

國立新竹高商體育科成績評分辦法

一、運動技能50%

- (一) 開學一個月內公佈測驗項目、測驗時間、及格標準。
- (二) 技能給分辦法參照所制定之給分量表。
- (三) 測驗項目配合任課老師本學期教學進度
- (四) 受傷同學持醫院證明或相關文件，經任課老師准予改考其他項目或以其他方法評量。

二、平時評量、運動精神及學習態度40%

- (一) 平時課堂測驗
- (二) 上課參與度、學習態度
- (三) 參加校內體育活動情形

三、體育常識測驗10%

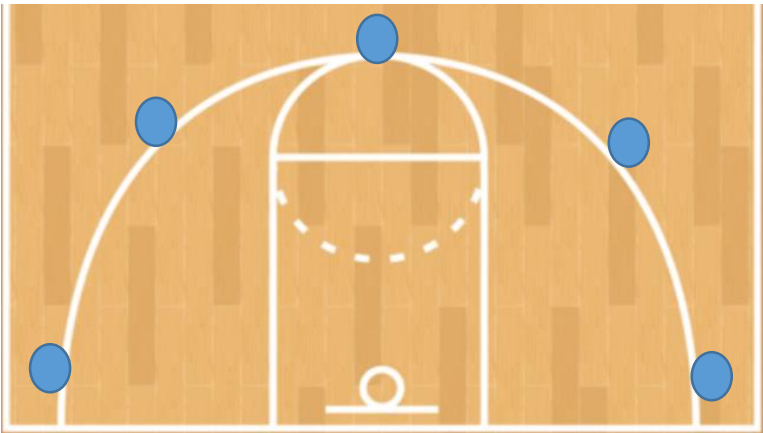
- (一) 由任課教師輪流命題，統一於期末筆試班會時間測驗；範圍包括體育課本及校內外運動常識、體育活動資訊。

國立新竹高商體育科術科測驗總表

	高一	高二	高三
籃球	籃下投籃 運球上籃	罰球線投籃 全場運球上籃	運球定點投籃 二人快攻上籃
羽球	向上擊球 發長球、短球	挑球 米字步法	隔網對打 正、反手網前短球
排球	原地低手 原地高手	發球 前後高手傳球	扣球 三人傳球
田徑	100公尺		
游泳	救生能力檢測、游泳能力檢測		

術科測驗說明與給分量表(高一)

五點運球上籃：一分鐘為限，三分線後為起點，以運球上籃的方式，進球後需出三分線，若未進球原地抓到球直接投籃直到進球後始可出三分線，依此類推。



評分量表		
男	分數	女
10	100	9
9	91	8
8	82	7
7	73	6
6	64	5
5	55	4
4	46	3
3	37	2
2	28	1
1	19	0
0	10	

