

國立虎尾科技大學 115 學年度第一學期

普通體育課程運動技能測驗辦法

103 年 2 月 21 日課程委員會修訂

113 年 1 月 10 日 112 學年度第三次課程委員會修訂

113 年 6 月 19 日 112 學年度第六次課程委員會修訂

114 年 1 月 13 日 113 學年度第二次課程委員會修訂

114 年 6 月 19 日 113 學年度第四次課程委員會修訂

115 年 1 月 6 日 114 學年度第五次課程委員會修訂

115 年 2 月 23 日 114 學年度第六次課程委員會修訂

115 年 6 月 23 日 114 學年度第九次課程委員會修訂

壹、日夜間部普通體育運動技能測驗項目一覽表：

年級 項目	學期	日間部 四技一年級、二專一年級		五專部 一年級	五專部 二年級	五專部 三年級	夜間部 四技二年級、產訓專班
測驗項目	第一學期	排球： 高手肩上發球	籃球： 往返運球上籃	籃球： 籃下 30 秒投籃	籃球： 定點投籃	籃球： 運球	籃球： 往返運球上籃
		桌球： 正手發不旋轉球	網球： 正手擊球	網球： 對地拍球	網球： 正手拍對牆擊球	網球： 反手拍對牆擊球	排球： 高手肩上發球
		匹克球： 正手發球	羽球： 正手發長球	羽球： 正反拍向上擊球	羽球： 正反手對牆擊球	羽球： 反手發短球	匹克球： 正手發球
		國立虎尾科技大學運動能力-游泳項目測驗方法					

貳、日間部普通體育運動技能測驗項目及方法：

一、排球：高手肩上發球

(一)需用器材：排球、口笛、粉筆。

(二)測驗方法：1. 受試者持球立於球場一方之發球區。

2. 待教師口令後，採肩上發球方式向球場另一方發球。

3. 球場另一方應劃分為九個三公尺見方之區域。並在每一區域上註明其分數。

4. 九個區域之分數依序為：近網左側 8 分、中央 7 分、右側 8 分；中間區域左側 7 分、中央 6 分、右側 7 分；遠網左側 10 分、中央 9 分、右側 10 分。

(三)記分方法：1. 計發球十次之累積分數。

2. 每人測驗一次，不及格者可補考一次。

(四)注意事項：1. 踩到球場端線發球或不過網時，該次零分計算。

2. 球過網但由邊線出場，該次以零分計算。

3. 球過網但由端線出場，該次以 5 分計算。

4. 女生得採低手方式發球。

8	7	8	3m
7	6	7	2m
8	7	8	2m
10	9	10	2m

二、桌球：正手發不旋轉球

(一)需用器材：桌球、桌球拍、桌球桌、測驗軟墊。

(二)測驗方法：1. 將桌球桌左右兩側分別劃分為八個區域，劃分方式：先將球桌之左右兩側端線均分成兩等份，再將邊線分成四等份，便成八個區域。八個區域之分數如圖所示：

