球完成過網動作為評量標準，及格次數男生 6 顆，女生 5 顆，發球動作分數（姿勢、發球深度力量）40%，總計 100 分。

(三) 桌球

1. 對牆推打


測驗內容：桌球對桌球桌推打 50 下為及格，之後每推打一下加 1 分，
 90 次數分數為 100 分 ~~為限~~ (佔 60%-70%)，動作姿勢 (佔 40%-30%)。

2. 正反手發球

測驗內容：正手、反手各發 10 球 (對角線發球)，以球落點有效區域計
 分，每一有效發球為 5 分，累加正、反手發球之分數為成績
 (佔 60%-70%)，動作姿勢 (佔 40%-30%)。滿分為 100 分。

3. 正手發下旋球

測驗內容：每人發球 10 球，以落點得分累加方式作為成績取得之方式
 (佔 60%-70%)，動作姿勢 (佔 40%-30%)，滿分為 100 分。

10	7	10	
8	6	8	
10	7	10	

4. 雙人對推

測驗內容：兩人一組自選對手，每組測驗時有 2 次機會，擇其一優者次
 數為成績。兩人於發球後進行對推擊球，以過網為基本要
 求，將球過網至對方之有效區域計算一次，對推次數及格成
 績男 50; 女 40, 往上一加 1 分，男生對推 90 個，女生 80 個次
 數滿分數為 100 分。(佔 60%-70%)，動作姿勢 (佔 40%-30%)，
 滿分為 100 分。

(四) 羽球

1. 正反手短發球 (慣用手為右手為例)

測驗內容：以羽球單打發球有效區劃分得分區，分數分別為 6、7、8、9 及 10 分；自有效線起每 25 公分為一格。正手、反手各發 5 球(對角線發球)，以球落點區域計分，累加正、反手 10 球發球之分數為成績(佔 60%-70%)，動作姿勢(佔 40%-30%)。滿分為 100 分。

[illegible]

2. 高遠球發球 (慣用手)

測驗內容：以羽球單打發球有效區劃分得分區，分數分別為 6、7、8、9 及 10 分；自有效底線起向前劃分，除最後原雙單打分界外，每 25 公分向前劃分為一格。每人測驗時發 10 球，以球落點區域計分，累加 10 球發球之分數為成績(佔 60%-70%)，動作姿勢(佔 40%-30%)。滿分為 100 分。

[illegible]

3. 兩人對打(正手中遠球)

測驗內容：兩人一組自選對手，每組測驗時有 2 次機會，擇其一優者次數為成績。距離為個人發球有效線後 1 公尺，於發球後進行對打，以球過網至對方之有效區域計算一次，對打次數男生 30 次為 60 分女生為 20 次 60 分，往上一下加 1 分，滿球數男/70，女/60 次數分數為 100 分（佔 60%-70%），動作姿勢（佔 40%-30%）。

（五）高爾夫推桿

測驗內容：於推桿練習器上進行測驗，每人各推 10 球，以完成動作進洞次數為成績依據（佔 60%-70%），動作姿勢（佔 40%-30%），及格成績男女生皆為 5 個。滿分為 100 分。

(六)跳繩技能項目測驗評量表(一分半鐘)

男			
成績	得分	成績	得分
250 下以上	100	126-125 下	72
249-240 下	98	124-123 下	71
239-230 下	96	122-121 下	70
229-220 下	94	120-119 下	69
219-210 下	92	118-117 下	68
209-200 下	90	116-115 下	67
199-190 下	88	114-113 下	66
189-180 下	86	112-111 下	65
179-170 下	84	110-109 下	64
169-160 下	82	108-107 下	63
159-155 下	81	106-105 下	62
154-150 下	80	104-103 下	61
149-145 下	79	102-100 下	60
144-140 下	78	99-95 下	58
139-135 下	77	94-90 下	56
134-133 下	76	89-85 下	54
132-131 下	75	85-81 下	52
130-129 下	74	80 以下	50
128-127 下	73		

女			
成績	得分	成績	得分
220 下以上	100	109-108 下	74
219-215 下	98	107-106 下	73
214-210 下	96	105-104 下	72
209-205 下	94	103-102 下	71
204-200 下	92	101-100 下	70
199-190 下	90	99-98 下	69
189-180 下	88	97-96 下	68
179-170 下	86	95-94 下	67
169-160 下	85	93-92 下	66
159-155 下	84	91-90 下	65
154-150 下	83	89-88 下	64
149-145 下	82	87-86 下	63
144-140 下	81	85-84 下	62
139-135 下	80	83-82 下	61
134-130 下	79	81-80 下	60
129-125 下	78	79-75 下	58
124-120 下	77	74-71 下	55
119-115 下	76	70 下以下	50
114-110 下	75		

