

國立虎尾科技大學 113 學年度第二學期

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

111 年 6 月 22 日 110 學年度第六次課程委員會修訂

111 年 8 月 30 日 111 學年度第一次課程委員會修訂

112 年 1 月 10 日 111 學年度第三次課程委員會修訂

112 年 6 月 28 日 111 學年度第六次課程委員會修訂

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

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	夜間部 四技二年 級、產訓專班	
測驗 項目	第二 學期	排球： 高手肩 上發球	籃球： 往返運 球上籃	壘球： 跑壘	壘球： 擲遠	桌球： 正手發 不旋轉 球
		桌球： 正手發 不旋轉 球	網球： 正手擊 球	排球： 低手向 上擊球	排球： 高手托 球	網球： 正手擊 球
		壘球： 一分鐘 擲準	羽球： 正手發 長球	桌球： 向上擊 球	桌球： 對牆擊 球	羽球： 正手發 長球
	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. 每人測驗二次，取最優者為其成績。

(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. 每人測驗二次，取最優者為其成績。

(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、壘球：一分鐘擲準

(一)需用器材：壘球、手套、碼錶、記分帆布。

(二)測驗方法：1. 每人有 10 球，分數依帆布上分數給分，未丟中帆布以 0 分計，須於 1 分鐘內完成，超過時間之得分不計算。

2. 男生距帆布 15m 處丟擲，若成績不及格則換至 13m；女生距帆布 10m 處丟擲，若成績不及格則換至 8m，唯縮短距離投擲之成績以九折計算（小數點以下四捨五入計算）。

(三)記分方法：1. 記錄投中帆布之累積分數。

2. 每人測驗二次，取最優者為其成績。

(四)注意事項：踩線或進入規定距離之線內投球時，該次不算。

(五)測驗地點：壘球場或網球場(將帆布掛在圍網上，帆布頂端距地兩公尺高)。

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. 每人測驗二次，取最優者為其成績。

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。

4. 成績計算方式以教學組給予之公式為主。

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。

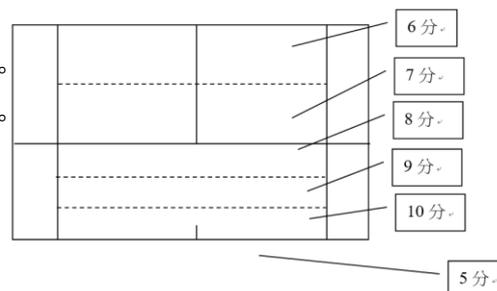
(三)記分方法：1. 計擊球十次之累積分數。

2. 每人最多測驗二次，取最優者為其成績。

(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。

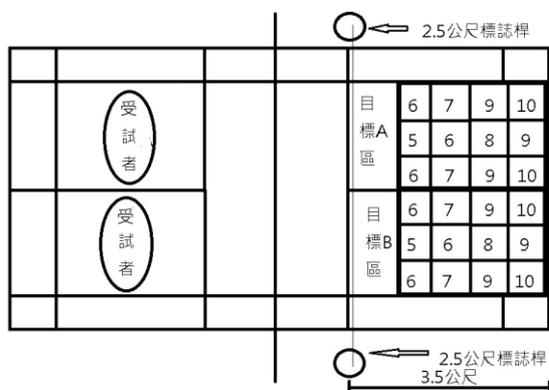
2. 每人測驗二次，取最優者為其成績。

(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。

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. 每人測驗二次，取最優者為其成績。

- (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。

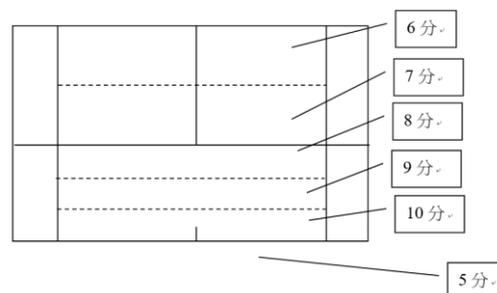
(三)記分方法：1. 計擊球十次之累積分數。

2. 每人最多測驗二次，取最優者為其成績。

(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、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。