4	4	4	4
6	5	5	6
8	7	7	8
10	9	9	10

2. 受試者持球立於球桌前（選擇發球位置及落點區域，站穩後即不能移動位置）。

3. 待教師口令後，實施正手拍發長球，先將球擊中己方桌面，再彈入對方桌面劃有標記區域。

4. 按桌球最新發球規則實施。

(三)記分方法：1. 記錄發十球之累積分數。

2. 每人測驗一次，不及格者可補考一次。

(四)注意事項：1. 違反發球規則者，該次以零分計算。

2. 發球觸網但進入對方球桌者，得以重發；發球觸網但未進入對方球桌者，該次以零分計算。

3. 發球落在劃記區域線上，該次以較高分者分計算。

三、匹克球：正手發球

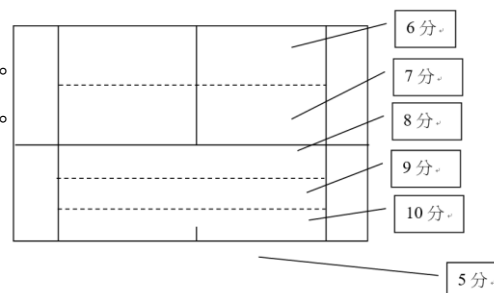
- (一)需用器材：匹克球拍、匹克球、給分軟墊（軟墊上已畫妥給分標準）。
- (二)測驗方法：
1. 受試者持球立於球場之端線後方，發球點於腰部以下。
 2. 拋起後可直接發球或落地一次後向對角球場發球。
 3. 發球落在合法區域算有效球，予以計分。
- (三)記分方法：
1. 每人發球十次左右兩端各五次，計其落入給分區之累積分數。
 2. 每人測驗一次，不及格者可補考一次。
- (四)注意事項：
1. 發球觸網落入合法區域算有效球，予以計分。
 2. 踩到球場端線發球時，該次零分計算。
 3. 發球不過網或未落入有效區域，該次以零分計算。

四、籃球：往返運球上籃

- (一)需用器材：籃球、碼錶、口笛。
- (二)測驗方法：
1. 受試者持球立於中線處(不得踩線)。
 2. 待教師口令後，開始向起點遠端籃圈實施運球上籃(教師開始計時)，球入籃(不中再投，投進為止)再折回向起點近端籃圈運球上籃，至球入籃，繼續運球回起點中線(通過中線後停錶)。
 3. 運球時，按籃球相關規則實施。
- (三)記分方法：
1. 每人測驗一次，不及格者可補考一次。
 2. 以 1/10 秒為計時單位。
- (四)注意事項：
1. 出發時，不得向前拋球。
 2. 違規一次，時間加計三秒。
 3. 投籃動作不限。

五、網球：正手擊球

- (一)需用器材：網球、口笛、粉筆。
- (二)測驗方法：
1. 受試者持球立於球場一方之端線後方。
 2. 待教師口令後，採自拋自打方式（球拋起後需落地一次）向球場另一方擊球。
 3. 球場另一方應劃分為五個之區域(採單打半場方式)。並在每一區域上註明其分數。
 4. 五個區域之分數依序為：近網 6 分、接序為 7 分、8 分、9 分、10 分。未過網及兩邊出界球以 0 分計，端線後出界球以 5 分計。
- (三)記分方法：
1. 計擊球十次之累積分數。
 2. 每人測驗一次，不及格者可補考一次。
- (四)注意事項：
1. 踩到球場端線擊球時，該次零分計算。
 2. 球過網但由邊線出場，該次以零分計算。
 3. 球過網但由端線出場，該次以 5 分計算。



六、羽球：正手發長球

(一)需用器材：羽球、羽球拍、給分軟墊（軟墊上已畫妥給分標準）、2.5 公尺標示杆。

(二)測驗方法：1. 受試者站於發球區前緣，持拍預備，十顆羽球備妥。

2. 對邊鋪上給分軟墊。

3. 待教師口令後，實施正手發長球，球必須高於擺放在對面發線上方所置標示杆之高度(2.5 公尺)後落地對面場地，該球才給分。

4. 按羽球最新發球規則實施。

(三)記分方法：1. 紀錄每一球之落點得分，並予累計，計發十球。

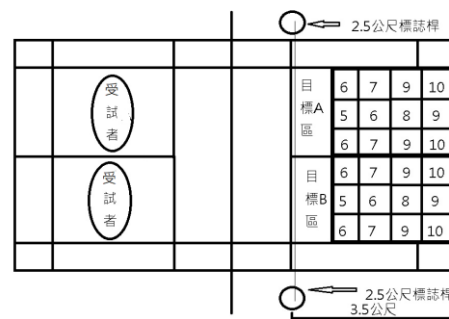
2. 每人測驗一次，不及格者可補考一次。

(四)注意事項：1. 踩到球場端線發球時，該次以零分計算。

2. 發球觸網落入合法區域算有效球，予以計分。

3. 發球不過網或未落入有效區域，該次以零分計算。

4. 發球過網，但由端線出場，該次以 5 分計算。



參、夜間部普通體育運動技能測驗

項目及方法：

一、桌球：正手發不旋轉球

(一)需用器材：桌球、桌球拍、桌球桌、測驗軟墊。

(二)測驗方法：1. 將桌球桌左右兩側分別劃分為八個區域，劃分方式：先將球桌之左右兩側端線均分成兩等份，再將邊線分成四等份，便成八個區域。八個區域之分數如圖所示：

