國立臺南高級商業職業學校體育術科成績評量方法

 中華民國 103年3月26日行政會報修正通過

一、田徑：

（一）二百公尺：１．採分道，以「蹲踞式」起跑法起跑。

２．聞「各就位」口令後，完成就位動作。

　　　　　　　　３．聞「預備」口令時，完成起跑預備動作。

　　　　　　　　４．聞「哨音」後，自起跑線衝刺至終點。

　　　　　　　　５．計自起跑至終點之時間。

　　　　　　　　６．以「十分之一秒」為計時單位。

（二）四百公尺：１．採不分道，以「站立式」起跑方式起跑。

２．聞「各就位」口令後，完成起跑預備動作。

　　　　　　　　３．聞「哨音」時，起跑後搶道跑至終點。

　　　　　　　　４．計自起跑至終點之時間。

　　　　　　　　５．以「十分之一秒」為計時單位。

二、籃球：

（一）籃下一分鐘運球投籃：（場地以籃板中心點垂直地面之點為中心，2公尺為半徑在場內劃一半圓）

１．受測員持球立於籃下預備。

　２．聞「哨音」後，運球至圓弧外後，將球投向籃框。

３．計其一分鐘之入框球數，唯每次投籃時需立於圓弧線外。

４．以「個」為入計數單位。

（二）籃球往返運球上籃：

１．聞「預備」口令時，受測員持球立於中線後緣，面向前方籃板。

２．聞「哨音」後，運球至籃下跨步上籃，球須直到入框後方得繼續運球至對面籃框做運球上籃動作。

３．第二個籃框入框後運球回中線，人球均通過中線始得停止時間。

４．計其開始至回中線後之時間。

５．以「十分之一秒」為計時單位。

（三）籃球罰球線十個投籃：

１．受測員持球立於罰球線後預備。

２．測驗開始時，受測員將球以單手或雙手將球投向籃框。

３．投籃前與投籃後均不得踩線。

４．每人投十球，計其入框球數之總數為成績。

５．以「個」為計數單位。

三、排球：

（一）排球低手自傳球：

１．聞「預備」口令時，受測員持球預備。

２．聞「哨音」後，將球拋高後，以雙手正面低手托球動作將球向空中托送，唯球須高於頭頂。

３．球每碰觸雙手計「一次」擊球，反覆直至落地或碰觸障礙物時停止。

４．自開始至停止，計其總次數。

５．以「次」為計數單位。

（二）排球高手自傳球：

１．聞「預備」口令時，受測員持球預備。

２．聞「哨音」後，將球拋向空中後，以雙手正面高手托球動作將球向空中托送，唯球須高於各組別之網高（男2.43公尺，女2.24公尺）。

３．球每碰觸雙手後計「一次」擊球，反覆直至落地或碰觸障礙物時停止。

４．自開始至停止，計其總次數。

５．以「次」為計數單位。

（三）桌球發球：

１．受測員持球立於桌球桌後預備。

２．測驗開始時，受測員以掌心向上持球，向上拋球16公分以上，將球擊向己方球桌，經反彈過網至對方球桌。

３．視球落於得分格之分數即為該球之得分。

４．每人得發六球，淘汰最低分之一次發球，合計另五球之總得分。球出界時得零分，球落於兩格之間的線上時，以高分格為其得分。

５．球經擦網而過，該次發球不算，可重新發球一次，但擦網後未進球桌，視發球失敗。

６．以「分」為準度單位。

７．場地如圖： 點按

四、壘球：

（一）壘球擲遠：

１．受測員持球立於投擲線後，預備助跑投擲。。

２．測驗開始時，助跑投擲後，身體不可越出投擲線，亦不得踩線。

３．球落地後，從落地點後緣量至投擲線後緣中心點之距離為成績。

４．每人試擲三次，以最遠一次之距離為其成績。

５．以「公尺」為遠度單位。

 五、體適能：

（一）立定跳遠：

１．受測員雙腳併立於起跳線後緣預備，不得踩線。

２．測驗開始，雙腳屈膝，雙手擺動後，蹬地躍起向前。

３．落地時雙腳著地，落地後不得回走。

４．以最靠近起跳線之著地點取垂直距離為丈量成績。

５．每人得試跳三次，取最優距離為該員該項之成績。

６．以「公尺」為遠度單位。

（二）立定三次跳遠：

１．受測員雙腳併立於起跳線後緣，不得踩線。

２．測驗開始，雙腳屈膝，雙手擺動後，蹬地躍起向前。

３．第一次落地時雙腳同時著地後，迅速再度躍起之動作與規定同第一次。

４．當最後一次（第三次）落地時雙腳同時著地，著地後不得回走。

５．以最靠近起跳線之著地點（第三次）取垂直距離為成績。

６．每人得試跳三次，取最優一次之距離為該生該項之成績。

７．以「公尺」為遠度單位。

（三）跳繩：

１．聞「預備」口令時，受測員雙手各持跳繩一端之握把於腰旁，繩索下垂於腳後。

２．聞「哨音」後，開始跳躍擺繩，跳躍時須雙腳併跳。

３．當雙腳躍起時，跳繩通過身體一周後為一次成功跳躍，此為一跳一迴旋，若躍起時，跳繩通過身體二周時為二次成功跳躍，此為一跳二迴旋。

４．從開始至結束，計其一分鐘之跳躍成績總和。若中途中斷，再次跳躍時得累計成績次數，為該次中斷之一次不計。

５．以「次」為計數單位。