

臺北市立龍山國中體育班甄選入學田徑術科測驗評量標準對照表

分數	國中男生組			國中女生組		
	100 公尺	立定跳遠	壘球擲遠	100 公尺	立定跳遠	壘球擲遠
100	13"00	2.5	61	13"90	2.35	57
99	13"10	2.4	62	13"95	2.3	56
98	13"20	2.3	60	14"00	2.25	55
97	13"30	2.2	59	14"10	2.2	54
96	13"40	2.1	58	14"20	2.15	53
95	13"50	2.05	57	14"30	2.1	52
94	13"60	2	56	14"40	2.05	51
93	13"70	1.95	55	14"50	2.0	50
92	13"80	1.9	54	14"60	1.95	49
91	13"90	1.85	53	14"70	1.9	48
90	14"00	1.8	52	14"80	1.85	47
89	14"10	1.75	51	14"90	1.8	46
88	14"20	1.7	50	15"00	1.75	45
87	14"30	1.65	49	15"10	1.7	44
86	14"40	1.6	48	15"20	1.65	43
85	14"50	1.58	47	15"30	1.6	42
84	14"60	1.56	46	15"40	1.58	41
83	14"70	1.54	45	15"50	1.56	40
82	14"80	1.52	44	15"60	1.54	39
81	14"90	1.5	43	15"70	1.52	38
80	15"00	1.48	42	15"80	1.5	37
79	16"30	1.46	41	15"90	1.48	36
78	16"40	1.44	40	16"00	1.46	34
77	16"50	1.42	38	16"20	1.44	32
76	17"00	1.4	36	16"40	1.42	30
75	17"20	1.38	34	16"80	1.4	28
74	17"40	1.36	32	17"00	1.38	26
73	17"60	1.34	30	17"20	1.36	24
72	17"80	1.32	28	17"40	1.34	22
71	18"00	1.3	26	17"60	1.32	20
70	18"20	1.25	24	17"80	1.3	18
60	18"40	1.2	22	18"00	1.25	16
50	18"60	1.15	20	18"30	1.2	14
40	18"80	1.1	15	19"00	1.1	12
30	19"00	1.05	10	19"30	1.0	10
20	20"00	1	8	20"00	0.8	8
口試	10%					

臺北市立龍山國民中學體育班跆拳道隊招生測驗

10 公尺折返跑*4 趟 常模分數對照表

111.05.10 修訂

單位：秒

分數	女	男	分數	女	男
100	21.6 以內	18.9 以內	79	28.2 ~ 28.5	24.9 ~ 25.4
99	21.7 ~ 21.9	19.0 ~ 19.2	78	28.6 ~ 28.9	25.5 ~ 25.8
98	22.0 ~ 22.3	19.3 ~ 19.5	77	29.0 ~ 29.3	25.9 ~ 26.1
97	22.4 ~ 22.7	19.6 ~ 19.9	76	29.4 ~ 29.7	26.2 ~ 26.5
96	22.8 ~ 23.1	20.0 ~ 20.2	75	29.8 ~ 29.0	26.6 ~ 26.8
95	23.2 ~ 23.4	20.3 ~ 20.6	74	29.1 ~ 29.4	26.9 ~ 27.2
94	23.5 ~ 23.8	20.7 ~ 20.9	73	29.5 ~ 29.8	27.3 ~ 27.5
93	23.9 ~ 24.2	21.0 ~ 21.3	72	29.9 ~ 29.2	27.6 ~ 27.9
92	24.3 ~ 24.6	21.4 ~ 21.6	71	29.3 ~ 29.5	28.0 ~ 28.2
91	24.7 ~ 24.9	21.7 ~ 22.0	70	29.6 ~ 29.9	28.3 ~ 28.5
90	25.0 ~ 25.3	22.1 ~ 22.3	69	30.0 ~ 30.3	28.6 ~ 28.9
89	25.4 ~ 25.7	22.4 ~ 22.6	68	30.4 ~ 30.7	29.0 ~ 29.2
88	25.8 ~ 26.1	22.7 ~ 22.0	67	30.8 ~ 31.0	29.3 ~ 29.6
87	26.2 ~ 26.4	22.1 ~ 22.3	66	31.1 ~ 31.4	29.7 ~ 29.9
86	26.5 ~ 26.8	22.4 ~ 22.6	65	31.5 ~ 31.8	30.0 ~ 30.3
85	26.9 ~ 27.2	22.8 ~ 23.0	64	31.9 ~ 32.2	30.4 ~ 30.6
84	27.3 ~ 27.6	23.1 ~ 23.4	63	32.3 ~ 32.5	30.7 ~ 30.0
83	27.7 ~ 27.9	23.5 ~ 23.7	62	32.6 ~ 32.9	31.1 ~ 31.3
82	28.0 ~ 28.3	23.8 ~ 24.1	61	33.0 ~ 33.3	31.4 ~ 31.7
81	28.4 ~ 28.7	24.2 ~ 24.4	60	33.4 ~ 33.7	31.8 ~ 32.0
80	28.8 ~ 28.1	24.5 ~ 24.8	59	33.8 以上	32.1 以上