4	4	4	4
6	5	5	6
8	7	7	8
10	9	9	10

2. 受試者持球立於球桌前（選擇發球位置及落點區域，站穩後即不能移動位置）。

3. 待教師口令後，實施正手拍發長球，先將球擊中己方桌面，再彈入對方桌面劃有標記區域。

4. 按桌球最新發球規則實施。

(三)記分方法：1. 記錄發十球之累積分數。

2. 每人測驗一次，不及格者可補考一次。

(四)注意事項：1. 違反發球規則者，該次以零分計算。

2. 發球觸網但進入對方球桌者，得以重發；發球觸網但未進入對方球桌者，該次以零分計算。

3. 發球落在劃記區域線上，該次以較高分者分計算。

二、網球：正手擊球

(一)需用器材：網球、口笛、粉筆。

(二)測驗方法：1. 受試者持球立於球場一方之端線後方。

2. 待教師口令後，採自拋自打方式（球拋起後需落地一次）向球場另一方擊球。

3. 球場另一方應劃分為五個之區域（採單打半場方式）。並在每一區域上註明其分數。

4. 五個區域之分數依序為：近網 6 分、接序為 7 分、8 分、9 分、10 分。未過網及兩邊出界球以 0 分計，端線後出界球以 5 分計。

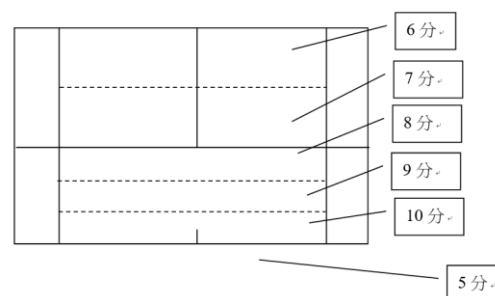
(三)記分方法：1. 計擊球十次之累積分數。

2. 每人測驗一次，不及格者可補考一次。

(四)注意事項：1. 踩到球場端線擊球時，該次零分計算。

2. 球過網但由邊線出場，該次以零分計算。

3. 球過網但由端線出場，該次以 5 分計算。



三、匹克球：正手發球

(一)需用器材：匹克球拍、匹克球、給分軟墊（軟墊上已畫妥給分標準）。

(二)測驗方法：1. 受試者持球立於球場之端線後方，發球點於腰部以下。

2. 拋起後可直接發球或落地一次後向對角球場發球。

3. 發球落在合法區域算有效球，予以計分。

(三)記分方法：1. 每人發球十次左右兩端各五次，計其落入給分區之累積分數。

2. 每人測驗一次，不及格者可補考一次。

(四)注意事項：1. 發球觸網落入合法區域算有效球，予以計分。

2. 踩到球場端線發球時，該次零分計算。

3. 發球不過網或未落入有效區域，該次以零分計算。

肆、五專部普通體育運動技能測驗項目及方法：【一年級】

一、籃球：籃下 30 秒投籃

(一)需用器材：籃球、碼錶、口笛。

(二)測驗方法：1. 受試者持球立於籃圈正下方；教師安排一同學準備倒數計時三十秒。

2. 待教師口令後，受試者開始實施投籃（倒數計時開始，教師開始計數），至三十秒時間終了為止。

(三)記分方法：1. 計三十秒時間之投籃次數。

2. 每人測驗二次，取最優者為其成績。

二、網球：對地拍球

(一)需用器材：網球拍、網球、碼錶、哨子、粉筆及皮尺

(二)測驗方法：1. 考生手持一支球拍及一顆網球，站立於規定範圍內，等待教師執行哨聲口令。
2. 考生於哨聲第一次響起，即開始對地連續拍球，每次拍球，球僅能彈地一次，並且球之彈地高度必須平行或高於膝蓋。

