

# 114學年度國立臺北教育大學體育術科基本能力分級鑑定公告

115.03.11

主旨：實施114學年度「體育術科基本能力分級鑑定」測驗。

說明：

一、依據「國立臺北教育大學體育術科基本能力分級鑑定實施要點」辦理。

二、實施目的：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、實施對象：本校在籍大二(含)以上學生皆可申請。

四、報名時間：即日起至115年4月10日(星期五)止。

五、報名方式：(1) 請先至行政大樓2樓出納組辦公室前面的自動繳費機繳交費用150元(每項)後，再以自動繳費機收據為憑據，連同申請表格(如附件)及繳交一寸照片(背面註明系級、姓名、參加項目)一張，由各班班代統一收齊交回體育系辦公室。

(2) 填寫Google表單：<https://forms.gle/r12R9xoQyepC28ns5>

六、測驗時間：115年4月28日(星期二)第7、8節。

七、測驗地點：本校體育館及各項體育相關場地。

八、測驗內容：參加學生可依自己意願選擇下列一項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。

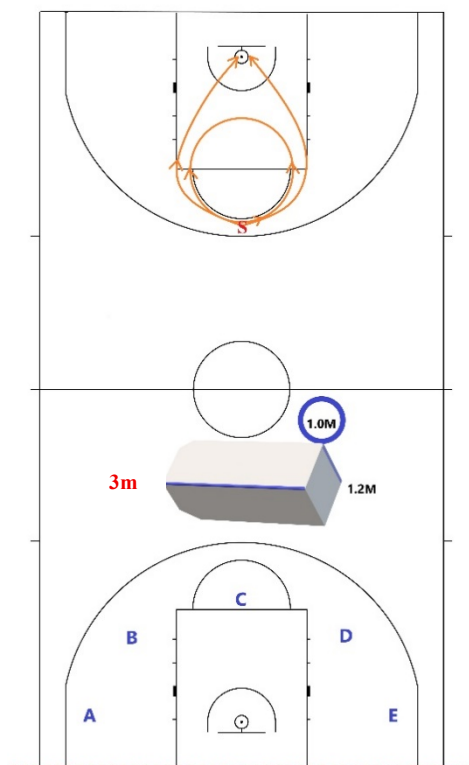
評量：在 5 分鐘內，依進球數多寡及姿勢評定優、甲等。

(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		運球上籃	定點投籃	對牆傳球	
等級					
優等	總球數	37 以上	48	成功球數	41
	進球率	85%	40%		
	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	40	成功球數	35
	進球率	80%	33%		
	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：

項目	性別	男		女	
	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。

等級	項目	高遠球	切球	殺球	發球	網前小球
	優等	總球數	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		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)

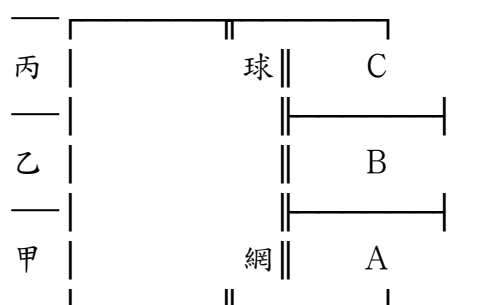
甲等：個人向上一次高手傳球接一次低手傳球，如此反覆交替共 20 次(高度一公尺以上不落地)

(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)：

依據教育部體育署訂定的施測項目及常模，實施體適能檢測。體適能檢測的常模年齡上限為23歲，若受檢者年齡超過23歲，則以23歲的標準作為參考值進行評估。

- 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。