

## 國立臺北教育大學體育術科基本能力分級鑑定實施要點

94.11.05 第 1 次院務會議 通過  
100.03.29 第 4 次系務會議修訂 通過  
104.01.06 第 5 次系務會議修訂 通過  
107.09.19 第 2 次系務會議修訂 通過  
108.02.25 第 1 次系務會議修訂 通過  
108.03.06 第 2 次院務會議 通過  
109.03.31 第 2 次系務會議修訂 通過  
109.5.7 第 5 次院務會議 通過  
110.03.16 第 2 次系務會議修訂 通過  
111.02.22 第 1 次系務會議修訂 通過

- 一、依據：依據國立臺北教育大學學生基本能力鑑(檢)定辦法辦理。
- 二、宗旨：促進本校學生鍛鍊身體，培養運動技能，以提昇其體育教學之專業能力。
- 三、對象：本校在籍學生皆可自由申請。
- 四、申請手續及時間：填寫申請表格(如附件)、繳交一張照片(一寸)及報名費 150 元整(每項)，由各班班代統一收齊交回體育系辦公室。
- 五、測驗時間：111 年 5 月 3 日(星期二)第 7、8 節。
- 六、報名截止日：111 年 4 月 8 日(星期五)。
- 七、測驗地點：本校體育館及各項體育相關場地。
- 八、評審委員：由體育系推薦體育教師數名擔任。
- 九、測驗內容：參加學生可依自己意願選擇下列一種以上之運動類別進行測驗。  
(一)田徑(分特優、優等、甲等 3 級):
  1. 特優：曾擔任本校田徑運動代表隊滿 5 學期，且表現優異，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。
  2. 優等及甲等：必須在跑、跳、擲，選擇 2 類各 1 項進行測驗，且達甲等(含)以上的標準。
  3. 本校運動會之成績，可以獎狀證明者，該項可免測。
  4. 可以穿釘鞋。

項目		男 生		女 生	
		優等	甲等	優等	甲等
跑	100 公尺	12"2	12"8	14"5	16"
	400 公尺	58"	60"	75"	80"
	1500 公尺	5' 00"	5' 30"	6' 40"	7' 10"
跳	跳 高	1.65m	1.55m	1.35m	1.25m
	跳 遠	5.50m	5.00m	4.00m	3.50m
擲	鉛 球	9.00m	8.50m	7.50m	7.00m
	鐵 餅	28.00m	23.00m	18.00m	15.00m

(二) 體操 (分特優、優等、甲等 3 級):

1. 特優: 曾擔任本校體操運動代表隊滿 5 學期, 且表現優異, 經教練推薦並經評定委員會審查通過者。

2. 優等及甲等: 下列(1)-(4)項測驗皆要參加。

(1) 徒手體操 (男、女):

優等: 自編徒手體操指揮。

甲等: 國民健康操第三或第四教材指揮; 新式健身操任一教材指揮, 以上擇一。

(2) 墊上運動 (男、女):

優等: 直膝前滾翻→分腿前滾翻→頭手倒立停 3 秒→直膝後滾翻→倒立前滾翻→魚躍前滾翻→側翻。

甲等: 前滾翻→分腿前滾翻→頭手倒立停 3 秒→後滾翻→小魚躍前滾翻。

(3) 跳箱:

A. 男生:

優等: 縱箱—併腿騰越、箱上前手翻。

甲等: 縱箱—分腿騰越、箱上前滾翻。

B. 女生:

優等: 縱箱—分腿騰越、箱上前滾翻。

甲等: 橫箱—分腿騰越、併腿騰越。

(4) 低單槓 (男、女):

優等: 蹬足上→支撐後迴環→短振下。

甲等: 後迴環上→支撐後迴環→前迴環下。

(三) 舞蹈 (分特優、優等、甲等 3 級):

1. 特優: 在校期間曾代表學校參加教育部辦理全國舞蹈比賽, 獲優等以上獎勵, 經專任教師推薦, 並經評定委員會審查通過。

2. 優等及甲等: A. B. C 三項測驗皆要參加

A、自選 6 支土風舞, 並附上舞序及自備 CD(音樂), 任抽 1 支考試。

B、自選任何舞蹈類型, 並附上動作說明及自備音樂(CD), 表演時間 3 分鐘。

C、創作舞: 由以下題材中任抽一主題考試。

A. 動物植物 (花、草、樹、蝴蝶、鳥、魚、大象)

B. 交通工具 (機車、火車、飛機)

C. 自然現象 (風雨、颱風、雷電、太陽、河流)

D. 物質 (玩具、黏土、風箏、鞭炮)

E. 生活 (掃除、洗衣、蓋房子、修馬路、過新年)

優等: 有多樣與主題相關的肢體動作, 表情豐富。

甲等: 有適當的肢體動作。

(四) 籃球 (分特優、優等、甲等 3 級) :

1. 特優：曾擔任本校籃球運動代表隊滿 5 學期，且表現優異，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。