3. 考生於哨聲第二次響起，即停止拍球。

(三)記分方法：1. 計時一分鐘之拍球次數。

2. 每人測驗兩次，取較優為成績。

(四)細則規定：1. 拍球範圍為長寬 2 公尺之正方格，拍球過程中如遇考生身體或球超出此範圍，其該次數不計算。

2. 時間未終了前，考生因失誤而中斷拍球，可重新執行拍球，拍球次數可累積計算。

三、羽球：正反拍向上擊球

(一)需用器材：羽球、羽球拍、口笛。

(二)測驗方法：1. 受試者持羽球拍、羽球預備。

2. 教師口令後，學生開始向上擊球。

3. 擊球高度須高於 1.5 公尺，正反拍擊球皆可。

4. 每次擊球，球落地上時測驗結束。

(三)記分方法：1. 每次擊球 2 分，50 次以上皆以 100 分計。

2. 每人測驗二次，取最優者為其成績。

(四)注意事項：每次擊球高度須高於 1.5 公尺，否則該次不計入。

伍、五專部普通體育運動技能測驗項目及方法：【二年級】

一、籃球：定點投籃

(一)需用器材：籃球、碼錶、口笛。

(二)測驗方法：1. 受試者持球男生立於罰球線後方，女生立於罰球線向前 1 公尺；教師安排兩位同學準備遞球予受試者。

2. 待教師口令後，受試者開始實施定點投籃十顆球，以進球數的多寡來決定分數的高低，每球的投籃準備時間為 5 秒若超過時間進球不計，另採到線投籃進球不算。

(三)記分方法：每人測驗二次，取最優者為其成績。

二、羽球：正反手對牆擊球

(一)需用器材：羽球、羽球拍、碼錶、口笛、水泥牆(牆上劃有羽球球網高度之白線)。

- (二)測驗方法：1. 受試者持拍拿球立於水泥牆前 1 公尺處(教師準備計時)。
2. 待教師口令後，開始實施正手對牆擊球(教師開始計時)，計時一分鐘為止。
- (三)記分方法：1. 計擊球之累計次數。
2. 每人測驗二次，取最優者為其成績。
- (四)注意事項：1. 踩線或進入 1 公尺線內擊球時，該次不計，但得繼續。
2. 擊球高度未符合標準，該次不計，但得繼續。
3. 球觸線得算一次。

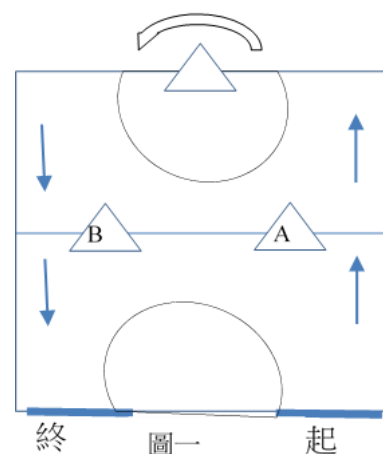
三、網球：正手拍對牆擊球

- (一)需用器材：網球、網球拍、碼錶、口笛、水泥牆(上劃有網球球網高度之白線)。
- (二)測驗方法：1. 受試者持拍拿球準備於水泥牆前 6 公尺處(教師準備計時)。
2. 待教師口令後，開始實施正手拍對牆擊球(教師開始計時)，受試者自行拋球，並在拋球彈地一次後往目標區(網高以上 2 公尺)擊球。
- (三)記分方法：1. 每人可擊出 20 球，必須在一分鐘之內完成。
2. 每擊中目標區一球得 5 分，未在目標區內以 0 分計算。
3. 一分鐘未完成 20 球時，以當下有效擊球之累積球數計算分數，每球 5 分。
4. 每人測驗二次，得取最優者為其成績。
- (四)注意事項：1. 踩線或進入 6 公尺線內擊球時，該次不計。
2. 球必須直接擊至目標區，如彈地再擊中，該次不計。
3. 球觸線算一次得分。

