



國立新竹教育大學  
National Hsinchu University of Education

# 體育學系



<http://dpe.nhcue.edu.tw>

# 國立新竹教育大學

## 體育學系學生體育術科能力檢核實施要點

101年3月8日100學年度第2學期第2次系務會議訂定

### 一、實施目的

為提升體育學系(以下簡稱本系)學生體育術科能力，使學生在畢業之前，藉由通過體育術科檢核，裨益學生升學及就業之生涯規劃，特訂定此要點(以下簡稱本要點)。

### 二、實施對象

自100學年度(含)以後入學之本系大學部學生。

### 三、實施時間

大一至大四在學期間。

### 四、檢核內容

體育術科檢核項目為：田徑、體操、舞蹈、羽球、排球、游泳等六項，各項目分別訂定施測項目，各施測項目分別訂定通過之能力指標，請參閱附表。

### 五、檢核時間

於課程中實施，由任課教師檢核之。

### 六、實施方式

- (一) 本項體育術科檢核編製「體育術科能力檢核手冊」，於每學年開學後發給本系學生一人一冊。
- (二) 參加檢核之學生於課程中通過各施測項目所訂定之能力指標，則由授課教師於手冊之「通過檢核」欄位中簽名核章，未簽名核章之欄位表示未通過。
- (三) 六項體育術科全部通過考核者，頒發『體育術科能力通過證書』，以證明該學生具有一定程度的運動基本能力。
- (四) 體育術科檢核項目之施測項目與指標內容，由本系教師規劃與實施。
- (五) 體育術科檢核項目之各施測項目之能力指標內容公布在本系網站。

### 七、本要點經系務會議通過後實施。

一、檢核內容總表

| 檢核項目   | 施測項目   |
|--------|--|
| (一) 田徑 | <b>【1】</b> 100 公尺 <b>【5】</b> 跳遠<br><b>【2】</b> 400 公尺 <b>【6】</b> 跳高<br><b>【3】</b> 1500 公尺 <b>【7】</b> 標槍<br><b>【4】</b> 5000 公尺 <b>【8】</b> 鉛球 |
| (二) 體操 | <b>【1】</b> 地板 <b>【4】</b> 雙槓<br><b>【2】</b> 跳馬 <b>【5】</b> 平衡木<br><b>【3】</b> 單槓、高低槓   |
| (三) 舞蹈 | <b>【1】</b> 啦啦舞基本動作<br><b>【2】</b> 啦啦舞編排檢核<br><b>【3】</b> 土風舞   |
| (四) 羽球 | <b>【1】</b> 對牆擊球 <b>【3】</b> 長球<br><b>【2】</b> 發長球 <b>【4】</b> 扣球  |
| (五) 排球 | <b>【1】</b> 傳、接球測驗<br><b>【2】</b> 對牆扣球測驗<br><b>【3】</b> 發球測驗<br><b>【4】</b> 綜合測驗   |
| (六) 游泳 | <b>【1】</b> 潛泳<br><b>【2】</b> 100 公尺捷泳、100 公尺蛙泳<br><b>【3】</b> 50 公尺蝶泳<br><b>【4】</b> 50 公尺仰泳  |

二、體育術科各項目術科能力檢核指標

(一) 田徑

| 選擇項目   | 施測項目       | 施測項目通過的能力指標      |                  | 檢核結果  |
|--------|------------|------------------|------------------|---|
|        |            | 男                | 女                |   |
| 四項選擇三項 | 【1】100 公尺  | 15 秒             | 17 秒             | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
|        | 【2】400 公尺  | 62 秒             | 70 秒             | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
|        | 【3】1500 公尺 | 7 分鐘             | 8 分鐘             | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
|        | 【4】5000 公尺 | 28 分鐘            | 32 分鐘            | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 二項選擇一項 | 【5】跳遠      | 4.10 公尺          | 3.5 公尺           | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
|        | 【6】跳高      | 1.3 公尺           | 1.2 公尺           | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 二項選擇一項 | 【7】標槍      | 25 公尺/<br>800 公克 | 15 公尺/<br>600 公克 | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
|        | 【8】鉛球      | 9 公尺/<br>12 磅    | 6 公尺/<br>8 磅     | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |

教師簽名：

日期：

(二) 體操 (男)

| 項目內容  | 施測項目通過的能力指標                  | 檢核結果  |
|-------|------------------------------|---|
| 地板    |                              |   |
| 側翻內轉體 | 雙腳併攏包含兔跳                     | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 直膝前滾翻 | 滾起時雙膝併攏伸直，雙臂輔助推撐             | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 前滾分腿跳 | 雙腿於空中與地面平行，雙腿夾角大於 120°       | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 後滾翻倒立 | 離垂直 45° 以上                   | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 分腿後滾翻 | 全程雙腿伸直，完成時分腿站立保持平衡           | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 連續側翻  | 男 3 女 2，動作與動作之間不中斷，手腳伸直      | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 手倒立   | 瞬間倒立，雙臂貼耳，身體需成一直線，與地板成 90° 角 | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 手倒立走  | 手按地算起，男 2 公尺、女 1 公尺。         | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 前手翻   | 雙腳同時落地，腰臀向上、向前推挺不坐跨          | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |

| 項目內容    | 施測項目通過的能力指標             | 檢核結果  |
|---------|-------------------------|---|
| 跳馬      |                         |   |
| 屈體騰躍    | 須使用彈板                   | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 分腿騰越    | 須使用彈板                   | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 單槓、高低槓  |                         |   |
| 後翻上     | 須以懸垂開始                  | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 屈伸上     | 身體以直角懸垂前擺，明顯收腹舉腿、伸腿展髖動作 | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 雙槓      |                         |   |
| 雙槓掛臂前擺上 | 須以掛臂懸垂開始，須明顯以肩為軸進行擺動    | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 雙槓掛臂後擺上 |                         | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 雙槓支撐擺動  | 臀部至腳尖需高於雙槓，前後算一次，連續五次   | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |

參考資料：中華民國體操協會國內競技體操評分規則

教師簽名：

日期：

(二) 體操 (女)

| 項目內容  | 施測項目通過的能力指標                               | 檢核結果  |
|-------|---|---|
| 地板    |   |   |
| 側翻內轉體 | 雙腳併攏包含免跳。                                 | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 前滾分腿跳 | 雙腿於空中與地面平行，雙腿夾角大於 120°。                   | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 分腿後滾翻 | 全程雙腿伸直，完成時分腿站立保持平衡。                       | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 連續側翻  | 男 3 女 2，動作與動作之間不中斷，手腳伸直。                  | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 手倒立   | 瞬間倒立，雙臂貼耳，身體需成一直線，與地板成 90°角。              | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 手倒立走  | 手按地算起，男 2 公尺、女 1 公尺。                      | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 前軟翻   | 明顯 T 字型水平分腿，肩、臂、臀倒 U 型屈體，重心轉移順暢。          | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 後軟翻   | 明顯 T 字型水平分腿，肩、臂、臀倒 U 型屈體，重心轉移順暢，明顯單足推蹬動作。 | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |

| 項目內容      | 施測項目通過的能力指標   | 檢核結果  |
|-----------|---------------|---|
| 跳馬        |               |   |
| 屈體騰躍      | 須使用彈板         | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 分腿騰越      | 須使用彈板         | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 單槓、高低槓    |               |   |
| 後翻上       | 須以懸垂開始        | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 平衡木       |               |   |
| 左右前踢腳     |               | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 狼跳        |               | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 前後分腿跳     |               | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 團身跳       |               | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 單足旋轉 360° | 單足為軸，結束後軸腿在後。 | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 前滾翻站起     |               |   |

