

體操項目檢測辦法及成績對照表

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 2 名。

貳、甄選方式

- 一、測驗地點：臺北市立螢橋國民中學
- 二、測驗時間：114年5月21日(星期三)上午9時
- 三、測驗項目：
 1. 一分鐘不靠牆倒立 20分
 2. 一分鐘V字仰臥起坐 10分
 3. 地板基本全旋 30分 (男生指定項目)
 4. 平衡木特殊要求:狼跳+前後分腿跳 30分 (女生指定項目)
 5. 一分鐘原地後空翻 20分
 6. 口試-專項技術及運動成績證明 20分

參、測驗項目說明

- 一、一分鐘不靠牆倒立 20分
 1. 測驗時間：60秒
 2. 方法步驟：預備時，請受試者就靠牆或門的位置，站立於墊上或地板上，並確保周遭環境空間安全。
 3. 測驗時，受試者呈倒立姿勢預備，開始後雙手支撐於地面雙腳併攏並保持身體姿勢。
 4. 聞(預備)口令時保持預備姿勢，聞(開始)口令時執行不靠牆倒立一分鐘測驗，過程維持雙腳併攏及身體姿勢，直到聽到(停)口令時動作結束。
 5. 一分鐘不靠牆倒立給分換算：

男生					
支撐時間	60秒	50秒	40秒	30秒	不足30秒
得分	20	18	13	10	3
女生					
支撐時間	50秒	40秒	30秒	不足30秒	
得分	20	15	10	3	

二、一分鐘V字仰臥起坐(計次) 10分。

1. 測驗時間：60秒。
2. 方法步驟：預備時，請受試者仰臥平躺於墊上，雙手伸直置於耳朵兩側、雙腳伸直平貼地面。
3. 測驗時，利用腹肌肌力，雙手臂與雙腳同時收縮成V字；雙手觸及雙腳背，而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌回預備平躺的動作。
4. 聞(預備)口令時保持步驟1.姿勢，聞(開始)口令時，開始進行V字仰臥起坐動作，直到聽到(停)口令時則動作結束，以次數愈多者為愈佳。
5. 一分鐘V字仰臥起坐給分換算：

男生					
完成次數	30次	25次	20次	15次	10次
得分	10	8	6	4	2
女生					
完成次數	28次	23次	18次	13次	8次
得分	10	8	6	4	2

三、地板基本全旋 30分(男生指定項目)

1. 方法步驟：預備時，請受試者於地板就準備姿勢預備。
2. 測驗時，完整完成湯瑪斯或併腿全旋皆可。
3. 聞(預備)口令時保持步驟1.姿勢，聞(開始)口令時，開始進行地板基本全旋動作，中斷或失敗則結束測驗，以次數愈多者為愈佳。

4. 地板基本全旋給分換算：

完成次數	5	4	3	2	1
得分(總分)	30	25	20	15	10

四、平衡木特殊要求第一條:狼跳+前後分腿跳 (30分) (女生指定項目)

1. 依照規則:CR1兩個不同的舞蹈系串其中一個必須分腿180

帶/不帶轉體的狼跳



要求:

- 體角- 小於 90°
- 前舉腿高於水平

D-組

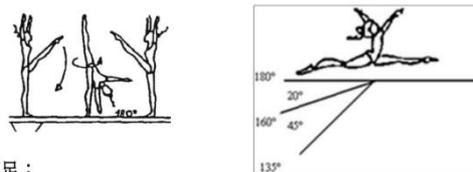
- 體角 > 135° - 無難度或另一個難度

E-裁判組

- 前舉腿至水平 -0.10
- 前舉腿低於水平 -0.30

9.2.3 劈腿要求

單腳跳、雙腳跳、小跳、轉體的分腿角度不足：



劈腿不足：

- > 0° - 20° 扣 0.10
- > 20° - 45° 扣 0.30
- > 45° (舞蹈) 被認為規則中的另一個動作或無難度價值

2. 狼跳+前後分腿跳 給分標準

評分項目	前舉腿	分腿角度	動作連接
身體姿勢	標準高於水平	標準超過180度	
10 分	前腳高於水平	0度	無停頓
5 分	前腳於水平	0-20度	停頓1秒
3 分	前腳低於水平	20-45度	停頓2秒

五、一分鐘原地後空翻(計次) 20分。

1. 測驗時間：60秒。

2. 方法步驟：預備時，請受試者就靠牆或門的位置，站立於墊上或地板上，並確保周遭環境空間安全。

3. 測驗時，進行原地後空翻而構成一完整動作。
4. 聞（預備）口令時保持預備姿勢，聞（開始）口令時執行後空翻動作一分鐘測驗，直到聽到（停）口令時動作結束。
5. 一分鐘原地後空翻給分換算：

原地後空翻					
完成次數	10次	8次	6次	4次	不足4次
得分(男生)	20	15	10	5	0
得分(女生)	20	18	12	6	0

六、口試-專項技術及運動成績證明 20分

1. 口試問答10分

(1)測驗內容：針對口試問題回答，共二題，每題5分。

2. 運動成績證明10分

(1)以最高成績獎狀一張認定運動成績分數，不累加。

種類	比賽層級	冠軍	亞軍	季軍	殿軍	第5-8名	備註
	全國級 (全運會、全錦賽)	10	9	8	7	6	曾入選少年 國手者視同 全國級冠軍
	縣市級 (教育盃、中正盃、青年盃)	9	8	7	6	5	
	地方自辦	8	7	6	5	4	

114學年度重點項目甄選入學 體操 項目成績登記表

編號：

姓名：

項目	次數/分數	評分
一分鐘靠牆倒立 20分		
一分鐘仰臥起坐 10分		
地板基本全旋 30分(男生指定)		
平衡木特殊要求第一條:狼跳+前後分腿跳 30分 (女生指定)		
一分鐘原地後空翻 20分		
口試-專項技術及運動成績證明 20分		
總分100分		

是/否錄取：評審簽名