陸、五專部普通體育運動技能測驗項目及方法：【三年級】

一、籃球：運球

- (一)需用器材：籃球、碼錶、角錐 3 個、口笛。
- (二)測驗方法：以籃球場兩邊底線來回為距離，起/終點為一邊端線，在場中設立二點(如圖一)，完成運球過人動作，受測者除了完成過人動作外亦需再最短時間回到終點。
- (三)記分方法：每人測驗二次，取最優者為其成績。



二、網球：反手拍對牆擊球

- (一)需用器材：網球、網球拍、碼錶、口笛、水泥牆(上劃有網球球網高度之白線)。
- (二)測驗方法：1. 受試者持拍拿球準備於水泥牆前 6 公尺處(教師準備計時)。

2. 待教師口令後，開始實施反手拍對牆擊球(教師開始計時)，受試者自行拋球，並在拋球彈地一次後往目標區(網高以上 2 公尺)擊球。

(三)記分方法：1. 每人可擊出 20 球，必須在一分鐘之內完成。

2. 每擊中目標區一球得 5 分，未在目標區內以 0 分計算。

3. 一分鐘未完成 20 球時，以當下有效擊球之累積球數計算分數，每球 5 分。

4. 每人測驗二次，得取最優者為其成績。

(四)注意事項：1. 踩線或進入 6 公尺線內擊球時，該次不計。

2. 球必須直接擊至目標區，如彈地再擊中，該次不計。

3. 球觸線算一次得分。

三、羽球：反手發短球

(一)需用器材：羽球、羽球拍、給分軟墊（器材室備有已畫妥給分標準之軟墊）。

(二)測驗方法：1. 受試者站於發球區前緣，持拍預備，十顆羽球備妥。

2. 對邊鋪上給分軟墊。

3. 待教師口令後，實施反手發短球。

4. 按羽球最新發球規則實施。

(三)記分方法：1. 紀錄每一球之落點得分，並予累計，計發十球。

2. 每人測驗二次，取最優者為其成績。

(四)注意事項：1. 踩到球場端線發球時，該次以零分計算。

2. 發球觸網落入合法區域算有效球，予以計分。

3. 發球不過網或未落入有效區域，該次以零分計算。

國立虎尾科技大學運動能力-游泳項目測驗方法

103.2.21 體育課程委員會審議通過

107.7.3 體育課程委員會修正通過

111.8.30 體育課程委員會修正通過

113.1.10 體育課程委員會修正通過

115.6.23 體育課程委員會修正通過

- (一) 需用器材：依各施測級別
- (二) 測驗方法：1. 受試者立於水中預備。
2. 依不同等級向授課教師登記並測驗。
3. 可分組(同一級)同時施測。
- (三) 等級評定方法：

登記級別	自救能力	游泳能力	分數
0 級	每堂課都有下水。		50-60
1 級	藉物漂浮 30 秒	水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次	61-65
2 級	水母漂(閉氣) 10 秒	蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺	66-75
3 級	水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒(含)以上	游泳前進 15 公尺	76-85
4 級	著衣仰漂或立泳 30 秒後 游泳前進 10 公尺以上上岸	游泳前進 25 公尺	86-95
5 級 含救援能力	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	游泳前進 50 公尺	96-99

備註:112 學年度起自救能力不須檢測。

- (四) 注意事項：1. 每人至多可考兩次，擇優登記。
2. 不能下水(傷病或其他身心因素)者，請以代號在成績表上註記，如，生病:S、生理期:M、疾病:D、其他:A。
3. 不可水中行走、停止休息或扶牆前進。
4. 有皮膚病或不適之症狀，請教師視情況調整。