

國立員林農工體育課

測驗項目及測驗方法一年級

1050905 第一學期期初藝能科教學研究會訂定

年級	學期	測驗項目	測驗方法
一年級	上學期	100 公尺	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以本校操場 100 公尺起點為起跑點。 2. 一律穿運動鞋，採分道跑。 3. 聽到「各就位」後，到起跑點做蹲距式起跑預備，不得踩到線或越線。 4. 「預備」~「GO」，起跑、同時計時開始到終點。 5. 每人測驗一次。
		籃球 籃下三十秒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 受測者持球站於籃框底下。 2. 球一出手，開始計時三十秒，計其進球次數。 3 時間終了，球已離手，如命中，則該球予以計算。 4 不可持球前進。
		健康操	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教育部頒訂的新式健康操。 2. 前兩週教授，練習一週，第四週開始測驗。 3. 新式健康操評分方式依學生動作正確性、協調性、口令等達成程度給予每節拍一分，滿分 100 分。
	下學期	排球 低手托球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 測驗學生低手托球動作技能及流暢性。 2. 排球場不限範圍，避免向陽光。 3. 聽到口令後，以連續低手托球至球落地為止。 4. 擊球高度必須超過頭部以上，約球高距頭頂 1~2 公尺，大約手臂向上伸直的高度，未超過者不予計次。 5. 每人可測兩次，取最高次數成績為成績。
		籃球 五定點投籃	<ol style="list-style-type: none"> 1. 測驗方法：女生在禁區線上設立五個位置為投籃點，男生為女生投籃往後延伸一公尺設定為投籃點。 2. 學生站立於①號圈上預備，聞令聲後開始出手，完成後在進行下一點共五點，計其進球數給分。 3. 方法：每定點 2 顆球總計 10 顆球。
		田徑 200 公尺	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以本校操場 200 公尺起點為起跑點。 2. 一律穿運動鞋，採分道跑。 3. 聽到「各就位」後，到起跑點做站立式起跑預備，不得踩到線或越線。 4. 「預備」~「GO」，起跑、同時計時開始到終點。 5. 每人測驗一次。

105.09.05

國立員林農工一年級上學期 體育課術科測驗辦法及計分表

1050905 第一學期期初藝能科教學研究會訂定

一、體育術科之測驗項目及計分表(佔 50%)

- (一) 術科測驗項目：健康操、田徑、籃球等三項。
- (二) 計分方式：3 項測驗項目各以 100 分計算，3 項測驗總分之平均分數 × 50%，為考生術科測驗成績。
- (三) 若有任一項術科考試，無法測試，則以補考、心得報告替代。
- (四) 平時成績：學習態度、出席率為主。
- (五) 補考：各項測驗若有不及格者，至學期末結束前告知學生並與以補考機會。

二、測驗項目及計分表(佔 50%)

(一)健康操:

(二)田徑 100 公尺:

100m			100m			100m		
男生(秒)	女生(秒)	得分	男生(秒)	女生(秒)	得分	男生(秒)	女生(秒)	得分
0	0	100						
13	15.5	100	14	16.5	90	15	17.5	80
13.1	15.6	99	14.1	16.6	89	15.1	17.6	79
13.2	15.7	98	14.2	16.7	88	15.2	17.7	78
13.3	15.8	97	14.3	16.8	87	15.3	17.8	77
13.4	15.9	96	14.4	16.9	86	15.4	17.9	76
13.5	16	95	14.5	17	85	15.5	18	75
13.6	16.1	94	14.6	17.1	84	15.6	18.1	74
13.7	16.2	93	14.7	17.2	83	15.7	18.2	73
13.8	16.3	92	14.8	17.3	82	15.8	18.3	72
13.9	16.4	91	14.9	17.4	81	15.9	18.4	71
						16	18.5	70
						17	19.5	65
						18	20.5	60
						19	21.5	50
						20	22.5	40

(三) 籃球籃下 30 秒投籃：

1. 測驗項目：籃下三十秒投籃。
2. 目標：測驗學生投籃的速度與準確性。
3. 測驗說明：
 - (1) 受試者站在籃板下的任何位置，鳴笛後開始投籃。
 - (2) 投籃時間為 30 秒，一聽到第二聲鳴笛時，即為“停”的信號時，球離手的話投中算得分。
4. 注意事項：
5. 給分量表：

Basketball-籃下 30 秒投籃			
Male	Score	Female	Score
0	0	0	0
1	20	1	20
2	30	2	30
3	40	3	40
4	45	4	50
5	50	5	60
6	55	6	70
7	60	7	75
8	65	8	80
9	70	9	85
10	75	10	90
11	80	11	95
12	85	12	100
13	90	13	100
14	95	14	100
15	100	15	100
16	100	16	100
17	100	17	100

國立員林農工一年級下學期 體育課術科測驗辦法及計分表

1050905 第一學期期初藝能科教學研究會訂定

一、體育術科之測驗項目及計分表(佔 50%)

