

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 | |