

臺南市113學年度崇明國民小學籃球隊甄選項目

籃球測驗項目及給分標準

壹、甄選條件

招生名額：

1. 男生招收 12 人(四年級 4 人，五年級 8 人)
2. 女生招收不限名額(四、五年級)

貳、甄選方式

一、測驗種類：籃球

二、測驗時間：9/18(三) 早上8:00~9:20 大籃球場集合(務必準時)

三、測驗方式：術科測驗

四、測驗項目：

1. 十五公尺帶球折返跑10次(20%)。
2. 立定跳遠(20%)。
3. 200公尺測試(20%)
4. 1分鐘籃下擦板投籃(20%)。
5. 籃球擲遠(20%)

參、測驗項目說明

一、十五公尺帶球折返跑10次(20%)

1. 測驗方式：採碼表計時方式。

2. 測驗步驟：哨音響後，受測者從籃球場邊線出發，運球跑至對面邊線，須運球繞過角錐才可折返，此為一次完整動作，折返5趟，共計10次。

3. 給分換算：

得分	20	18	16	15	14	12	10	9	8	7	6
秒數	40 以內	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70 以後

二、立定跳遠(20%)

1. 測驗步驟：

(1)受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。

(2)雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。

(3)每次測驗一人，每人可試跳2次，以較遠一次為成績。

(4)成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。

2. 給分換算：

得分	20	18	16	15	14	12	10	9	8
公分	175 以上	170~	165~	160~	155~	150~	145~	140~	135 以下

三、200公尺測試(20%)

1. 測驗方式：採碼表計時方式。

1. 測驗步驟：

(2)預備時，請受試者至自己跑道起點就位。

(3)測驗時，受測者至跑道起點預備後，聽到哨音響後即可全力衝刺。

(4)跑步中受測者不得越過自己跑道邊線及踩線，需衝過終點線碼錶停止才算成績，若有違反規則單次加總成績2秒計算。

2. 給分換算：

得分	20	18	16	15	14	12	10	9	8	7	6
秒數	33 以內	35	37	40	43	46	49	52	55	58	60 以後

四、1分鐘籃下擦板投籃(20%)

1. 測驗時間：1分鐘。

2. 測驗步驟：

(1)受測者於籃框左側或右側進行預備。

(2)哨音響後開始投籃。

(3)投籃後受測者自行撿球，重複上述(2)之動作。

3. 給分換算：

得分	20	18	16	14	12	10	9	7
次數	25 以上	24-22	21-19	18-16	15-13	12-9	8-7	6 以下

五、籃球擲遠測驗(20%)

1. 測驗步驟：

(1)每一位受測者投擲兩次，取最佳成績為其成績。

(2)預備時，請受試者依據自身欲助跑距離之起點就位。

(3)測驗時，受測者至助跑起點就位後，聽從評審指令後即可助跑投擲。

(4)投擲前後受測者不得越投擲線，投擲完畢需於投擲線後離開才視為投擲成功，反之，投擲完畢越過投擲線即視為失敗。

2. 給分換算：

得分	20	18	16	14	12	10	8
公尺	20 以上	17~19	14~16	11~13	9-10	7-8	5~6