

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	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
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	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

一. 體適能檢測(占學期成績 20%，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、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。

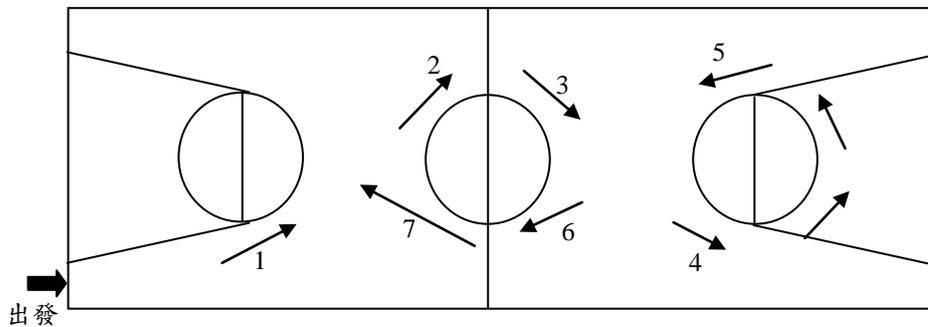
二.各項技能測驗內容及成績評分對照表

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

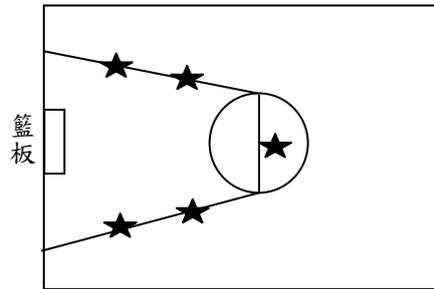
2. 一分鐘籃下擦板

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。

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 6 個;女 5 個。

滿分為 100 分。

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六十分

(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，滿分為 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，滿分為

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。滿分 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

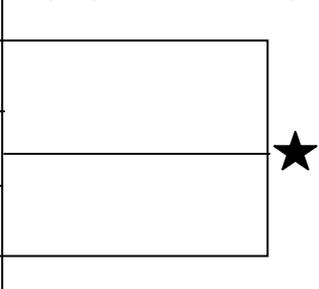
測驗內容：桌球對桌球桌推打 50 下為及格，之後每推打一下加一分以 100 分為限（佔 60%-70%），動作姿勢（佔 40%-30%）。

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	

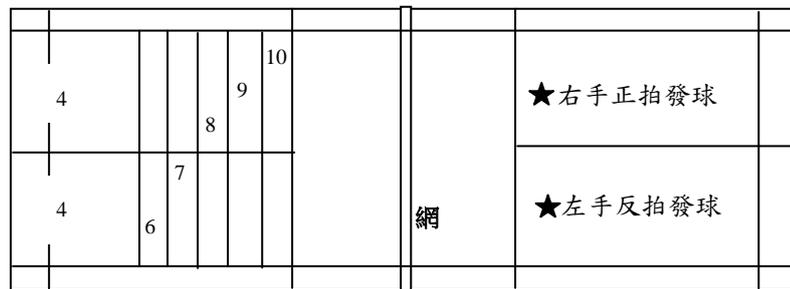
4. 雙人對推

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 48；女 36（佔 60%-70%），動作姿勢（佔 40%-30%），滿分為 100 分。

(四) 羽球

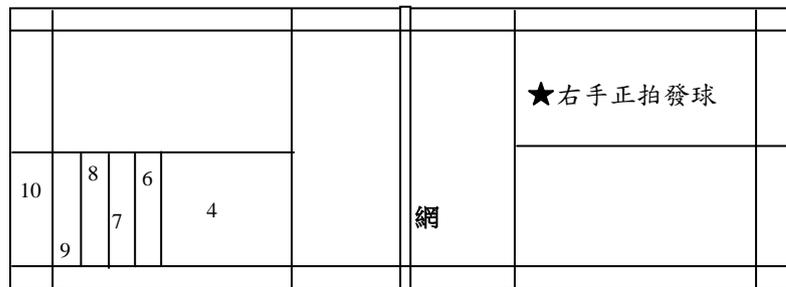
1. 正反手短發球 (攢用手為右手為例)

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 (攢用手)

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，往上一加 1 分，滿球數男/70，女/60 次 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。

※成績對照表

五專一年級 上學期

籃球八字運球(秒數)			一分鐘籃下擦板(個數)		
分數\性別	男	女	分數\性別	男	女
100	12"	12"	100	32	23
98	14"	14"	98		
97			97	31	22
96		16"	96		
95			95		
94		18"	94		21
93			93	30	20
92	16"	20"	92		
91			91		19
90		22"	90	29	
89			89		18
88	18"	24"	88	28	
87			87		17
86		26"	86		
85			85	27	16
84	20"	28"	84		
83			83	26	
82		30"	82		15
81			81	25	
80	22"	32"	80		
79			79	24	14
78		34"	78		
77			77	23	
76	24"	36"	76		13
75			75	22	
74		38"	74		12
73			73	21	
72	26"	40"	72		
71			71	20	11
70		42"	70		
69			69	19	10