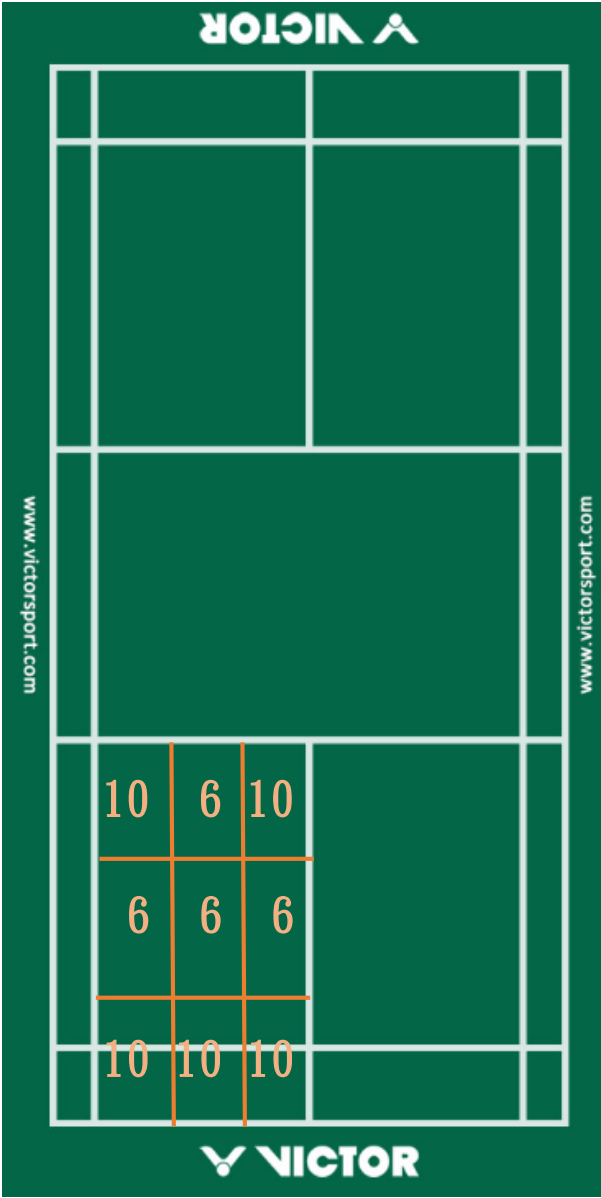
籃下投籃：30 秒籃下投籃

評分量表		
男	分數	女
12	100	11
11	95	10
10	90	9
9	81	8
8	72	7
7	63	6
6	54	5
5	45	4
4	36	3
3	27	2
2	18	1
1	9	0
0	0	

羽球向上擊球：球在不落地的情況下，使用正、反拍交互擊球，將球往上打，至少3公尺高，落地即失敗不累計。

評分量表		
男	分數	女
70 顆	100	70 顆
69	98	69
68	96	68
67	94	67
66	92	66
60~65	90	60~65
50~59	80	50~59
40~49	70	40~49
30~39	60	30~39
20~29	50	20~29
	以下 0 分	

羽球發球(長球、短球):長、短各發5顆,得分區域：以單打發球有效區域劃分9宮格，前區3格為發短球得分格（發球高度須貼近球網上方30CM內），後區6格為發長球得分格，累計10顆落地後的分數。



排球原地低手： 低手原地向上擊球，1公尺以上

排球原地高手： 高手原地向上托球，50公分以上

評分量表		
男	分數	女
50	100	50
48	98	48
46	96	46
44	94	44
42	92	42
40	90	40
38	88	38
36	86	36
34	84	34
32	82	32
30	80	30
28	76	28
26	72	26
24	68	24
22	64	22
20	60	20
18	56	18
16	52	16
14	48	14
12	44	12
10	40	10
0-9	0	0-9

術科測驗說明與給分量表(高二)

罰球線投籃：定點 1 分鐘罰球線投籃
(女生罰球線往前一小步)

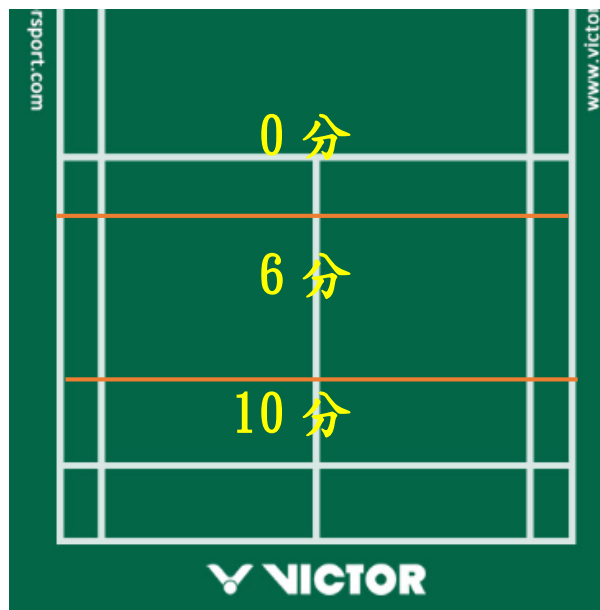
評分量表		
男	分數	女
12	100	12
11	94	11
10	88	10
9	80	9
8	72	8
7	64	7
6	56	6
5	48	5
4	40	4
3	32	3
2	24	2
1	16	1
0	8	0

