

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

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  
1131體育學群會議修訂113.09.02

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)

- (1) 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。
- (2) 施測對象：五專部及大學部體育課所有班級。
- (3) 施測時間：第一學期開學後7至9週內，選項課程另訂時間。
- (4) 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。
- (5) 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)<br>年齡<br>成秒<br>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)<br>年齡<br>成秒<br>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。

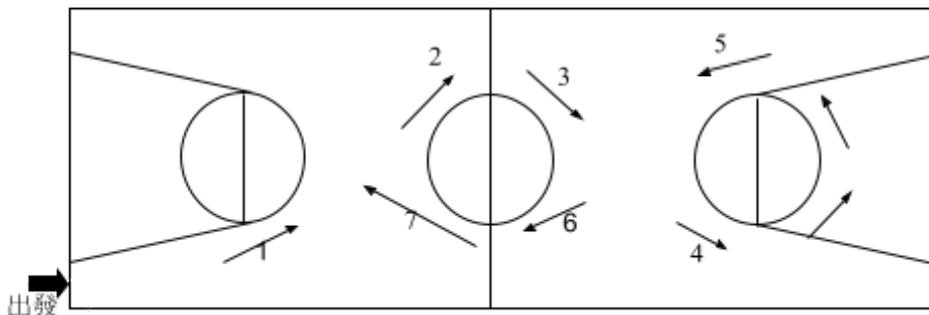
## 二.各項技能測驗內容及成績評分對照表(30%)

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。

### (1) 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%);

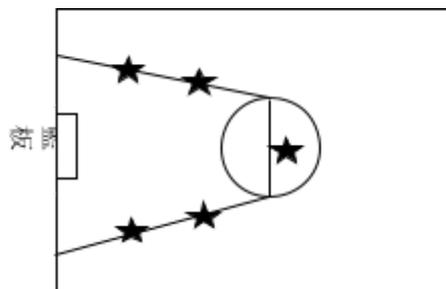
滿分為100分。及格成績男12個;女6個。

籃下擦板成績對照

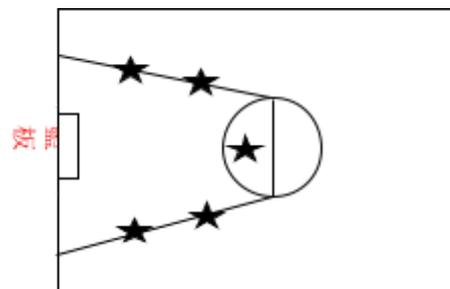
|      |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |     |    |
|------|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|
| 進球數  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7   | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15  | 16 |
| 男生分數 | 40 | 42 | 44 | 46 | 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 |

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  
1131體育學群會議修訂113.09.02

|          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |  |  |  |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--|--|--|
| 女生<br>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。

## (2) 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，往上一下加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，往上一下加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，往上一下加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。

## 桌球

### 1. 對牆推打

測驗內容:桌球對桌球連續推打男生**40**下女生**30**下為及格,之後每推打一下加**1**分,計時1分鐘計算次數,男80下女70下分數為100分(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 |   |

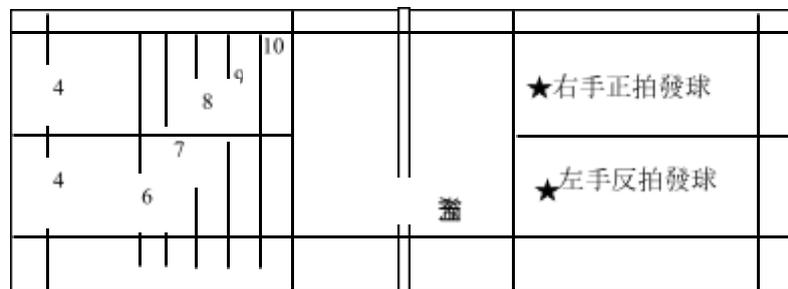
### 4. 雙人對推

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**,往上一下加**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。

羽球

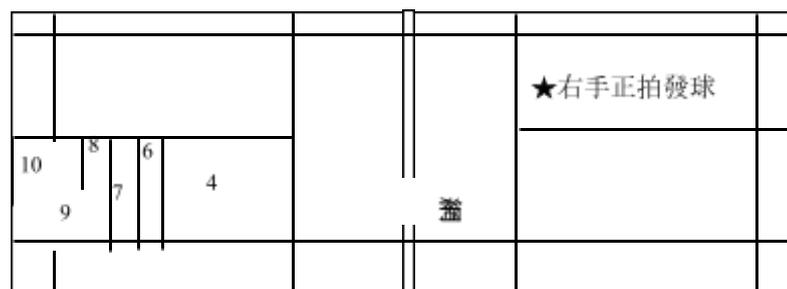
1. 正反手短發球(慣用手為右手為例)

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。



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。



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%)。

**(3) 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、<br>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
- 1131體育學群會議修訂113.09.02

野聲館800/1600起終點

1002 學期更正 800/1600M 起終點

800/1600M 跑

