

## 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  
 111.02.22 110學年度第2學期第1次系務會議 通過  
 111.03.15 110學年度第1次院務會議 通過  
 114.02.18 113學年度第2學期第1次系務會議 通過  
 114.03.05 113學年度第2次院務會議 通過  
 115.03.04 114學年度第2學期第1次系務會議 通過  
 115.3.19 114學年度第2次院務會議 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：促進本校學生鍛練身體，培養運動技能，以提昇其體育教學之專業能力。
- 三、對象：本校在籍學生皆可申請。
- 四、申請手續及時間：填寫申請表格(如附件)繳交一寸照片(背書系級、姓名、參加項目)一張及報名費150元整(每項)，由各班班代統一收齊交回體育系辦公室，確定時間另行公布。
- 五、測驗時間：每學年的第二學期舉辦，確定時間另行公布。
- 六、測驗地點：本校體育館及各項體育相關場地。
- 七、評審委員：由體育系推薦體育教師數名擔任。
- 八、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。

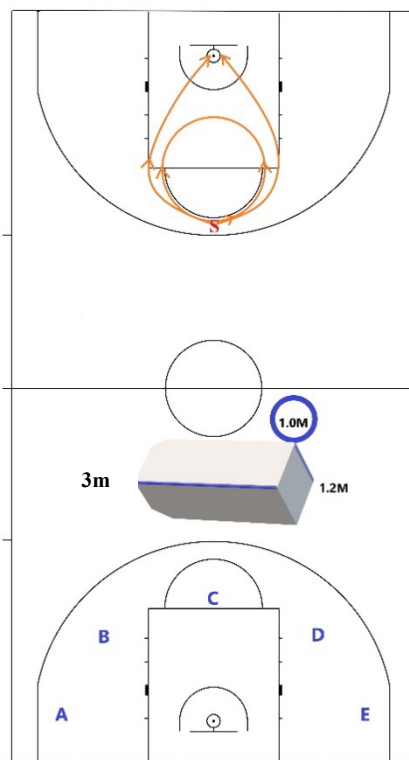
評量：在 5 分鐘內，依進球數多寡及姿勢評定優、甲等。

(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。



等級 \ 項目		運球上籃	定點投籃	對牆傳球	
				成功球數	
優等	總球數	37 以上	<u>48</u>	成功球數	41
	進球率	85%	<u>40%</u>		
	動作標準	80 以上	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		

(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。

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	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。

等級 \ 項目		推擋	正手擊球	切球	拉弧圈球
		優等	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。

九、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、本要點經系務會議及院務會議審議通過，送教務處備查後實施。