全場運球上籃：籃球全場往返四次運球上籃

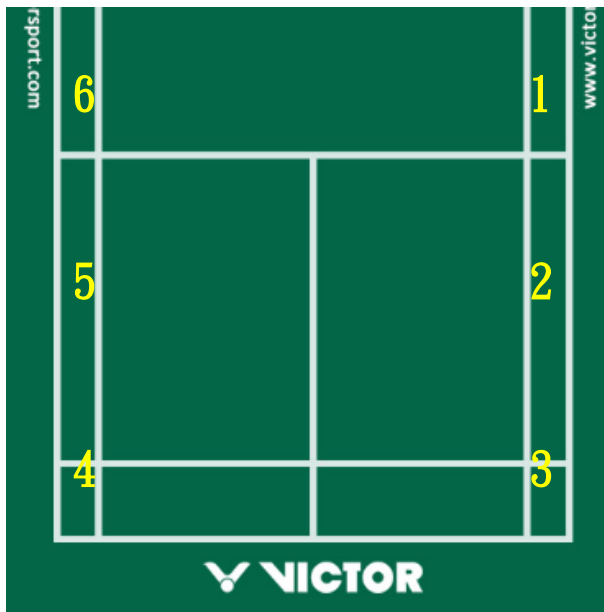
評分量表		
男	分數	女
25	100	30
26	98	31
27	96	32
28	94	33
29	92	34
30	90	35
31	88	36
32	86	37
33	84	38
34	82	39
35	80	40
36	78	41
37	76	42
38	74	43
39	72	44
40	70	45
41	68	46
42	66	47
43	64	48
44	62	49
45	60	50

[illegible]

羽球正反手挑球：2 人 1 組隔網，1 人以由上而下的拋球方式將球拋過網，接球的同學則從中場位置啟動出發至發球線前，以挑球的擊球姿勢將球回擊過網。得分區域：以全場有效區域劃分為前中後三區，前區為發球線後 30cm 處至網前，中、後區為發球線後 30cm 處至底線。一分為二，累計 10 顆落地後的分數。

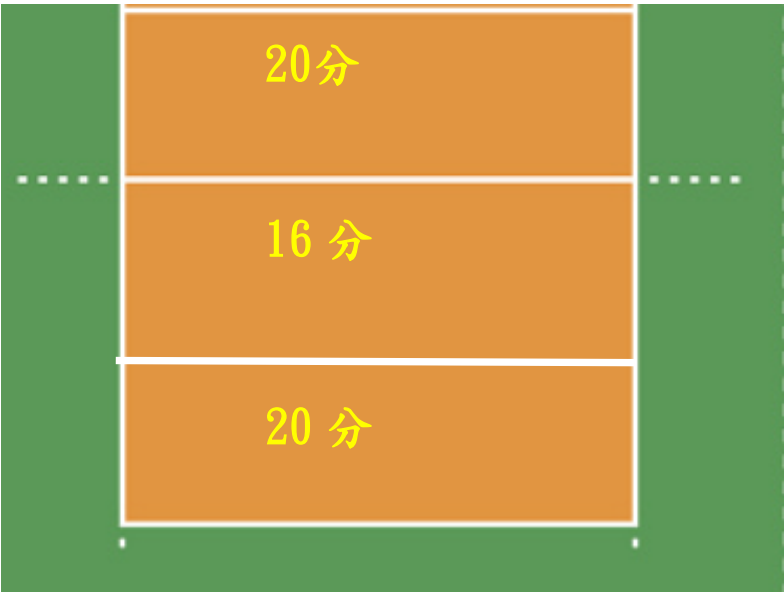


羽球米字步法：：在單打場地以米字放 6 顆球，拿右前(1 號位)放左後(4 號位)、拿右中(5 號位)放左中(6 號位)、拿右後(3 號位)放左前(2 號位)，再倒帶依序放回原位計時完成。



評分量表		
男	分數	女
25 秒	100	28 秒
26	98	29
27	96	30
28	94	31
29	92	32
30	90	33
31~35	80	34~38
36~40	70	39~43
41~45	60	44~48
46~50	50	49~53
	以下 0 分	