2. 優等及甲等：

(1) 運球上籃，如圖：S 點出發依逆時鐘方向，右手運球繞一圈後，從籃板右邊右手上籃→自己接取籃板球→左手運球，依順時鐘方向繞一圈後，從籃板左邊左手上籃。依上述方式循環進行至時間到為止。

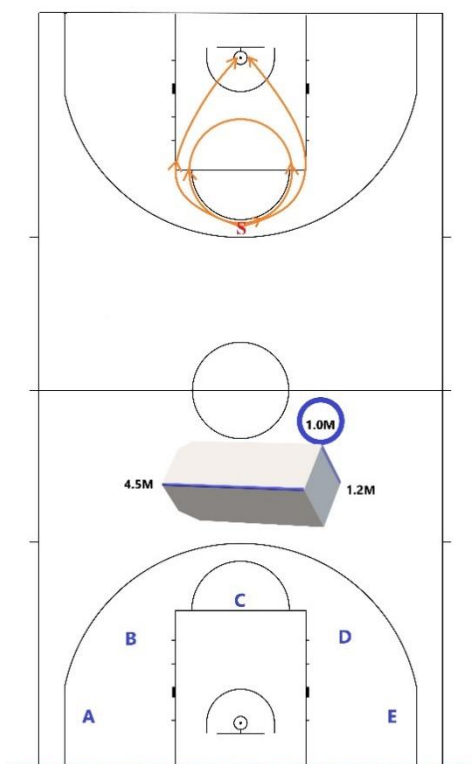
評量：在 5 分鐘內，依進球數多寡及姿勢評定優、甲等。

(2) 定點投籃，如圖：在 A B C D E 五個定點位置，依序投籃（自己拿籃板球，運球至各點投籃）。

評量：在 5 分鐘內，依命中率高低及姿勢評定優、甲等。

(3) 對牆傳球，如圖：立於指定點以雙手胸前傳球方式對牆傳球。

評量：在 1 分鐘內，依成功傳球數及姿勢評定優、甲等。



項目 等級		運球上籃	定點投籃	對牆傳球	
優等	總球數	37 以上	52	成功球數	45
	進球率	88%	46%		
	動作標準	80 以上	80 以上	動作標準	80 以上
甲等	總球數	35 以上	47	成功球數	41
	進球率	80%	38%		
	動作標準	70-79	70-79	動作標準	70-79

(五) 游泳 (分特優、優等、甲等 3 級):

1. 特優：曾擔任本校游泳運動代表隊滿 5 學期，且表現優異，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。

2. 優等及甲等：

性別	男		女	
項目 \ 等級	優	甲	優	甲
100 捷	1' 45"	2' 00"	2' 00"	2' 15"
100 蛙	2' 00"	2' 15"	2' 10"	2' 30"
50 蝶	1' 10"	免	1' 20"	免

(六) 羽球 (分特優、優等、甲等 3 級):

1. 特優：曾擔任本校羽球運動代表隊滿 5 學期，且表現優異者，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。

2. 優等及甲等：

(1) 下列 5 項測驗均須測驗完畢，並達到規定進球率及動作標準。

項目 \ 等級		高遠球	切球	殺球	發球	網前小球
優等	總球數	15	15	15	15	15
	進球率	80%	80%	80%	80%	80%
	成功球數	12	12	12	12	12
	動作標準	80 以上				
甲等	總球數	15	15	15	15	15
	進球率	70%	70%	70%	70%	70%
	成功球數	10	10	10	10	10
	動作標準	70-79				

(2) 步法：跑米字步法二趟視其流暢度給分，80 分以上為優等，70 分~79 分為甲等。

(七) 桌球 (分特優、優等、甲等 3 級)：

1. 特優：曾擔任本校桌球運動代表隊滿 5 學期，且表現優異，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。
2. 優等及甲等：下列 4 項測驗均須測驗完畢，並達到規定進球率及動作標準。

項目 等級		推擋	正手擊球	切球	拉弧圈球
優等	總球數	20	20	20	20
	進球率	90%	90%	90%	80%
	成功球數	18	18	18	16
	動作標準	80 以上			
甲等	總球數	20	20	20	20
	進球率	75%	75%	75%	70%
	成功球數	15	15	15	14
	動作標準	70 分以上			

註 1：測驗時，請桌球隊同學以多球訓練方式送球。

註 2：動作標準以主測教師之主觀評量為依據。

(八) 棒壘球 (分特優、優等、甲等 3 級)：

1. 特優：曾擔任本校棒壘球運動代表隊滿 5 學期，且表現優異，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。
2. 優等及甲等：
  - (1) 遊擊手接滾地球傳球一壘 5 次。
  - (2) 打擊 5 次 (投打)。  
 以上兩項測驗，「姿勢」佔 40%、「準確率」佔 30%、「速度」佔 30%。  
 優等：80 分 (含) 以上。  
 甲等：70 分至 80 分 (不含)。

(九) 排球 (分特優、優等、甲等 3 級):

1. 特優: 曾擔任本校排球運動代表隊滿 5 學期, 且表現優異, 經教練推薦並經評定委員會審查通過者。

2. 優等及甲等:

以下 3 項皆要參加, 而且 3 項皆至少達甲等標準才得頒發證書。

(1) 高、低手傳球

優等: 個人向上高手傳球後, 雙手觸地再一高手傳球共 10 次(不落地)。低手傳球後, 雙手觸地再一低手傳球共 10 次(不落地)

甲等: 個人向上一次高手傳球接一次低手傳球, 如此反覆交替共 20 次(高度一公尺以上不落地)

(2) 發球

優等:

1、於甲區分別向 A、B、C 三區按序各發球 1 次(共 3 次)。

2、於乙區分別向 A、B、C 三區按序各發球 1 次(共 3 次)。

3、於丙區分別向 A、B、C 三區按序各發球 1 次(共 3 次)。

4、最後一球自選一區向對方(A、B、C)自行指定一區發球。

5、總計 6 次準確按序落於各區。

甲等: 於 9 公尺發球區內以肩上發球向 A、B、C 等三區各發球 4 次能準確落於各區 2 次以上。



(3) 自拋自扣球:

優等: 於網後 4 至 5 公尺處自行向上低手傳球→高手舉球→助跑扣球過網 (視動作協調順暢 6 次)

甲等: 於網後 2 至 3 公尺處自行向上拋球→舉球→助跑扣球過網 (視動作協調順暢 6 次)

網高: 男生 2.30 公尺, 女生 2.10 公尺。

(十) 網球 (分特優、優等、甲等 3 級):

1. 特優：曾擔任本校網球運動代表隊滿 5 學期，且表現優異，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。
2. 優等及甲等：  
底線正、反手抽球各 5 球  
左右發球區發球各 5 球  
以上兩項測驗，「動作」佔 50%、「協調」佔 30%、「進球」佔 20%。  
優等：80 分 (含) 以上。  
甲等：70 分至 80 分 (不含)。

(十一) 民俗體育-扯鈴 (分特優、優等、甲等 3 級):

1. 特優：曾擔任本校扯鈴運動代表隊滿 5 學期，且表現優異，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。
2. 優等：依扯鈴最新規則實施一至三分鐘之單鈴或多鈴動作。成績達 80~85 分 (含) 以上。
3. 甲等：實施大鵬展翅-八仙過海-二仙傳道-仙人指路-天旋地轉 (中間運鈴)-接五個繞腳動作 (動作不限)-收鈴，成績達 80 分者。

(十二) 合球 (分特優、優等、甲等 3 級):

1. 特優：曾擔任本校合球運動代表隊滿 5 學期，且表現優異，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。
2. 優等及甲等：
  - (1) 移位投籃 (佔鑑定總分之 25%)
    - A. 在籃柱四周規定的位置執行移位投籃，在規定時間內投完規定的球數。
    - B. 球進籃得 10 分，球未進籃但碰觸籃框上緣得 3 分，球未進籃但碰觸籃側面得 1 分，球未碰觸籃框或有走步等其他違規動作得 0 分。
  - (2) 小組攻防能力鑑定 (佔鑑定總分之 75%)
    - A. 方式：由考生混合 (或是和本校合球隊員混合) 進行小組攻防比賽。
    - B. 評審委員根據考生比賽時之團隊溝通、個人決策與技術表現給予分數。
  - (3) 鑑定總分 = 「移位投籃成績」× 25% + 「小組攻防測驗成績」× 75%。
  - (4) 優等：80 分 (含) 以上。
  - (5) 甲等：70 分至 80 分 (不含)。

(十三) 體適能 (分特優、優等、甲等 3 級) :

1. 特優：參加本校或體適能檢測站檢定心肺適能、肌肉適能、柔軟度、瞬發力等四項均達常模百分等級 85%以上(含)者。
2. 優等：參加本校或體適能檢測站檢定心肺適能、肌肉適能、柔軟度、瞬發力等四項均達常模百分等級 80%以上(含)者。
3. 甲等：參加本校或體適能檢測站檢定心肺適能、肌肉適能、柔軟度、瞬發力等四項均達常模百分等級 75%以上(含)者。

(十四) 空手道 (分特優、優等、甲等 3 級) :

1. 特優：曾擔任本校空手道運動代表隊滿 5 學期，且參加全國大專層級比賽以上(含)獲前三名者，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。
2. 優等：曾擔任本校空手道運動代表隊滿 5 學期，且參加全國大專層級以上(含)獲四-八名者，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。
3. 甲等：曾擔任本校空手道運動代表隊滿 5 學期，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。

(十五) 跆拳道 (分特優、優等、甲等 3 級) :

1. 特優：曾擔任本校跆拳道運動代表隊滿 5 學期，且參加全國大專層級比賽以上(含)獲前三名者，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。
2. 優等：曾擔任本校跆拳道運動代表隊滿 5 學期，且參加全國大專層級以上(含)獲四-八名者，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。
3. 甲等：曾擔任本校跆拳道運動代表隊滿 5 學期，經教練推薦並經評定委員會審查通過者。

十、獎勵：每種運動類別取測驗成績優良者分特優、優等與甲等 3 級，由本校頒發證書。

十一、本要點經系務及院務會議審議通過，送教務處備查後實施。