- (一) 術科測驗項目：排球、田徑、籃球等三項。
- (二) 計分方式：3 項測驗項目各以 100 分計算，3 項測驗總分之平均分數 $\times 50\%$ ，為考生術科測驗成績。
- (三) 若有任一項術科考試，無法測試，則以補考、心得報告替代。
- (四) 平時成績：學習態度、出席率為主。
- (五) 補考：各項測驗若有不及格者，至學期末結束前告知學生並與以補考機會。

二、體育術科之測驗計分表(佔 50%)

(一)排球低手托球

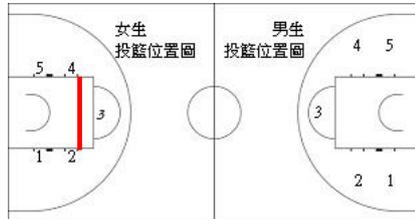
1. 測驗項目:排球低手托球。
2. 目標:測驗學生低手托球動作技能及動作流暢性。
3. 測驗說明:
 - (1) 排球場不限範圍,避免向陽光。
 - (2) 聽到口令後,以連續低手托球至球落地為止
 - (3) 擊球高度必須超過頭部以上,約球高距頭頂 1~2 公尺,大約手臂向上伸直的高度,未超過者不予計次。
 - (4) 每人可測兩次,取最高次數成績為最終成績。
4. 注意事項:
5. 給分量表:

排球低手托球				排球低手托球				排球低手托球			
男(球)	成績	女(球)	分數	男(球)	成績	女(球)	分數	男(球)	成績	女(球)	分數
0	0	0	0	11	44	11	61	31	76	31	81
1	4	1	6	12	48	12	62	32	77	32	82
2	8	2	12	13	52	13	63	33	78	33	83
3	12	3	18	14	56	14	64	34	79	34	84
4	16	4	24	15	60	15	65	35	80	35	85
5	20	5	30	16	61	16	66	36	81	36	86
6	24	6	36	17	62	17	67	37	82	37	87
7	28	7	42	18	63	18	68	38	83	38	88
8	32	8	48	19	64	19	69	39	84	39	89
9	36	9	54	20	65	20	70	40	85	40	90
10	40	10	60	21	66	21	71	41	86	40	91
				22	67	22	72	42	87	42	92
				23	68	23	73	43	88	43	93
				24	69	24	74	44	89	44	94
				25	70	25	75	45	90	45	95
				26	71	26	76	46	91	46	96
				27	72	27	77	47	92	47	97
				28	73	28	78	48	93	48	98
				29	74	29	79	49	94	49	99
				30	75	30	80	50	95	50	100
								51	96		
								52	97		
								53	98		
								54	99		
								55	100		

(二) 籃球禁區五定點投籃

1. 測驗項目：禁區五定點投籃。
2. 目標：測驗學生投籃的速度與準確性。
3. 測驗說明：

(1) 女生在禁區線上設立五個位置為投籃點，男生為女生投籃點往後延伸一公尺設定為投籃點。(如圖說明：女生③點為罰球線往前 0.5 公尺，約本校排球場線端線位置)



(2) 學生站立於①號圈上預備，聞令聲後開始出手，完成後在進行下一點共五點，計其進球數給分。

(3) 方法：每定點 2 顆球總計 10 顆球；第十球投畢即測驗結束。

4. 注意事項：需兩個人一組，一人測驗，另一人協助拾球。
5. 給分量表：

籃球禁區五定點投籃			
男(球)	男(球)	成績	女(球)
0	0	40	0
1	1	50	1
2	2	60	2
3	3	70	3
4	75	4	75
5	80	5	80
6	85	6	85
7	90	7	90
8	95	8	95
9	98	9	98
10	100	10	100

(三) 田徑 200 公尺：

1. 測驗項目：200 公尺。
2. 目標：測驗學生速耐力體能素質。
3. 測驗說明：
 - (1) 以本校操場 200 公尺起點為起跑點。
 - (2) 一律穿運動鞋，採分道跑。
 - (3) 聽到「各就位」後，到起跑點做站立式起跑預備，不得踩到線或越線。
4. 注意事項：
5. 給分量表：

200 公尺			
男(秒)	分數	女(秒)	分數
0	100	0	100
26.5	99	33	99
26.8	98	33.3	98
27.1	97	33.6	97
27.4	96	33.9	96
27.7	95	34.2	95
28	94	34.5	94
28.3	93	34.8	93
28.6	92	35.1	92
28.9	91	35.4	91
29.2	90	35.7	90
29.5	89	36	89
29.8	88	36.3	88
30.1	87	36.6	87
30.4	86	36.9	86
30.7	85	37.2	85
31	84	37.5	84
31.3	83	37.8	83
31.6	82	38.1	82
31.9	81	38.4	81

200 公尺			
男(秒)	分數	女(秒)	分數
32.2	80	38.7	80
32.5	79	39	79
32.8	78	39.3	78
33.1	77	39.6	77
33.4	76	39.9	76
33.7	75	40.2	75
34	74	40.5	74
34.3	73	40.8	73
34.6	72	41.1	72
34.9	71	41.4	71
35.2	70	41.7	70
35.5	65	42	65
36	60	42.5	60
40	50	45	50
45	45	50	45
50	40	55	40