※區間值 60~100 ; ± 1.5 SD

臺北市立龍山國民中學體育班跆拳道隊招生測驗

1分鐘仰臥起 常模分數對照表

111.05.10 修訂

單位：下

分數	女	男	分數	女	男
100	52 以內	55 以上	79	31	34
99	51	54	78	30	33
98	50	53	77	29	32
97	49	52	76	28	31
96	48	51	75	27	30
95	47	50	74	26	29
94	46	49	73	25	28
93	45	48	72	24	27
92	44	47	71	23	26
91	43	46	70	22	25
90	42	45	69	21	24
89	41	44	68	20	23
88	40	43	67	19	22
87	39	42	66	18	21
86	38	41	65	17	20
85	37	40	64	16	19
84	36	39	63	15	18
83	35	38	62	14	17
82	34	37	61	13	16
81	33	36	60	12	15
80	32	35	59	11 以下	14 以下

※區間值 60~100 ; $\pm 1.5 \text{ SD}$

臺北市立龍山國民中學體育班跆拳道隊招生測驗

立定跳遠 常模分數對照表

111.05.10 修訂

單位：公分

分數	女	男	分數	女	男
100	208 以內	210 以上	79	167 ~ 166	169 ~ 168
99	207 ~ 206	209 ~ 208	78	165 ~ 164	167 ~ 166
98	205 ~ 204	207 ~ 206	77	163 ~ 162	165 ~ 164
97	203 ~ 202	205 ~ 204	76	161 ~ 160	163 ~ 162
96	201 ~ 200	203 ~ 202	75	159 ~ 158	161 ~ 160
95	199 ~ 198	201 ~ 200	74	157 ~ 156	159 ~ 158
94	197 ~ 196	199 ~ 198	73	155 ~ 154	157 ~ 156
93	195 ~ 194	197 ~ 196	72	153 ~ 152	155 ~ 154
92	193 ~ 192	195 ~ 194	71	151 ~ 150	153 ~ 152
91	191 ~ 190	193 ~ 192	70	149 ~ 148	151 ~ 150
90	189 ~ 188	191 ~ 190	69	147 ~ 146	149 ~ 148
89	187 ~ 186	189 ~ 188	68	145 ~ 144	147 ~ 146
88	185 ~ 184	187 ~ 186	67	143 ~ 142	145 ~ 144
87	183 ~ 182	185 ~ 184	66	141 ~ 140	143 ~ 142
86	181 ~ 180	183 ~ 182	65	139 ~ 138	141 ~ 140
85	179 ~ 178	181 ~ 180	64	137 ~ 136	139 ~ 138
84	177 ~ 176	179 ~ 178	63	135 ~ 134	137 ~ 136
83	175 ~ 174	177 ~ 176	62	133 ~ 132	135 ~ 134
82	173 ~ 172	175 ~ 174	61	131 ~ 130	133 ~ 132
81	171 ~ 170	173 ~ 172	60	137 ~ 136	131 ~ 130
80	169 ~ 168	171 ~ 170	59	135 以下	129 以下

