

體育成績考查辦法 術科給分量表



嘉義高商體育教學研究會 編印

中華民國 113 年 1 月 2 日 修訂

壹、國立嘉義高商體育成績考查辦法

一、(技能評量) 60%：運動術科測驗

- (一) 開學一週內公佈測驗項目、測驗時間、及格標準。
- (二) 技能給分辦法參照「部頒之給分量表」及「運動技能測驗手冊」及「本校各年級測驗抽樣統計」所制定之給分表。
- (三) 測驗項目配合教學目標(參考部訂課程與體育實施方案)期使教材、測驗與目標連相互貫。
- (四) 受傷同學或持醫院證明經老師准予改考其他項目，技能測驗其術科佔 50%，另繳交原考項目之專題報告佔該項 50%。
- (五) 任何一單項，無故缺考者，該生單項以零分計，並扣其運動道德與學習精神總分 10 分。(滿分 20 分)

二、(情意評量) 20%：運動精神及學習態度(基本分 75 分)

- (一) 學期全勤，無不良紀錄者加 5。
- (二) 上課認真、學習態度、服務班級者每次加 2 分。
- (三) 殘障、因病見習或女生例假不扣分。
- (四) 無故遲到、早退或品性不良者每次扣 2 分(累積倍數扣分)。
- (五) 未依規定穿著運動服裝者每次扣 2 分(累積倍數扣分)。
- (六) 每次體育課之熱身運動由任課教師做評量紀錄。

三、(認知評量) 20%：紙筆測驗 10%、專題報告 10%

- (一) 由任課教師輪流命題，統一排定於期中考時間測驗；
範圍包括體育課本教材內容、運動保健常識及校內外體育活動資訊。
- (二) 每學期繳交一份體育專題報告。

四、附則：

(一) 已申請免術科生應照常隨班上課不得缺課，運動技能免于測驗，其成績以體育專題心得及運動精神學習態度評定之。

(二) 運動技能測驗時，因病或受傷不能參加者，准予在學期結束前補考如未痊癒不能參加補考者，依其已測驗項目酌予評定成績，若是全項均未測驗者，得檢據醫院診斷證明比照免術科生辦理。

(三) 體育加分辦法：為鼓勵學生參與各項體育活動

1、體育競賽加分：凡學期內參加校內、外競賽，不論個人或團體，成績優異者，依得獎名次分別加體育總分予以鼓勵。

加分標準（如有重複以高分項目計算）

名次 加分	一	二	三	四	五	六	七	八	參加者
校外	5	4	3	2	2	2	1	1	0.5
校內	3	2	2	1	1	1	X	X	0.5

2、課後體能跑走運動加分辦法：

目的：為鼓勵學生利用課後跑走運動，增強體能，訂定加分標準。

方式：每學期初至體育組填寫基本資料，利用每天課餘跑走操場登

記至紀錄表，於學期末統計圈數加分。

圈數	加分	圈數	加分	圈數	加分	圈數	加分
10	0.2	110	2.2	210	4.2	310	6.2
20	0.4	120	2.4	220	4.4	320	6.4
30	0.6	130	2.6	230	4.6	330	6.6
40	0.8	140	2.8	240	4.8	340	6.8
50	1	150	3	250	5	350	7
60	1.2	160	3.2	260	5.2	360	7.2
70	1.4	170	3.4	270	5.4	370	7.4
80	1.6	180	3.6	280	5.6	380	7.6
90	1.8	190	3.8	290	5.8	390	7.8
100	2	200	4	300	6	400	8

貳、國立嘉義高商體育術科測驗項目總表

百分比 項 學期目	20%	20%	20%
一上	20% 田徑 100 公尺 (計秒數)	20% 籃下一分鐘左右移位 擦板投籃 (計次數)	20% 游泳基本能力 (韻律呼吸、仰漂、 水母漂、水中拾物、 蹬牆漂打水)
一下	20% 跳繩三分鐘(計次) 急行跳遠 (測距離)	20% 排球低手發球 (計次) 排球低手對空傳球 (60 秒不累計)	20% 捷泳 (計距離及動作)
二上	20% 羽球正反手發球 30% 單打小組排名賽 70%	20% 排球高手發球 (計次) 排球高手對牆傳球 (計次)	20% 仰泳 (計距離及動作)
二下	20% 羽球單打全班排名賽	20% 三分線往返運球 投籃 (計次數)	20% 蛙泳 (計距離及動作)
三上	20% 籃球 90 秒兩人跑位 傳接投籃	20% 桌球發球 (計次數) 桌球擊球 (計次數)	20% 游泳長泳測驗 (計 25M 趟數)
三下	25% 匹克球發球 10% 匹克球對打 15%	25% 籃球全場綜合測驗： S 障礙運球>左右定點 投籃>運球上籃>長傳	

