

臺北市110學年度石牌國民中學體育績優生（體育班）

甄選入學-籃球種類測驗項目及給分標準

壹、甄選條件

- 一、運動成績符合「臺北市公私立高級中等以下學校運動成績優良學生升學輔導辦法」之規定。
- 二、設籍臺北市。
- 三、招生名額6女

貳、甄選方式

- 一、測驗種類：籃球
- 二、測驗時間：110年6月23日(星期三)上午9時
- 三、測驗方式：線上測
- 四、測驗項目：

- 1、一分鐘仰臥起坐30%
- 2、一分鐘蹲站40%
- 3、一分鐘蹲跳30%

參、測驗項目說明

- 一、一分鐘仰臥起坐30%
 - 1、測驗時間：一分鐘
 - 2、方法步驟：預備時，請受試者於墊上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉，輕放肩上（肩窩附近），手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底平貼地面。
 - 3、受測者尋找重量足夠、安全之重物(如桌子下緣)勾住腳背，協助穩定，如家長在家可協助測驗。
 - 4、測驗時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後，而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌回預備動作
 - 5、聞（預備）口令時保持1之姿勢，聞開始口令時盡力在一分鐘內做起坐的動作，直到聽到停口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。

6、一分鐘仰臥起坐給分換算：

次數	43	39	36	34	32	31	30	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	19	17	13	12-1
得分	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	50

二、一分鐘蹲站40%

1、測驗時間：一分鐘

2、方法步驟：預備時，請受試者雙腳下蹲並雙手摸地。

3、測驗時，雙腳蹲地並雙手摸地，接著原地雙腳站立，即算完成一次。

4、聞（預備）口令時保持站立之姿勢，聞開始口令時盡力在一分鐘內做蹲站的動作，直到聽到停口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。

5、一分鐘蹲站給分換算：

次數	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	15	10	3	2	1
得分	100	99	98	95	90	87.5	82	79	76	73	70	52.5	35	10.5	7	3.5

三、一分鐘蹲跳30%

1、測驗時間：一分鐘

2、方法步驟：預備時，請受試者雙腳下蹲並雙手摸地跳起來。

3、測驗時，雙腳蹲地並雙手摸地，接著原地跳起，即算完成一次。

4、聞（預備）口令時保持蹲姿，聞開始口令時盡力在一分鐘內做蹲跳的動作，直到聽到停口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。

5、一分鐘蹲跳給分換算：

次數	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	15	10	3	2	1
得分	100	99	98	95	90	87.5	82	79	76	73	70	52.5	35	10.5	7	3.5