※區間值 60~100 ; $\pm 1.5 \text{ SD}$

臺北市立龍山國民中學體育班羽球隊招生測驗

一分鐘左右折返 常模分數對照表

111.5.10 修訂

單位：次數

男生/女生	
得分	次數
100	15 以上
98	13
96	13
94	13
92	13
90	13
88	11
86	11
84	11
82	11
80	11
78	10
76	10
74	10
72	10
70	10
68	8
66	8
64	8
62	8
60	8
未滿 60	6

※區間值 60-100 ; ± 1.5 SD

臺北市立龍山國民中學體育班羽球隊招生測驗

一分鐘前後丟球常模分數對照表

111.5.10 修訂

單位：次數

男生/女生	
得分	次數
100	15 以上
98	13
96	13
94	13
92	13
90	13
88	11
86	11
84	11
82	11
80	11
78	10
76	10
74	10
72	10
70	10
68	8
66	8
64	8
62	8
60	8
未滿 60	6

※區間值 60-100 ; ± 1.5 SD

臺北市立龍山國民中學體育班羽球隊招生測驗

長拍對打常模分數對照表

111.5.10 修訂

單位：次數

男生/女生	
得分	次數
100	20 以上
98	18
96	18
94	18
92	18
90	18
88	15
86	15
84	15
82	15
80	15
78	12
76	12
74	12
72	12
70	12
68	10
66	10
64	10
62	10
60	10
未滿 60	8

※區間值 60-100 ; ± 1.5 SD

臺北市立龍山國民中學體育班手球隊招生測驗

一分鐘雙腳左右反覆側跳 常模分數對照表

1. 測驗時間：一分鐘

2. 方法步驟：在平面地板放置小欄架高度(約莫 20-30 公分)，雙腳併足由欄架上方跳過，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：雙腳須跳過欄架，不得將欄架踢倒，否則不予計分。

111.5.9 修訂

單位：下

男生		女生	
得分	次數	得分	次數
100	60 以上	100	50 以上
98	58	98	48
96	56	96	46
94	54	94	44
92	52	92	42
90	50	90	40
88	48	88	38
86	46	86	36
84	44	84	34
82	42	82	32
80	40	80	30
78	38	78	28
76	36	76	26
74	34	74	24
72	32	72	22
70	30	70	21
68	28	68	20
66	26	66	18
64	24	64	17
62	22	62	16
60	20-1	60	15-1

※區間值 60-100 ; ± 1.5 SD

臺北市立龍山國民中學體育班手球隊招生測驗

一分鐘仰臥起坐 常模分數對照表

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. 受測者尋找同伴協助穩定。
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。

111.5.9 修訂

單位：下

男生		女生	
得分	次數	得分	次數
100	50 以上	100	45 以上
98	46	98	41
96	43	96	38
94	40	94	35
92	37	92	32
90	34	90	29
88	32	88	27
86	30	86	25
84	28	84	23
82	26	82	21
80	24	80	20
78	21	78	19
76	20	76	18
74	19	74	17
72	18	72	16
70	17	70	15
68	16	68	14
66	15	66	13
64	14	64	12
62	13	62	11
60	12-1	60	10-1

※區間值 60-100 ; ± 1.5 SD

臺北市立龍山國民中學體育班手球隊招生測驗

一分鐘波比跳 常模分數對照表

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。

111.5.9 修訂

單位：下

男生		女生	
得分	次數	得分	次數
100	25 以上	100	23 以上
98	24	98	22
96	23	96	21
94	22	94	20
92	21	92	19
90	20	90	18
88	19	88	17
86	18	86	16
84	17	84	15
82	16	82	14
80	15	80	13
78	14	78	12
76	13	76	11
74	12	74	10
72	11	72	9
70	10	70	8
68	9	68	7
66	8	66	6
64	7	64	5
62	6	62	4
60	5-1	60	3-1

※區間值 60-100 ; ± 1.5 SD