參、測驗辦法：

高一第一學期體育科考試辦法

一、 田徑一百公尺短跑:20%

男生		女生	
13.0 秒	100 分	15.0 秒	100 分
14.0 秒	80 分	16.8 秒	80 分
17.5 秒	60 分	20.0 秒	60 分

二、 籃球：籃下一分鐘投籃 20%

籃下兩公尺半徑圓弧外、不得走步違例、得運球、左右移位擦板投籃，一分鐘計進球次數。

球數	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
男	100	100	97	94	91	88	85	82	79	76
女	100	100	100	97	94	91	88	85	82	79
球數	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	73	72	69	66	63	60	55	50	45	40
女	76	73	70	68	66	63	60	55	50	45

三、 游泳基本能力測驗最高 90 分：20%

(一) 水母漂 30 秒：10 分

(二) 韻律呼吸 30 次：10 分

(三) 水中拾物 2 次：10 分

(四) 仰漂 20 秒：10 分

(五) 蹬牆打水每 1 M 2 分：50 分。

※自由式換氣游 25M 以上~100M。(動作 30 分，距離 70 分)

得免測基本能力

距離	25M	50M
分	85	100

高一第二學期體育科考試辦法

一、排球傳球:20 分

(一) 低手對空傳球: (50 分) 一球二分，球底部至少需超過頭頂之高度。

(二) 排球發球: (50 分) 每人發球 10 次，不限動作。

等級	球數	分數	等級	球數	分數
A	10	100	F	5	80
B	9	100	G	4	70
C	8	95	H	3	60
D	7	90	I	2	55
E	6	85	J	1	50

二、 1. 急行跳遠: (測距離) 10%

得分	50	60	65	70	75	80	85	90	95	100
男 M	2.80	3.00	3.25	3.50	3.75	4.00	4.25	4.50	4.75	5.00
女 M	1.80	2.00	2.10	2.30	2.60	2.80	3.00	3.25	3.50	3.75

2.. 三分鐘跳繩 10%

次數	配分	次數	配分	次數	配分	次數	配分
155	60	205	70	255	81	305	91
160	61	210	71	260	82	310	92
165	62	215	72	265	83	315	93
170	63	220	73	270	84	320	94
175	64	225	74	275	85	325	95
180	65	230	75	280	86	330	96
185	66	235	76	285	87	335	97
190	67	240	77	290	88	340	98
195	68	245	79	295	89	345	99
200	69	250	80	300	90	350	100

三、游泳:20% (捷泳)

