

國立員林農工體育課

測驗項目及測驗方法三年級

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
三年級	上學期	籃球 罰球線定點 投籃	每位受測者需在罰球線後以定點投籃的方式投 14 球，以進球數多寡來決定分數的高低，每球的投籃準備時間為 8 秒若超過時間進球不算，另踩到罰球線投籃進球亦不算。
		田徑 2000 公尺	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以本校操場 2000 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。
		足球 S 型控球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 足球場上每隔 4 公尺置三角錐共 10 支，大約 40 公尺 2. 計時其來回時間，每人做二次，取較快一次為其成績。 3. 運球過程每少繞一個障礙物得加計 5 秒。
	下學期	籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在三分線上設五定點受試者持球站於①定點，鳴笛後開始運球上籃，投中後(不中再投)運球繞過第二定點，繼續運球投籃，運球依循二、三、四、五之順序連續運球投籃，第五次中籃即測驗結束，計其秒數給分。 2. 學生如雙腳及球未繞過紅色角錐或走步違例者，每次加二秒。
		足球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自拋空中踢球，以遠度計其成績。 2. 在原地踢球，球須上拋以腳背踢球。 3. 有效區為 10 公尺約跑道 1-8 道寬度。 4. 每人有三次機會，取最佳成績計其成績。
		跳繩	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一次一迴旋，計次為單位，時間兩分鐘。 2. 中途停下不扣分。

105.08.27

國立員林農工三年級上學期 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—體育術科之測驗項目及計分表(佔 50%)

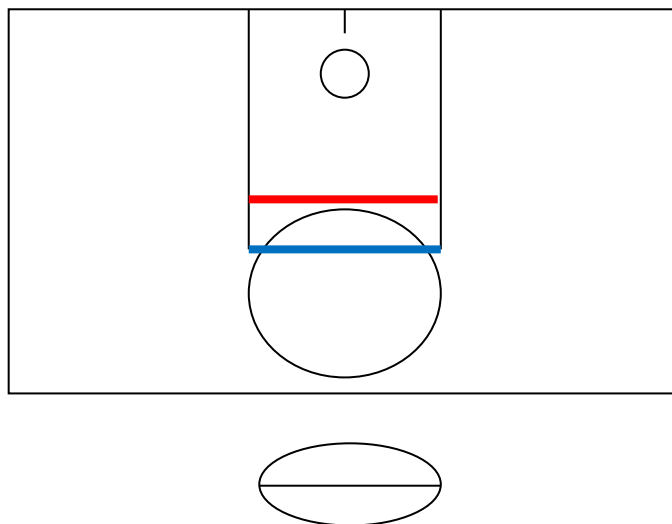
術科測驗項目：籃球、長跑、足球等 3 項。

計分方式：4 項測驗項目各以 100 分計算，4 項測驗總分之平均分數 × 30%，
為考生術科測驗成績。

(一) 籃球：

(1) 測驗項目：罰球線定點投籃(男生為藍線、女生為紅線)

Basketball-14 次罰球			
線投籃			
Male	Score	Female	Score
0	0	0	0
1	20	1	20
2	40	2	40
3	50	3	50
4	60	4	60
5	65	5	65
6	70	6	70
7	75	7	75
8	80	8	80
9	85	9	85
10	90	10	90
11	95	11	95
12	100	12	100
13	100	13	100
14	100	14	100



(二) 長跑 2000 公尺：

心肺耐力 2000 公尺跑走成績常模換算對照表				備註
男秒數	成績	女秒數	成績	0500 代表 5 分 0600 代表 6 分 1100 代表 11 分 測驗認真度，老師加減測驗成績 5 分。
0500	100	0600	100	
0700	96	1000	96	
0800	92	1100	92	
0900	90	1200	90	
1000	88	1300	88	
1100	85	1400	85	
1200	82	1500	82	
1300	80	1600	80	
1400	75	1700	75	
1500	70	1800	70	
1600	60	1900	60	
1700	50	2000	50	
1900	40	2200	40	

