

臺北市民族實中體育績優生（體育班及重點運動）甄選入學 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10男8女

貳、甄選方式

- 一、測驗時間：110年6月23日(星期三)上午9時
- 二、測驗方式：以google meet線上測驗

測驗種類	籃球8名	足球10名	毬球3名
測驗地點	線上google meet 網址：meet.google.com/gnt-euek-sqv 你也可以開啟 Meet軟體 並輸入代碼：gnt-euek-sqv	線上google meet 網址：meet.google.com/bwk-ykyy-enz 你也可以開啟 Meet軟體 並輸入代碼：bwk-ykyy-enz	線上google meet 網址：meet.google.com/jnc-jnmn-zcc 你也可以開啟 Meet軟體 並輸入代碼：jnc-jnmn-zcc
測驗項目及計分方式 (含各項目及其配分)	1. 一分鐘仰臥起坐 30% 2. 一分鐘波比跳 30% 3. 口試(專項戰術觀念) 20% 4. 國小競賽成績 20%	1. 一分鐘仰臥起坐 30% 2. 一分鐘波比跳 30% 3. 口試(專項戰術觀念) 20% 4. 國小競賽成績 20%	1. 毬球向上踢動作40% 2. 毬球踢高動作40% 3. 口試(專項戰術觀念)20% *僅空手做動作由教練評估動作技能評分

注意事項：請考生務必於6/23上午9點準時登入，並將鏡頭架設在可完整拍攝仰臥起坐及波比跳動做的位置。

參、測驗項目說明

一、一分鐘仰臥起坐30%

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，如有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：

一分鐘屈膝仰臥起坐(男生12歲)給分換算：

次數	50	44	40	38	37	35	34	33	32	31	30	30	29	27	26	25	24	22	19	16	15-1
得分	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	50

一分鐘屈膝仰臥起坐(女生12歲)給分換算：

次數	43	39	36	34	32	31	30	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	19	17	13	12-1
得分	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	50

二、一分鐘波比跳30%

1. 測驗時間：一分鐘
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。

一分鐘波比跳給分換算：

次數	25	24-22	21-19	18-16	15-13	13以下
得分	100	80	60	40	20	0

三、口試-專項技戰術20%

1. 測驗內容：針對口試問題回答，每題10分
2. 評分標準：回答內容是否切中要點、回答內容是否能加以延伸變化戰術，答中1項要點給5分，2項以上10分。

例1、籃球 Pick and Roll 的注意事項？

答：（一）執行單擋者要確實擋掉防守者；（二）腳步站穩；（三）手臂放在胸口；（四）注意擋人的時機和位置；（五）單擋後須跟進；（六）持球者要有耐心；（七）切入時緊貼隊友；（八）把握切入或傳球時機。

四、國小專項競賽成績20%

種類	比賽層級	冠軍	亞軍	季軍	殿軍	第5-8名	備註
	全國級	20	18	16	15	14	曾入選少年國手者視同全國級冠軍
	直轄市級	18	16	14	13	12	
	縣市級	14	12	12	11	10	