捷泳聯合: 距離佔 70%、動作評量佔 30%

12M60 分，25M90 分，50M100 分

C 無划手仰打 75 分，D 浮板仰打 45 分

高二第二學期體育科考試辦法

一、羽球:20%

羽球單打排名賽，依上學期小組名次，再分組循環。

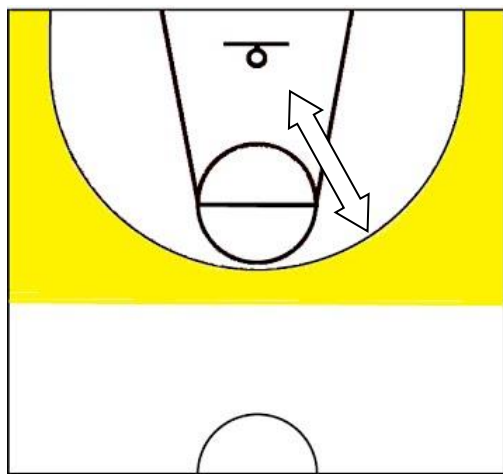
第一名 100 分，最後一名 60 分。

每場比 15 分男生與女生比賽需讓 7 分

二：籃球:20%

(一) 三分線往返運球投籃：

由三分線任何一點出發運球上籃，不得走步違例，沒進要補進，折返須有一腳踩到或踏出三分線，一分鐘計進球次數。



三、游泳:20% (蛙泳) 距離佔 70%、動作評量佔 30%

(一) A 換氣優，B 換氣可，C 聯合好，D 聯合可，E 划手或蛙腳

距離佔 70%：蛙泳游 10M 及格、50M 滿分

(二) 游泳能力檢定加考：

25M 加 5 分. 50M 加 10 分. 75M 加 15 分. 100M 加 20 分

高三第一學期體育科考試辦法

一、2人籃球傳接投籃 90 秒:20%（計個人進球數）

自行配對 2 人一組，A 持球於籃下，B 站立於罰球線準備，哨音開始由 A 傳球給 B 後跑至 B 後方，B 接球投籃後跟進拿籃板球，回傳給 A 投籃，反覆輪轉操作，時間 90 秒計個人進球數。

男生	3 球	60	每加 1 球	5 分	11 球	100 分
女生	2 球	60	每加 1 球	5 分	10 球	100 分

二、桌球:20%

（一）桌球發球:(50 分)

1. 四種發球：平擊球、下旋球、左旋球、右旋球

2. 每種球需成功 2 次。依發球規則，需將球拋離掌心。

等級	A	分數	B	分數	C	分數	D	分數
對應	4	50	3	50	2	50	2	25

（二）發球機擊球 50 球:(50 分)

設定：頻率 3、數度 3、球數 50 球、定點發球。

10 球及格，50 球滿分

三、長泳測驗:20%

一節課 30 至 40 分鐘長泳，不限泳式連續游，利用三個水道右去左回，中間可停但不得走動，以 25M 一趟為計算單位，10 趟及格 30 趟滿分。

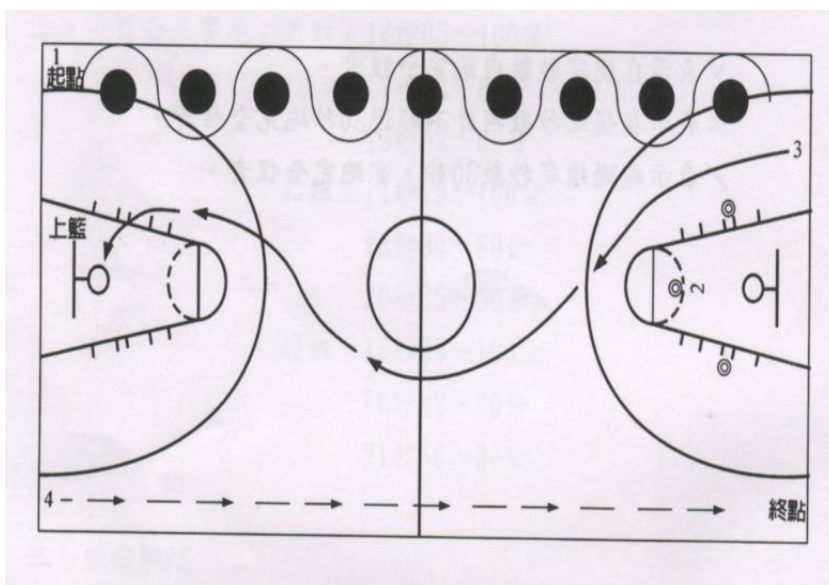
高三第二學期體育科考試辦法

一、 匹克球：25 %

1. 發球 10%：左右各 5 球每球 1 分
2. 對打 15%：兩人一組自由配對互擊對打

二、 籃球綜合測驗：25%

- (一) 由起點開始做 S 越障礙的運球。
- (二) 禁區外設三個定點，每個定點必須投進一球，唯在定點投擲不進時，可跟進在禁區內將球補進。
- (三) 做全場 8 字型運球上籃，遇球不進時，需將球補進。
- (四) 持球至端線做遠傳男生過半場，女生過三分線，落地停錶。



男生		女生	
100 分	25''	100 分	30''
80 分	40''	80 分	45''
60 分	60''	60 分	65''