

## 甄選入學 跆拳道 種類測驗項目及給分標準

### 壹、 甄選條件

- 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。
- 設籍臺北市者。
- 招生名額12位

### 貳、 甄選方式

- 測驗種類：跆拳道
- 測驗時間：110年6月23日(星期三)上午9時
- 測驗方式：線上測驗
- 測驗項目：
  - 一分鐘仰臥起坐30%
  - 一分鐘左右反覆側跳30%
  - 口試-專項戰術觀念20%(口試上限為20%)
  - 國小專項競賽成績20%(書面審查上限為20%)

### 參、 測驗項目說明

#### 一、一分鐘仰臥起坐30%

- 測驗時間：一分鐘
- 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。
- 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。
- 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
- 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。
- 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、一分鐘左右反覆側跳30%

1. 測驗時間：一分鐘
2. 方法步驟：在平面地板放置一瓶寶特瓶高度，雙腳併足由寶特瓶上方跳過，跳過一次算一下，來回算兩下，依序反覆進行。
3. 注意事項：注意事項：雙腳須跳過寶特瓶，不得將瓶子踢倒，否則不予計分（含踩線）。
4. 一分鐘左右反覆側併跳給分換算：

次數	100	90	85	80	75	70	65	60	55
得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次數	50	45	40	30	20	10	5	0	
得分	55	50	45	35	25	15	5	0	

## 三、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、跆拳道公認品勢規則中，總分幾分？計分標準為何？

答：

- (一) 總分共10分；
- (二) 正確性4分、表現性6分。
- (三) 計分標準中正確性有：基本動作的正確性、每一品勢動作的正確性、平衡。(答中1項就得分)
- (四) 計分標準中正確性有表現性有：速度與力量、剛柔-速度-節奏、精氣神的表現。(答中1項就得分)

例2、跆拳道對打規則中，有效得分為何？

答：

- (一) 1 分：有效正拳技術擊中軀幹護具。
- (二) 2 分：有效踢擊技術擊中軀幹護具。
- (三) 3 分：有效踢擊技術擊中頭部。
- (四) 4 分：有效轉身踢擊技術擊中軀幹護具。
- (五) 5 分：轉身踢擊技術有效擊中頭部。
- (六) 由於對手被“Gam-jeom”判罰而獲得 1 分。

例3、跆拳道對打中，你與對手站不同面，對手主動右腳旋踢，你的處理方式及對應反擊動作如何處理？

答：

- (一) 切邊閃躲後，找機會反擊旋踢中端；
- (二) 同拍反擊旋踢；
- (三) 前腳側踩破壞後接後腳上端旋踢；
- (四) 退開等對手腳落地後前腳上端旋踢；
- (五) 換步後旋踢。

例4、 跆拳道公認品勢，太極四章、太極五章哪一個動作需要喊聲。

答：

（一）太極四章最後一動弓步兩拳正拳最後一拳喊聲。

（二）太極五章最後一動後交叉步背拳喊聲。

#### 四、國小專項競賽成績20%

種類	比賽層級	冠軍	亞軍	季軍	殿軍	第5-8名	備註
	全國級	20	18	16	15	14	曾入選少年國手者 視同全國級冠軍
	直轄市級	18	16	14	13	12	
	縣市級	14	12	12	11	10	