籃球八字運球(秒數)			一分鐘籃下擦板(個數)		
分數\性別	男	女	分數\性別	男	女
68	28"		68	18	
67			67		9
66			66	17	
65		44"	65	16	8
64	30"		64		
63			63	15	7
62			62	14	
61			61	13	
60	32"	48"	60	12	6
59			59		
58	34"		58	11	
57			57		5
56	36"		56	10	
55		50"	55	9	
54	38"		54		4
53			53	8	
52	40"	52"	52	7	
51			51	6	
50			50	5	3
49	42"	54"	49		
48			48		
47	44"	56"	47	4	
46			46		2
45	48"	58"	45		
44			44	3	
43		60"	43		
42	50"		42	2	1
41		62"	41		
40	52"		40	1	

五專二年級 上學期

排球雙人對傳(次數)			羽球正反手短發			羽球高遠球發球			桌球對推(次數)		
分數\性別	男	女	分數\性別	男	女	分數\性別	男	女	分數\性別	男	女
100	59	49	100			100			100	87	75
98	58	48	98			98			98	86	74
97	57	47	97			97			97	85	73
96	56	46	96			96			96	84	72
95	55	45	95			95			95	83	71
94	54	44	94			94			94	82	70
93	53	43	93			93			93	81	69
92	52	42	92			92			92	80	68
91	51	41	91			91			91	79	67
90	50	40	90			90			90	78	66
89	49	39	89			89			89	77	65
88	48	38	88			88			88	76	64
87	47	37	87			87			87	75	63
86	46	36	86			86			86	74	62
85	45	35	85			85			85	73	61
84	44	34	84			84			84	72	60
83	43	33	83			83			83	71	59
82	42	32	82			82			82	70	58
81	41	31	81			81			81	69	57
80	40	30	80			80			80	68	56
79	39	29	79			79			79	67	55
78	38	28	78			78			78	66	54
77	37	27	77			77			77	65	53
76	36	26	76			76			76	64	52
75	35	25	75			75			75	63	51
74	34	24	74			74			74	62	50
73	33	23	73			73			73	61	49
72	32	22	72			72			72	60	48
71	31	21	71			71			71	59	47
70	30	20	70			70			70	58	46
69	29	19	69			69			69	57	45
68	28	18	68			68			68	56	44
67	27	17	67			67			67	55	43

以發球至有效區域累加為成績

以發球至有效區域累加為成績

排球雙人對傳(次數)			羽球正反手短發			羽球高遠球發球			桌球對推(次數)		
分數\性別	男	女	分數\性別	男	女	分數\性別	男	女	分數\性別	男	女
66	26	16	66			66			66	54	42
65	25	15	65			65			65	53	41
64	24	14	64			64			64	52	40
63	23	13	63			63			63	51	39
62	22	12	62			62			62	50	38
61	21	11	61			61			61	49	37
60	20	10	60			60			60	48	36
59	19	9	64	以發球至有效區域累加為成績		59	以發球至有效區域累加為成績		59	47	35
58	18	9	63			58			58	46	34
57	17	8	62			57			57	45	33
56	16	8	70			56			56	44	32
55	15	7	68			55			55	43	31
54	14	7	59			54			54	42	30
53	13	7	58			53			53	41	29
52	12	6	57			52			52	40	28
51	11	6	56			51			51	39	27
50	10	6	55			50			50	38	26
49	9	5	54			49			49	37	25
48	8	5	53			48			48	36	24
47	7	5	52			47			47	35	23
46	6	4	51			46			46	34	22
45	5	4	50			45			45	33	21
44	4	4	49			44			44	32	20
43	3	3	48			43			43	31	19
42	3	3	47		42		42	30	18		
41	3	3	46		41		41	29	17		
40	2	2	45		40		40	28	16		

