

臺中市立文華高級中等學校【體育科技能測驗項目】

一、三年一貫技能項目測驗：

2017.03.02 修訂

	一年級	二年級	三年級
上學期	游泳 50 公尺自由式	啦啦隊	球類競賽
	籃球上籃	桌球對打	排球對打
下學期	游泳 50 公尺蛙式	排球發球	球類競賽
	排球高手	羽球發球	側併步

二、測驗項目內容：

(一)籃球上籃：

測驗內容	1 分鐘上籃測驗，男生三分線折返，女生罰球線折返，計進球數。
動作標準	若學生慣用手為右手，則收球時同時跨右腳再接著跨左腳或直接跨左腳，腳動作正確該球才給分，若學生慣用手為左手，則相反之。
計分方式	有效進球 4 球 60 分，後續 1 球 5 分計算直至 12 球滿分止。
考試次數	每個人最多 2 次
補考次數	每個人最多 2 次，超過 60 分以 60 分計算。
測驗規定	依據國際籃球總會 FIBA 最新競賽規定，如二次運球、走步…等違規動作，該進球不算。

(二)排球高手：

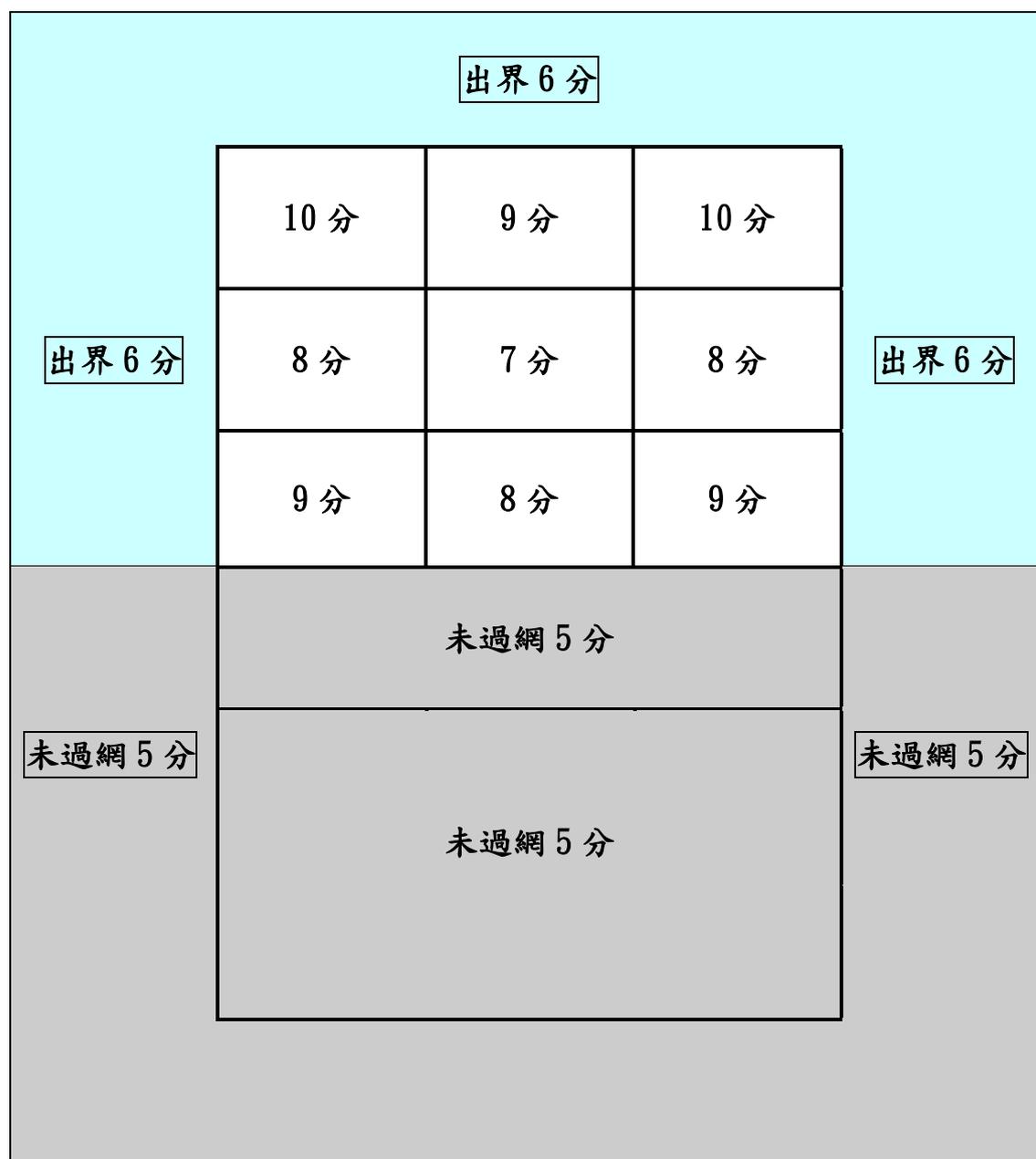
測驗內容	以排球高手的方式進行連續擊球。
動作標準	1. 擊球高度至少一個手臂高才算有效球。 2. 可依任何形式救球，但該球不採計。
計分方式	1 球 1 分，40 分起跳，計算直至 60 球滿分止。
考試次數	每個人最多 6 次，取最高連續次數。
補考次數	每個人 1 次，超過 60 分以 60 分計算。
測驗規定	依據國際排球總會 FIVB 最新競賽規則規定，如持球即算死球，等同掉球。