排球發球：發球 5 顆，將排球場分成三個區域，依據落地位置計分，壓線以高分計算，累計 5 顆落地後的分數

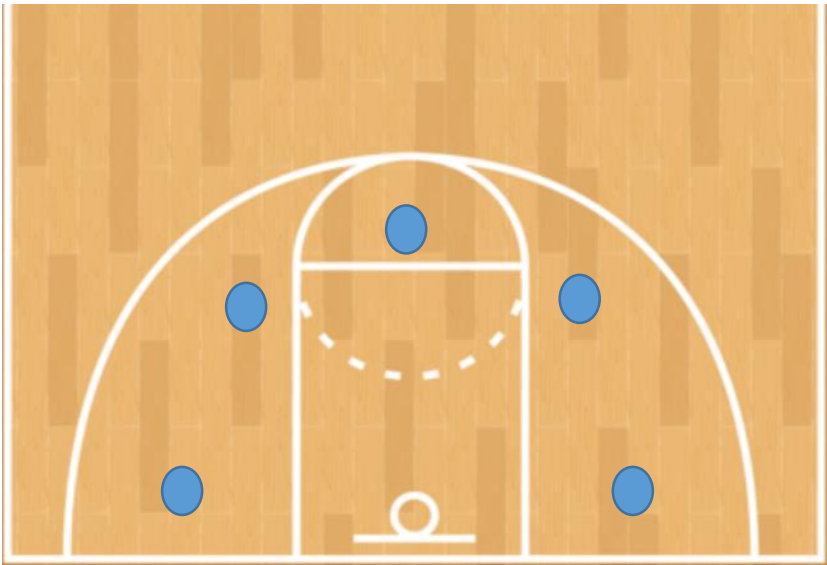


排球前後高手傳球：前後高手傳球，3 人一組，距離一公尺，3 球計算 1 組，低手救球照算次數。

評分量表		
男	分數	女
14	100	14
13	95	13
12	90	12
11	85	11
10	80	10
9	75	9
8	70	8
7	65	7
6	60	6
5	50	5
4	40	4
0-3	0	0-3

術科測驗說明與給分量表(高三)

運球定點投籃：一分鐘運球五點中距離
急停投籃(女生往前一小步)



評分量表		
男	分數	女
10	100	9
9	91	8
8	82	7
7	73	6
6	64	5
5	55	4
4	46	3
3	37	2
2	28	1
1	19	0
0	10	

二人快攻上籃：二人快攻往返全場四次運球上籃

評分量表		
男	分數	女
28	100	33
29	98	34
30	96	35
31	94	36
32	92	37
33	90	38
34	88	39
35	86	40
36	84	41
37	82	42
38	80	43
39	78	44
40	76	45
41	74	46
42	72	47
43	70	48
44	68	49
45	66	50
46	64	51
47	62	52
48	60	53

[illegible]

隔網對打：站在(發球線)後隔網對打不落地，一旦往前越(踩)線擊球即視同失敗不累計，考試同伴不得重複。

評分量表		
70 顆	100	70 顆
69	98	69
68	96	68
67	94	67
66	92	66
60~65	90	60~65
50~59	80	50~59
40~49	70	40~49
30~39	60	30~39
20~29	50	20~29
	以下 0 分	

正、反手網前短球：2 人 1 組隔網 20 顆球，1 人以由下而上的拋球方式將球拋過網，接球的同學則從發球線後啟動出發，以(正手及反手各 10 顆)網前短球的擊球姿勢將球回擊過網。

評分量表		
男	分數	女
20 顆	100	20 顆
19	92	19
18	84	18
17	76	17
16	68	16
10~15	60	10~15
5~9	50	5~9
	以下 0 分	

排球扣球:兩人一組，一拋一扣 10 球(女網高度)

評分量表		
男	分數	女
10	100	10
9	95	9
8	90	8
7	85	7
6	80	6
5	70	5
4	60	4
3	40	3
0-2	0	0-2

排球三人傳球:三人間格 3~5 公尺，來回對打
相同兩人如連續對打 4 顆以上，則不累計球數

評分量表		
男	分數	女
60	100	60
54	95	54
48	90	48
42	85	42
36	80	36
33	75	33
30	70	30
27	65	27
24	60	24
21	55	21
18	50	18
15	45	15
12	40	12
0-11	0	0-11

100M

高一

評分量表		
男	分數	女
12"41 - 12"60	100	14"41 - 14"60
12"61 - 12"80	99	14"61 - 14"80
12"81 - 13"00	98	14"81 - 15"00
13"01 - 13"20	97	15"01 - 15"20
13"21 - 13"40	96	15"21 - 15"40
13"41 - 13"60	95	15"41 - 15"60
13"61 - 13"80	94	15"61 - 15"80
13"81 - 14"00	93	15"81 - 16"00
14"01 - 14"20	92	16"01 - 16"20
14"21 - 14"40	91	16"21 - 16"40
14"41 - 14"60	90	16"41 - 16"60
14"61 - 14"80	89	16"61 - 16"80
14"81 - 15"00	88	16"81 - 17"00
15"01 - 15"20	87	17"01 - 17"20
15"21 - 15"40	86	17"21 - 17"40
15"41 - 15"60	85	17"41 - 17"60
15"61 - 15"80	84	17"61 - 17"80
15"81 - 16"00	83	17"81 - 18"00
16"01 - 16"20	82	18"01 - 18"20
16"21 - 16"40	81	18"21 - 18"40
16"41 - 16"60	80	18"41 - 18"60
16"61 - 16"80	79	18"61 - 18"80
16"81 - 17"00	78	18"81 - 19"00

