

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 跆拳道 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12位

貳、甄選方式

- 一、測驗種類：跆拳道
- 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30%
 2. 一分鐘左右反覆側跳30%
 3. 口試-專項戰術觀念20%(口試上限為20%)
 4. 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%
 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	