(三)桌球對打：

測驗內容	以桌球雙人對打的方式進行連續擊球，每次 2 分鐘，取最高連續次數。
動作標準	以對打的方式一人擊一球，正反手不限制。
計分方式	發球不計，1 球 1 分，計算至 100 球滿分止。
考試次數	2 個人一組，固定對象，每組最多可考 2 次，取最高連續次數。
補考次數	每組 1 次(可換對象)，超過 60 分以 60 分計算。
測驗規定	依據國際桌球總會 ITTF 最新競賽規則規定，如未擊打至有效桌面、彈跳 2 次才擊球即算死球，等同掉球。

(四)排球發球:

測驗內容	排球發球，一人每次共發 12 球取最佳 10 球計總分數。
動作標準	1. 以高手或低手的方式進行發球。 2. 男生使用男網高度，女生使用女網高度。
計分方式	計分方式如圖。 發球未過網計 5 分，過網未進入有效區計 6 分。
考試次數	每個人最多 2 次，取最佳總分數。
補考次數	每個人 1 次，超過 60 分以 60 分計算。
測驗規定	依據國際排球總會 FIVB 最新競賽規定，如球未拋離手、拋球未揮擊或未能揮擊到球…等皆算發一球。



(五)羽球發球:

測驗內容	羽球發球，一人每次共發 12 球取最佳 10 球計總分數。
動作標準	以正手的方式發長球 6 球及反手的方式發短球 6 球。
計分方式	計分方式如圖，以單打發球有效區來計算。 發球出界計 5 分，未過網計 4 分。
考試次數	每個人最多 2 次，取最佳總分數。
補考次數	每個人 1 次，超過 60 分以 60 分計算。
測驗規定	依據國際羽球總會 IBF 最新競賽規定，如擊球動作不連續、未能揮擊到球…等皆算發一球。

		長球分數	短球分數		
出界 5 分		10	6		出界 5 分
		9	7		
		8	8		
		7	9		
		6	10		
		出界 5 分			
		未過網 4 分			
未過網 4 分					未過網 4 分

(六)排球對打：

測驗內容	以排球雙人對打的方式進行連續擊球，取最高連續次數。
動作標準	1. 以對打的方式一人擊一球，不限制高、低手接球。 2. 擊球高度至少一個手臂高及 2 人間距離約為 2 個跑道，才算有效球。 3. 可依任何形式救球但該球不採計次數。
計分方式	20 球 60 分，後續 1 球 1 分直至 60 球滿分為止。
考試次數	2 個人一組，固定對象，每組最多可考 6 次，取最高連續次數。
補考次數	每組 1 次(可換對象)，超過 60 分以 60 分計算。
測驗規定	依據國際排球總會 FIVB 最新競賽規定，如持球、連續擊球…等違規動作皆算喪失一次考試機會。

(七)側併步：

測驗內容	計時 20 秒，反覆折返跨越標誌線，計最高次數
動作標準	男生 3 條線間距各 1.2 公尺，女生間距各 1 公尺。
計分方式	跨越 1 線計 2 分。
考試次數	每個人最多 2 次，取最佳總分數。
補考次數	每個人 1 次，超過 60 分以 60 分計算。
測驗規定	不可踩線，若踩線，該次不採計次數。

(八)游泳 50 公尺自由式及 50 公尺蛙式：

測驗內容	以自由式或蛙式完成 50 公尺。	
動作標準	以各泳姿之標準動作完成測驗。	
計分方式	95 分~100 分	手、腳、換氣動作流暢並游完全程。
	90 分~94 分	其中 1 項動作不流暢但有游完全程。
	85 分~89 分	其中 2 項動作不流暢但有游完全程。
	80 分~84 分	50 公尺中途停下來 1 次(岸邊不算)。
	75 分~79 分	50 公尺中途停下來 2 次(岸邊不算)。
	70 分~74 分	50 公尺中途停下來 3 次(岸邊不算)。
考試次數	每個人最多可考 2 次。50 公尺中途停下來超過 3 次(岸邊不算)，則算喪失一次考試次數。	
補考次數	每個人 1 次。	
補考計分	70 分	50 公尺中途停下來未超過 3 次(岸邊不算)。
	60 分	50 公尺中途停下來超過 3 次(岸邊不算)。
	50 分	沒有參與補考。
測驗規定	下水次數必須達上課次數 3/2 才可參加測驗，否則無法參與測驗。	

(九)球類競賽:

1. 由任課教師自行擇一競賽類別，進行分組排名賽，個人參賽狀況由教師自評。
2. 全班若分成 4 組: 第一名 100 分、第二名 92 分、第三名 84 分、第四名 75 分。
全班若分成 6 組: 第一名 100 分、第二名 95 分、第三名 90 分、第四名 85 分、
第五名 80 分、第六名 75 分。

三、特殊狀況:

- (一)受傷或身心障礙無法進行測驗者，依規定繳交診斷證明，該單項測驗以 60 分計。
- (二)無故缺考者，一週內找該班任課教師進行補考，逾期該單項測驗以 0 分計。
- (三)總成績不及格者，於期末由任課教師進行補考，通過，體育總成績以 60 分計。

四、體育科學期成績配分計算方式:

項目類別	技能		認知	情意	總成績
配分	技能 1, 30%	技能 2, 30%	10%	30%	100%