續~		
17"01 - 17"20	77	19"01 - 19"20
17"21 - 17"40	76	19"21 - 19"40
17"41 - 17"60	75	19"41 - 19"60
17"61 - 17"80	74	19"61 - 19"80
17"81 - 18"00	73	19"81 - 20"00
18"01 - 18"20	72	20"01 - 20"20
18"21 - 18"40	71	20"21 - 20"40
18"41 - 18"60	70	20"41 - 20"60
18"61 - 18"80	69	20"61 - 21"80
18"81 - 19"00	68	21"81 - 22"00
19"01 - 19"20	67	22"21 - 22"40
19"21 - 19"40	66	22"41 - 22"60
19"41 - 19"60	65	22"61 - 22"80
19"61 - 19"80	64	22"81 - 23"00
19"81 - 20"00	63	23"01 - 23"20
20"01 - 20"20	62	23"21 - 23"40
20"21 - 20"40	61	23"41 - 23"60
20"41 - 20"60	60	23"61 - 23"80
20"61 - 21"80	59	23"81 - 24"00
21"81 - 22"00	58	24"01 - 24"20
22"21 - 22"40	57	24"21 - 24"40
22"41 - 22"60	56	24"41 - 24"60
22"61 - 22"80	55	24"61 - 24"80

高二

評分量表		
男	分數	女
12"01 - 12"20	100	14"01 - 14"20
12"21 - 12"40	99	14"21 - 14"40
12"41 - 12"60	98	14"41 - 14"60
12"61 - 12"80	97	14"61 - 14"80
12"81 - 13"00	96	14"81 - 15"00
13"01 - 13"20	95	15"01 - 15"20
13"21 - 13"40	94	15"21 - 15"40
13"41 - 13"60	93	15"41 - 15"60
13"61 - 13"80	92	15"61 - 15"80
13"81 - 14"00	91	15"81 - 16"00
14"01 - 14"20	90	16"01 - 16"20
14"21 - 14"40	89	16"21 - 16"40
14"41 - 14"60	88	16"41 - 16"60
14"61 - 14"80	87	16"61 - 16"80
14"81 - 15"00	86	16"81 - 17"00
15"01 - 15"20	85	17"01 - 17"20
15"21 - 15"40	84	17"21 - 17"40
15"41 - 15"60	83	17"41 - 17"60
15"61 - 15"80	82	17"61 - 17"80
15"81 - 16"00	81	17"81 - 18"00
16"01 - 16"20	80	18"01 - 18"20
16"21 - 16"40	79	18"21 - 18"40
16"41 - 16"60	78	18"41 - 18"60

續~		
16"61 - 16"80	77	18"61 - 18"80
16"81 - 17"00	76	18"81 - 19"00
17"01 - 17"20	75	19"01 - 19"20
17"21 - 17"40	74	19"21 - 19"40
17"41 - 17"60	73	19"41 - 19"60
17"61 - 17"80	72	19"61 - 19"80
17"81 - 18"00	71	19"81 - 20"00
18"01 - 18"20	70	20"01 - 20"20
18"21 - 18"40	69	20"21 - 20"40
18"41 - 18"60	68	20"41 - 20"60
18"61 - 18"80	67	20"61 - 21"80
18"81 - 19"00	66	21"81 - 22"00
19"01 - 19"20	65	22"21 - 22"40
19"21 - 19"40	64	22"41 - 22"60
19"41 - 19"60	63	22"61 - 22"80
19"61 - 19"80	62	22"81 - 23"00
19"81 - 20"00	61	23"01 - 23"20
20"01 - 20"20	60	23"21 - 23"40
20"21 - 20"40	59	23"41 - 23"60
20"41 - 20"60	58	23"61 - 23"80
20"61 - 21"80	57	23"81 - 24"00
21"81 - 22"00	56	24"01 - 24"20
22"21 - 22"40	55	24"21 - 24"40

