

國立虎尾科技大學 114 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

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

114 年 6 月 19 日 113 學年度第四次課程委員會修訂

壹、日夜間部普通體育運動技能測驗項目一覽表：

年級 學期 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
		壘球： 一分鐘擲準	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	羽球： 正手擊高遠球
	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。

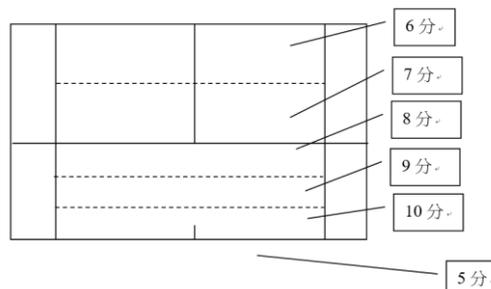
(三)記分方法：1. 計擊球十次之累積分數。

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。



- 待教師口令後，採肩上發球方式向球場另一方發球。
- 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。
- 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。

- 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。

- 球過網但由邊線出場，該次以零分計算。
- 球過網但由端線出場，該次以 5 分計算。
- 女生得採低手方式發球。

三、羽球：正手擊高遠球

(一) 需用器材：羽球、羽球拍、給分軟墊 (如下圖所示)。

(二) 測驗方法：

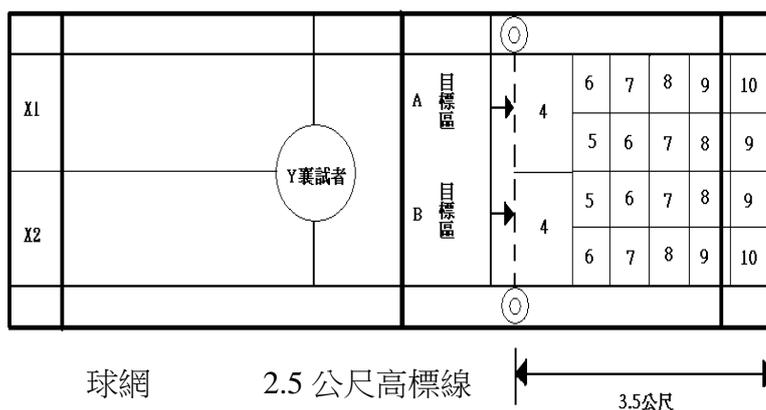
- 受測者站在底線與雙打長發球線之間(X1 及 X2)面對球網準備回擊來球。
- 襄試者 Y 站在前發球線與中心線交接處餵球。
- 球發出後，受測者即可在雙打長發球線之後距離隨意依球之方向調整位置擊球。
- 受測者揮拍算一次擊球動作，回擊球必須高於 2.5 公尺標竿之標線落入得分區中，依標記分數給分。

(三) 計分方法：

- 如下圖所示，依每球第一次落點給分。球未從 2.5 公尺高標線上通過、左右兩側出界或不過網均給予 0 分。球飛越 2.5 公尺基準線上方但落點超過端線時，給 5 分。
- 球落於標記線上時，以較高之分數給分。
- 在 X1 及 X2 區域各測驗十球(有揮擊)，取較高分為測驗成績。

(四) 注意事項：

- 以單打底線為基準，劃五條與底線平行、寬 3 公分之橫線，每間隔寬 50 公分。
- 距單打邊線 90 公分處劃一條寬 3 公分之平行線。
- 在目標區 A 和 B 之得分區中標明分數。
- 距底線 3.5 公尺處，拉一條高 2.5 公尺高與地面平行之長繩作為基準線。



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。

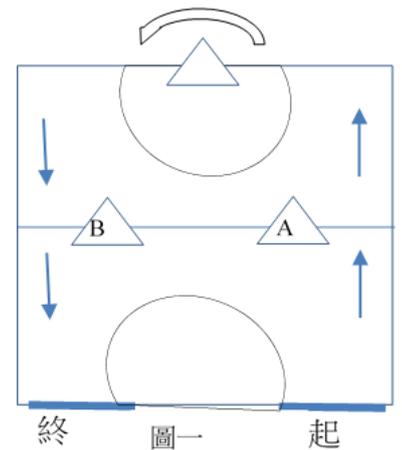
陸、五專部普通體育運動技能測驗項目及方法：【三年級】

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

- (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>