五專一年級 下學期

桌球正反手發球			桌球下旋發球			排球對空高手托球			排球低手對空傳球		
分數\性別	男	女	分數\性別	男	女	分數\性別	男	女	分數\性別	男	女
100			100			100			100		
98			98			98			98		
97			97			97			97		
96			96			96			96		
95			95			95	每人	每人	95	每人	每人
94			94			94	2 次	2 次	94	2 次	2 次
93			93			93	機會	機會	93	機會	機會
92			92			92	， 擇	， 擇	92	， 擇	， 擇
91			91			91	一優	一優	91	一優	一優
90			90			90	者為	者為	90	者為	者為
89			89			89	成績	成績	89	成績	成績
88			88			88	及格	及格	88	及格	及格
87			87			87	前每	前每	87	前每	前每
86			86			86	球 2	球 3	86	球 2	球 3
85			85			85	分，	分，	85	分，	分，
84			84			84	往後	往後	84	往後	往後
83			83			83	每多	每多	83	每多	每多
82			82			82	一球	一球	82	一球	一球
81			81			81	加 1	加 1	81	加 1	加 1
80			80			80	分至	分至	80	分至	分至
79			79			79	滿分	滿分	79	滿分	滿分
78			78			78	止。	止。	78	止。	止。
77			77			77			77		
76			76			76			76		
75			75			75			75		
74			74			74			74		
73			73			73			73		
72			72			72			72		
71			71			71			71		
70			70			70			70		
69			69			69			69		
68			68			68			68		
67			67			67			67		

以發球至有效區域累加為成績以發球

以發球至有效區域累加為成績以發球

每人 2 次機會，擇一優者為成績及格前每球 2 分，往後每多一球加 1 分至滿分止。

每人 2 次機會，擇一優者為成績及格前每球 3 分，往後每多一球加 1 分至滿分止。

每人 2 次機會，擇一優者為成績及格前每球 2 分，往後每多一球加 1 分至滿分止。

每人 2 次機會，擇一優者為成績及格前每球 3 分，往後每多一球加 1 分至滿分止。

桌球正反手發球			桌球下旋發球			排球對空高手托球			排球低手對空傳球		
分數\性別	男	女	分數\性別	男	女	分數\性別	男	女	分數\性別	男	女
66	至有效區域累加為成績		66	至有效區域累加為成績		66			66		
65			65			65			65		
64			64			64			64		
63			63			63			63		
62			62			62			62		
61			61			61			61		
60			60			60			60		
59			59			59			59		
58			58			58	每人 2 次機會，擇一優者為成績每球 1.2 分	每人 2 次機會，擇一優者為成績每球 1.5 分	58	每人 2 次機會，擇一優者為成績每球 1.2 分	每人 2 次機會，擇一優者為成績每球 1.5 分
57	57	57	57								
56	56	56	56								
55	55	55	55								
54	54	54	54								
53	53	53	53								
52	52	52	52								
51	51	51	51								
50	50	50	50								
49	49	49	49								
48	48	48	48								
47	47	47	47								
46			46			46	每人 2 次機會，擇一優者為成績每球 1.2 分	每人 2 次機會，擇一優者為成績每球 1.5 分	46	每人 2 次機會，擇一優者為成績每球 1.2 分	每人 2 次機會，擇一優者為成績每球 1.5 分
45	45	45	45								
44	44	44	44								
43	43	43	43								
42	42	42	42								
41	41	41	41								
40	40	40	40								

五專二年級 下學期

籃球禁區五點投籃(個數)			籃球帶球上籃(個數)			高爾夫推桿(個數)		
分數\性別	男	女	分數\性別	男	女	分數\性別	男	女
100	15	14	100	10	10	100	10	10
98	14	13	98			98		
97			97			97		
96	13		96			96		
95		12	95			95	9	9
94			94			94		
93	12		93		9	93		
92		11	92	9		92		
91			91			91		
90	11		90			90	8	8
89			89			89		
88			88			88		
87		10	87			87		
86			86			86		
85	10		85		8	85		
84			84			84		
83			83			83		
82		9	82	8	7	82		
81			81			81		
80	9		80			80	7	7
79			79			79		
78		8	78			78		
77			77			77		
76			76			76		
75	8		75			75		
74			74			74		
73			73			73		
72			72	7	6	72		
71			71			71		
70		7	70			70	6	6
69			69			69		
68	7		68	6	5	68		
67			67			67		

籃球禁區五點投籃(個數)			籃球帶球上籃(個數)			高爾夫推桿(個數)		
分數\性別	男	女	分數\性別	男	女	分數\性別	男	女
66			66			66		
65		6	65			65		
64			64			64		
63			63			63		
62			62			62		
61			61			61		
60	6	5	60	5	4	60	5	5
59			59			59		
58			58			58		
57	5		57			57		
56			56			56		
55		4	55		3	55	4	4
54			54			54		
53	4		53			53		
52			52			52		
51			51			51		
50	3	3	50	3	2	50	3	3
49			49			49		
48			48			48		
47			47			47		
46			46			46		
45	2	2	45	2	1	45	2	2
44			44			44		
43			43			43		
42			42			42		
41			41			41		
40	1	1	40	1		40	1	1

※ 體育運動常識測驗

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：撞球、游泳、羽球、流行舞蹈、運動休閒、籃球、運動舞蹈等七項。

※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）