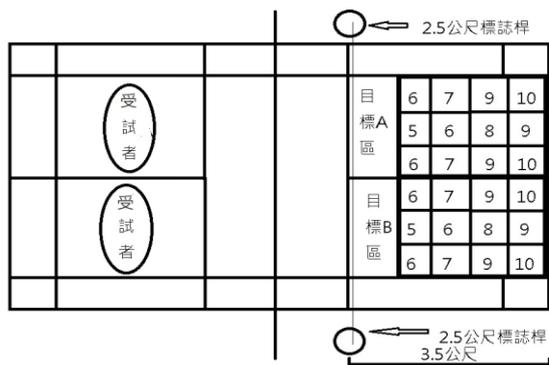
2. 每人測驗二次，取最優者為其成績。

(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。

4. 發球過網，但由端線出場，該次以5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、壘球：跑壘

(一)需用器材：壘包、碼錶、皮尺。

(二)測驗方法：1. 將本壘板與壘包放置於正確位置，壘包間距為二十公尺。

2. 受試者站立於本壘板上，待教師口令後，以最快的速度跑往一壘、二壘、三壘及回本壘，並須踩踏壘包。

(三)記分方法：1. 記錄跑壘之時間，以 1/100 秒為單位。

2. 每人測驗二次，取最優者為其成績。

3. 按時間越短，成績越高。

4. 測驗時不可穿拖鞋。

(四)注意事項：跑壘時未踩踏壘包者，該次測驗以失敗論。

二、排球：低手向上擊球

(一)需用器材：排球，碼錶，架好的排球網(男生網高 243 公分)。

(二)測驗方法：對空低手向上擊球，球的高度必須高過男生網高 243 公分。

(三)記分方法：1. 計時 3 分鐘，連續對空擊球 100 個，一球一分。

2. 時間內落地，次數歸零重新對空擊球，時間停止，採最高連續次數計分。

三、桌球：向上擊球

(一)需用器材：桌球拍、球、碼錶、口笛

(二)測驗方法：1. 受試者以慣用手持拍，另一手持球，待教師口令後，進行向上擊球動作。

2. 每次擊球皆需超過頭部高度。

(三)記分方法：1. 計算一分鐘累計擊球次數。

2. 每人測驗二次，取最優者為其成績。

(四)注意事項：1. 球落地可撿起繼續擊球，次數累計之。

伍、五專部普通體育運動技能測驗項目及方法：【二年級】

一、壘球：擲遠

(一)需用器材：壘球、皮尺、畫線器、石灰粉、三角旗(鐵旗)。

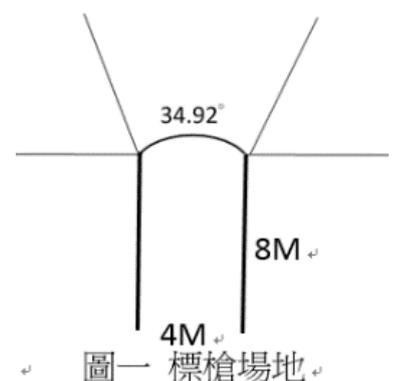
(二)測驗方法：受試者於投擲區內(如圖一)向投擲方向進行擲球。

(三)記分方法：1. 每人投擲二次，取最優一次為其成績。

2. 按距離越遠成績越高。

(四)注意事項：超越投擲線或擲出有效區域外該次擲球以失敗計。

(五)測驗地點：操場草皮。



二、排球：高手托球

(一)需用器材：排球，架好的排球網(男生網高 243 公分)。

(二)測驗方法：聽到口令後，以連續高手托球至球落地為止。

(三)記分方法：每人可測兩次，取最高次數成績為最終成績。

(四)注意事項：擊球高度必須超過排球網(男生網高 243 公分)，未超過者不予計次。

三、桌球：對牆擊球

(一)需用器材：碼錶、口笛。

- (二)測驗方法：1. 將桌球桌之另一半面桌立起，待教師口令後，受試者於胸前以慣用手持桌球拍對對面桌擊球。
2. 每次擊球必須讓球彈己面桌一次才可擊球。
- (三)記分方法：1. 計擊球之一分鐘累計擊球次數。
2. 每人測驗二次，取最優者為其成績。
- (四)注意事項：1. 球落地可撿起繼續擊球，次數累計之。

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

- (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
	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) (含)以	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(含轉身)	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。

(五) 全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標示範教學影片：

第一級<https://www.youtube.com/watch?v=frj4rXrEzng>

第二級<https://www.youtube.com/watch?v=G5PEA8tTmWE>

第三級<https://www.youtube.com/watch?v=dvfogNEoJUc>

第四級<https://www.youtube.com/watch?v=VTdZQONVwv8>

第五級<https://www.youtube.com/watch?v=ADqMxcZTwxA>