

臺北市110學年石牌國民中學 體育績優生（體育班）

甄選入學游泳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、設籍臺北市者。
- 三、招生名額6男女

貳、甄選方式

- 一、測驗種類：游泳
- 二、測驗時間：110年6月23日(星期三)上午9時
- 三、測驗方式：線上測驗
- 四、測驗項目：
 1. 一分鐘屈膝仰臥起坐40%
 2. 一分鐘波比跳40%
 3. 口試-專項戰術觀念20%(口試上限為20%)

參、測驗項目說明

一、一分鐘仰臥起坐40%

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：

一分鐘屈膝仰臥起坐(男生12歲)

次數	50	44	40	38	37	35	34	33	32	31	30	30	29	27	26	25	24	22	19	16	15-1
得分	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	50

一分鐘屈膝仰臥起坐(女生12歲)

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、一分鐘波比跳40%

1. 測驗時間：一分鐘
2. 方法步驟：預備時，請受試者站立於墊上或地板上。
3. 測驗時，受試者雙腳下蹲後雙手撐地，接著雙腳向後完全伸直。再向前屈膝，然後站立，雙手伸直向上跳並拍手一下，即算完成一次。
4. 聞（預備）口令時保持2之姿勢，聞開始口令時盡力在一分鐘內做測驗的動作，直到聽到停口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。

一分鐘波比跳給分換算：

次數	25	24-22	21-19	18-16	15-13	13以下
得分	100	80	60	40	20	0

三、口試-專項技戰術20%

1. 測驗內容：針對口試問題回答，每題10分
2. 評分標準：回答內容是否切中要點、回答內容是否能加以延伸變化戰術，答中1項要點給5分，2項以上10分。

110學年度體育班甄選入學_____項目成績登記表

編號：

姓名：

項目	次數/分數	評分
一分鐘仰臥起坐 40%		
一分鐘波比跳 40%		
面試-專項戰術 20%		
總分 100%		

是/否錄取：

評審簽名

