

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-擊劍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 不分男女 六人。

貳、甄選方式

- 一、測驗種類：擊劍
- 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 仰臥起坐 30%
 - 2、一分鐘 蹲站 40%
 - 3、一分鐘 屈膝伏地挺身 30%

五、成績比序：如總成績相同時，比序測驗項目(2-1-3)高低順序錄取。

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。
 - 6、一分鐘仰臥起坐給分換算：

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

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。
- 5、一分鐘 蹲站給分換算：

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

三、一分鐘 屈膝伏地挺身 30%

- 1、測驗時間：一分鐘
- 2、方法步驟：預備時，雙腳跪膝，雙手打開比肩膀寬。
- 3、測驗時，胸口下放時，手肘彎曲略成90度，眼視正前方，上推時，手肘用力伸直，回到原始位置，即算完成一次。
- 4、聞（預備）口令時，雙腳跪膝，雙手打開比肩膀寬，直到聽到停口令時動作結束。
- 5、一分鐘屈膝伏地挺身換算：

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