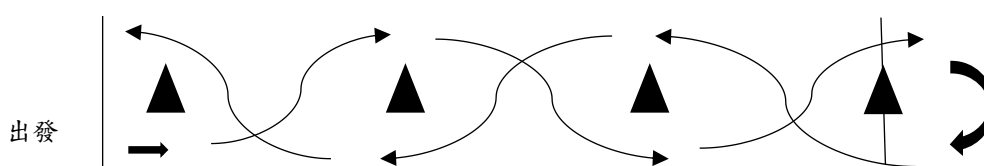
(七)足球

1. 足球運球

測驗內容：足球 S 型運球，本測驗為計時測驗，每人有 2 次機會，擇優者為測驗成績。

由出發線開始依圓錐擺放，以 S 型路線進行運球，距離 16 公尺，每 4 公尺放置 1 個圓錐，來回一趟，運球回到出發線，碼錶停止計時，以所花費時間長短，進行評分依據。及格成績男生 28 秒；女生 35 秒。

註：碰一次圓錐加 2 秒，遇到圓錐未轉彎加 2 秒，連續 2 個圓錐沒轉彎，計失敗需重考(算 1 次)，全程不得用手觸球。



足球 S 型運球路線圖

足球 S 型運球（碰到圓錐加 2 秒）分數對照表

分數	100	99	95	94	92	90	88	86	84	82	79	78	76	74	73	70
男生	<15'	15"	16"			17"		18"		19"		20"	21"	22"		23"
女生	<22"	22"		23"		24"		25"		26"	27"		28"		29"	30"
分數	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	
男生	24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	37"	38"	
女生	31"	32"	33"	34"	35"	36"	37"	38"	39"	40"	41"	42"	43"	44"	45"	

2. 足球傳球

測驗內容：本測驗以傳準為測驗，距 10 公尺設置一公尺寬的球門，傳球 10 次，以傳球進球數，及格成績男生 4 個；女生 3 個，滿分 100 分，佔 60%，動作正確度佔 40%，總計 100 分，學生可以運動腳踝內側、外側、正足背執行動作。



足球傳球（次）分數對照表

傳球	1	2	3	4	5	6	7	8
男生分數	40	45	50	60	70	80	90	100
女生分數	40	50	60	70	80	90	100	

3. 足球挑控球

測驗內容：本測驗以計次測驗，用大腿或腳背將球彈起往上不落地，並控制力道與角度，使用單腳或雙腳皆可；每人有 3 次機會，擇優者為測驗成績。及格成績男生 5 下；女生 3 下，滿分 100 分，佔 70%，動作正確度佔 30%。

足球挑控球（次）分數對照表

次數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
男生分數		40	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
女生分數	40	50	60	65	70	75	80	85	90	95	100		

體育運動常識測驗(選用)

測驗成績佔體育總成績 10%，試卷於體育室共分 A、B、C 三份。授課教師可在課程進行中教授相關常識及介紹，五專一年級以籃球、羽球、桌球、排球四項為講授基礎。五專二年級以講授游泳、網球、足球、棒球四項為講授基礎。

五專一年級		五專二年級	
上學期	籃球、桌球、 運動傷害	上學期	排球、羽球
下學期	桌球、排球、游泳	下學期	桌球、籃球、游泳

康寧學校財團法人康寧大學體育興趣選項課程

※對象：康寧大學五專部三、四年級生。

※體育選項項目：游泳、**球類運動、健康體適能、運動與塑身、流行舞蹈、運動舞蹈**等項目。

※成績評量：請授課老師依個人上課進度及內容加以評量，原則上仍應包含**體適能檢測**、期中測驗及期末測驗，並請於學校規定時間於教務系統上登錄成績。

※外出上課之項目注意事項：

- 1．請授課老師注意學生人安問題。
- 2．校外使用場地費用依各場地收費辦理
- 3．請授課老師同車上下課。
- 4．請確實點名。
- 5．若其他場地或器材借（使）用上的問題，可至體育室詢問（分機 450）

1002 體育學群會議決議修訂 101.05.01
1042 體育學群會議修訂 105.07.05
1072 體育學群會議修改 108.2.13
1101 體育學群會議修訂 110.9.15
1111 體育學群會議修訂 111.09.01

野聲館 800/1600 起終點

1002 學期更正 800/1600M 起終點

800/1600M 跑

