

# 臺北市110學年 北安國民中學 體育績優生（體育班）

## 甄選入學排球種類測驗項目及給分標準

### 壹、甄選條件

- 一、運動成績符合「臺北市公私立高級中等以下學校運動成績優良學生升學輔導辦法」之規定。
- 二、設籍臺北市者。
- 三、招生名額 男生共8名

### 貳、甄選方式

- 一、測驗種類：排球
- 二、測驗時間：110年6月23日(星期三)上午9時
- 三、測驗方式：線上測驗
- 四、測驗項目：
  1. 一分鐘仰臥起坐25%
  2. 一分鐘波比跳25%
  - 3.一分鐘左右反覆側跳30%
  4. 專項口試-基本問答20%

### 參、測驗項目說明

- 一、一分鐘仰臥起坐 25%
    1. 測驗時間：一分鐘
    2. 方法步驟：預備時，請受試者於墊上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉，輕放肩上（肩窩附近），手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底平貼地面。
    3. 受測者尋找重量足夠、安全之重物(如桌子下緣)勾住腳背協助穩定，如家長在家可協助測驗。
    4. 測驗時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後，而構成一完整動作，之後隨即放鬆
-

### 腹肌回預備動作

5. 聞（預備）口令時保持1之姿勢，聞開始口令時盡力在一分鐘內做起坐的動作，直到聽到停  
口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。

6. 一分鐘仰臥起坐給分換算：

男生一分鐘仰臥起坐											
次數	50	49-48	47-46	45-44	43-42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30
得分	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80
次數	29-28	27-26	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-1
得分	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	50

### 二、一分鐘波比跳 25%

1. 測驗時間：1分鐘

2. 方法步驟：預備時，請受試者站立於墊上或地板上。

3. 測驗時，受試者雙腳下蹲後雙手撐地，接著雙腳向後完全伸直。再向前屈膝，然後站立，雙手伸直向上跳並拍手一下，即算完成一次。

4. 聞（預備）口令時保持2之姿勢，聞開始口令時盡力在一分鐘內做測驗的動作，直到聽到停  
口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。

5. 一分鐘波比跳給分換算：

男生一分鐘波比跳						
次數	25	24-23	22-21	20-19	18-17	16-15
得分	100	90	80	70	60	50
次數	14-13	12-11	10	9以下		
得分	40	30	20	0		

### 三、一分鐘左右反覆側跳 30%

1. 測驗時間：一分鐘

2. 方法步驟：在平面地板放置一600ml寶特瓶(高度約23公分，雙腳併足由寶特瓶上方跳過，  
跳過一次算一下，來回算兩下，依序反覆進行。

3. 注意事項：雙腳須跳過寶特瓶上方，不得碰到瓶子或將瓶子踢倒，否則不予計分。

4. 一分鐘左右反覆側併跳給分換算：

男生一分鐘左右反覆側跳						
次數	70-66	65-61	60-56	55-51	50-41	40-36
得分	100	90	80	70	60	50
次數	35-31	30-26	25-21	20-16	15-11	10以下
得分	40	30	20	10	5	0

四、口試-基本問答20%

1. 測驗內容：針對口試問題回答，每題10分。
2. 評分標準：基本觀念，口語的流暢性、清晰性，內容的充實性、機動性。

例1、請針對你的報考位置特性進行簡述。

例2、加入校隊後的目標與期許。

