

臺北市110學年 龍山國民中學 體育績優生（體育班或重點項目）

甄選入學 羽球 種類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6位

貳、 甄選方式

- 一、測驗種類：羽球
- 二、測驗時間：110年6月23日(星期三)上午9時
- 三、測驗方式：線上測驗
- 四、測驗項目：
 1. 一分鐘仰臥起坐20%
 2. 一分鐘波比跳20%
 3. 一分鐘左右側並步30%
 4. 口試-專項戰術觀念20%
 5. 國小專項競賽成績10%

參、 測驗項目說明

一、一分鐘仰臥起坐20%

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)

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)

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20%

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、一分鐘左右側並步30%

1. 測驗時間：一分鐘
2. 方法步驟：預備時，請受試者站立於兩個標的物中間，兩個標的物應放置於地面並左右間隔為4公尺以上。
3. 若測驗期間標的物因受試者移動位置，應繼續進行測驗，不暫停計時。
4. 測驗時，受試者以側並步方式，先用慣用手觸摸右邊標的物，再以側並步方式觸摸左邊標的物，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。

一分鐘左右側並步給分換算：

次數	20	19-16	15-13	12-10	9-7	7以下
得分	100	80	60	40	20	0

四、口試-專項技戰術及面試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 現行羽球比賽採用的新制規則中，比賽的計分方式為何？

答：

- (一) 落地得分三戰二勝制，每局先得21分者勝，。
- (二) 20比20平手，則先連續得2分者勝，若到29:29都未能分出勝負，則先得30分者勝。

例2 在羽球比賽的規則中，正確的發球者與接球者站位為何？雙打比賽中我方發球得分後為19比15領先對手，應由誰發球？

答：

- (一) 發球者奇數分站在左側發球，偶數分站在右側發球。
- (二) 接球者應站在發球者的對角線接球。
- (三) 我方發球得分後，應為上一球發球者站在左側繼續發球。

例3 羽球對打的過程中，你發現對方回擊後場球不夠深遠，你應以甚麼方式處理或得分？

答：

- (一) 殺球後迅速上網，做前場壓迫。
- (二) 快速切殺變線，破壞對手啟動。
- (三) 切球吊短後，上網前搶高點主動出手回擊。
- (四) 長殺後場，逼迫對手重心向後偏移。
- (五) 快速長球限制對方後場出手方式。

例4 團體賽事結束後，正確的應對方式為何？

答：

- (一) 按照排點順序列隊，待裁判宣布比賽結果。
- (二) 敬禮後與對手握手以示尊重比賽。

五、國小專項競賽成績10%

種類	比賽層級	冠軍	亞軍	季軍	殿軍	第5-8名	備註
	全國級	10	8	6	5	4	曾入選少年國手者 視同全國級冠軍
	直轄市級	8	6	4	3	2	
	縣市級	4	3	3	2	2	