高三

評分量表		
男	分數	女
11"61 - 11"80	100	13"61 - 13"80
11"81 - 12"00	99	13"81 - 14"00
12"01 - 12"20	98	14"01 - 14"20
12"21 - 12"40	97	14"21 - 14"40
12"41 - 12"60	96	14"41 - 14"60
12"61 - 12"80	95	14"61 - 14"80
12"81 - 13"00	94	14"81 - 15"00
13"01 - 13"20	93	15"01 - 15"20
13"21 - 13"40	92	15"21 - 15"40
13"41 - 13"60	91	15"41 - 15"60
13"61 - 13"80	90	15"61 - 15"80
13"81 - 14"00	89	15"81 - 16"00
14"01 - 14"20	88	16"01 - 16"20
14"21 - 14"40	87	16"21 - 16"40
14"41 - 14"60	86	16"41 - 16"60
14"61 - 14"80	85	16"61 - 16"80
14"81 - 15"00	84	16"81 - 17"00
15"01 - 15"20	83	17"01 - 17"20
15"21 - 15"40	82	17"21 - 17"40
15"41 - 15"60	81	17"41 - 17"60
15"61 - 15"80	80	17"61 - 17"80
15"81 - 16"00	79	17"81 - 18"00
16"01 - 16"20	78	18"01 - 18"20

續~		
16"21 - 16"40	77	18"21 - 18"40
16"41 - 16"60	76	18"41 - 18"60
16"61 - 16"80	75	18"61 - 18"80
16"81 - 17"00	74	18"81 - 19"00
17"01 - 17"20	73	19"01 - 19"20
17"21 - 17"40	72	19"21 - 19"40
17"41 - 17"60	71	19"41 - 19"60
17"61 - 17"80	70	19"61 - 19"80
17"81 - 18"00	69	19"81 - 20"00
18"01 - 18"20	68	20"01 - 20"20
18"21 - 18"40	67	20"21 - 20"40
18"41 - 18"60	66	20"41 - 20"60
18"61 - 18"80	65	20"61 - 21"80
18"81 - 19"00	64	21"81 - 22"00
19"01 - 19"20	63	22"21 - 22"40
19"21 - 19"40	62	22"41 - 22"60
19"41 - 19"60	61	22"61 - 22"80
19"61 - 19"80	60	22"81 - 23"00
19"81 - 20"00	59	23"01 - 23"20
20"01 - 20"20	58	23"21 - 23"40
20"21 - 20"40	57	23"41 - 23"60
20"41 - 20"60	56	23"61 - 23"80
20"61 - 21"80	55	23"81 - 24"00
16"21 - 16"40	77	18"21 - 18"40

游泳

救生		游泳	
依照檢測項目 級別給分		依照檢測項目 級別給分	
評分量表			
男	分數	女	
5	100	5	
4	90	4	
3	80	3	
2	70	2	
1	60	1	
0	50	0	

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標

級數	類別		指標內容	說明 (名詞定義與檢測標準)
第一級	技能	游泳能力	水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次	頭部應完全沒入水中。 -
		自救能力	藉物漂浮 30 秒	藉助浮板、浮球或救生圈等任何漂浮物品，漂浮水面腳不落地。
第二級	技能	游泳能力	蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺	蹬牆後身體呈水平漂浮狀，身體穩定站立。 結合蹬牆與打水共 8 公尺。
		自救能力	水母漂（閉氣） 10 秒	-
第三級	技能	游泳能力	游泳前進 15 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 3 次（含）以上。
		自救能力	水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒（含）以上	換氣 1 至 2 次。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。
第四級	技能	游泳能力	游泳前進 25 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 5 次（含）以上。
		自救能力	著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳前進 10 公尺以上 上岸	穿著長衣褲（可不含鞋）。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。
第五級	技能	游泳能力	游泳前進 50 公尺（含轉身）	仰、蛙、蝶、捷式或其他泳姿測驗。 游泳轉身，需連續動作雙腳不著地。
		自救與救援能力	著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣褲游泳前進 10 公尺以上 上岸 拋送漂浮物 3 至 5 公尺	穿著長衣褲（可不含鞋）。 操作過程不得觸碰池底。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。 漂浮物可利用日常可得物品，例如：寶特瓶、保麗龍等。