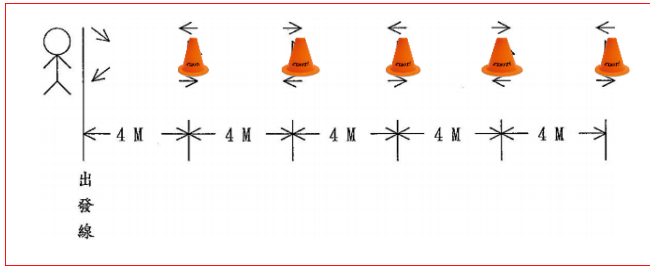
(三) 足球 S 型控球：

1. 目的：測驗學生盤運球之能力。

2. 測驗說明：

(1) 球置於起點，聞哨音後開始運球，

(2) 足球場上每隔 4 公尺置三角錐共 10 支，大約 40 公尺，如下圖。



(3) 受試者立於第一支三角錐 4 公尺前之白線後，足球置於白線上。

(4) 教師口令後，即盤球繞三角錐，須一左一右或一右一左進行，回到出發線要停止。

(5) 計時其來回時間，每人做二次，取較快一次為其成績。

(6) 依照圖示路線方向依次繞過障礙物，繞至最後一障礙再折返運球至起點，將球停止。

運球過程每少繞一個障礙物得加計 5 秒。

3. 記分方法：以來回時間之快慢決定其成績。

4. 評分量表

足球(盤球 80m) 成績換算表 (三年級上學期)								
男秒數	成績	女秒數	成績		男秒數	成績	女秒數	成績
0	100	0	100		53	70	58	71
35	98	40	98		54	69	59	70
36	96	41	96		55	68	60	69
37	94	42	94		56	67	61	68
38	92	43	92		57	66	62	67
39	90	44	90		58	65	63	66
40	88	45	88		59	64	64	65
41	86	46	86		60	63	65	64
42	85	47	84		61	62	66	63
43	84	48	82		62	61	67	62
44	83	49	80		63	60	68	61
45	82	50	79		64	59	69	60
46	81	51	78		70	40	70	50
47	80	52	77		75	30	75	40
48	79	53	76		120	0	80	30
49	78	54	75				120	0
50	77	55	74					
51	76	56	73					
52	75	57	72					

國立員林農工三年級下學期 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：足球、跳繩、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%)

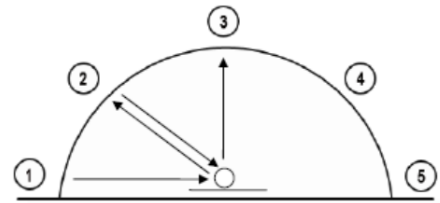
(一) 籃球-三分線五定點運球上籃

1. 測驗項目：三分線五定點運球上籃。
2. 目標：測驗學生運球的速度、變化與上籃準確性等運動能力。
3. 測驗說明：

(1) 在三分線上設五定點受試者持球站於①定點(如右圖)，鳴笛後開始運球上籃，投中後(不中再投)運球繞過第二定點，繼續運球上籃，中籃後，繼續往下一個障礙物運球前進，共計一趟五球。

(2) 自口令「開始」計時，至第五球投球中籃後，球落地停錶，此期間為受試者成績，計時以秒為單位。

(3) 學生如雙腳及球未繞過紅色角錐或走步違例者，每次均加二秒。



4. 注意事項：

- (1) 測驗前必須向受試者說明一律規定運球上籃。
- (2) 如有違例情形(如走步、二運、未做上籃動作等等)，每次加二秒。

5. 給分量表：

籃球三分線五次來回運球上籃							
男(秒)	分數	女(秒)	分數	男(秒)	分數	女(秒)	分數
0	100	0	100	50	79	60	79
30	99	40	99	51	78	61	78
31	98	41	98	52	77	62	77
32	97	42	97	53	76	63	76
33	96	43	96	54	75	64	75
34	95	44	95	55	74	65	74
35	94	45	94	56	73	66	73
36	93	46	93	57	72	67	72
37	92	47	92	58	71	68	71
38	91	48	91	59	70	69	70
39	90	49	90	60	69	70	69
40	89	50	89	62	68	75	68
41	88	51	88	64	67	80	67
42	87	52	87	66	66	85	66
43	86	53	86	68	65	90	65
44	85	54	85	70	64	95	64
45	84	55	84	75	63	100	63
46	83	56	83	80	62	105	62
47	82	57	82	85	61	110	61
48	81	58	81	90	60	115	60
49	80	59	80	120	50	120	50
				150	40	150	40

(二) 足球-踢遠度

1. 測驗項目: 足球-踢遠度。
2. 目標: 測驗學生足球的準確性及肌力等運動能力。
3. 測驗說明:
 - (1) 在原地踢球, 球須上拋以腳背踢球。
 - (2) 有效區為 10 公尺約跑道 1-8 道寬度。
 - (3) 每人有三次機會, 取最佳成績計其成績。
4. 注意事項:
5. 給分量表:

足球踢遠			
Male	Score	Female	Score
0	40	0	40
15	60	12	60
16	62	13	62
17	64	14	64
18	66	15	66
19	68	16	68
20	70	17	70
21	72	18	72
22	74	19	74
23	76	20	76
24	78	21	78
25	80	22	80
26	82	23	82
27	84	24	84
28	86	25	86
29	88	26	88
30	90	27	90
31	91	28	92
32	92	29	94
33	93	30	96
34	94	32	98
35	95	40	100
36	96		
37	97		
38	98		
39	99		
45	100		

(三) 跳繩

1. 測驗項目：跳繩一迴旋。
2. 目標：測驗學生跳繩的敏捷性等運動能力。
3. 測驗說明：
 - (1) 一次一迴旋，計次為單位，時間兩分鐘。
 - (2) 中途停下不扣分。
 - (3) 每人有二次機會，取最佳成績計其成績。
4. 注意事項：
5. 給分量表：

跳繩一迴旋							
男(次)	成績	女(次)	分數	男(次)	成績	女(次)	分數
0	40	0	40	235	84	235	84
100	45	100	45	240	85	240	85
120	50	120	50	245	86	245	86
150	60	150	60	250	87	250	87
160	62	160	62	255	88	255	88
170	64	170	64	260	89	260	89
180	66	180	66	265	90	265	90
190	68	190	68	270	91	270	91
195	70	195	70	275	92	275	92
200	72	200	72	280	93	280	93
205	74	205	74	285	94	285	94
210	76	210	76	290	95	290	95
215	78	215	78	295	96	295	96
220	81	220	81	300	97	300	97
225	82	225	82	305	98	305	98
230	83	230	83	310	99	310	99
				315	100	315	100