參考資料：中華民國體操協會國內競技體操評分規則

教師簽名：

日期：



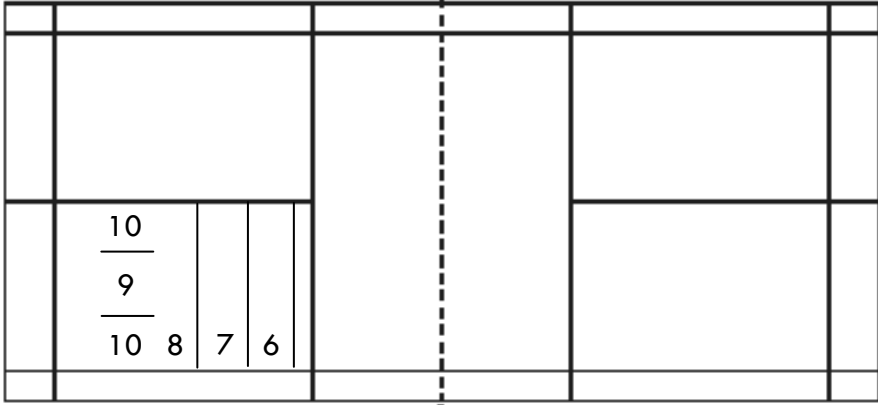
(三) 舞蹈

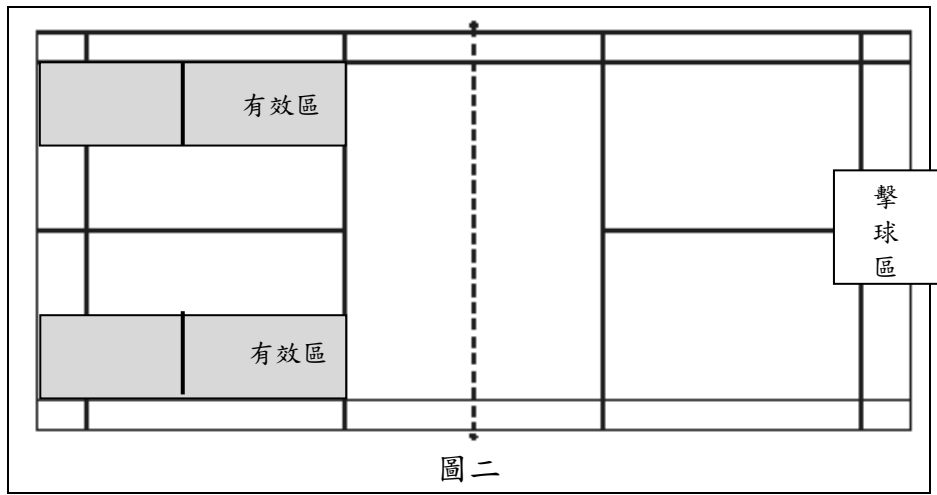
| 測驗項目               |       | 施測項目通過的能力指標                        | 檢核結果  |
|--------------------|-------|------------------------------------|---|
| 【1】<br>啦啦隊<br>基本動作 | 手勢動作  | 從五種不同型態手勢動作中隨機做出二種。                | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
|                    | 口號設計  | 做出二段不同組合的口號。                       | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
|                    | 跳躍動作  | 從五種不同型態的跳躍動作做出二種。                  | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 【2】<br>啦啦隊<br>編排檢核 | 滾翻動作  | 從不同型態的滾翻動作中做出二種。                   | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
|                    | 舞蹈動作  | 配合音樂做出 8*8 拍舞蹈動作。                  | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
|                    | 啦啦隊編排 | 配合音樂做出 8*8 拍啦啦隊動作設計(含手勢、口號、跳躍、滾翻)。 | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 【3】<br>土風舞         | 舞姿    | 從 5 種不同型態的舞姿做出二種。                  | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
|                    | 舞步    | 從 5 種不同型態的舞步配合音樂做出三種。              | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
|                    | 土風舞   | 從 5 種配合音樂跳出二支不同國家的土風舞。             | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |

教師簽名：

日期：

(四) 羽球

| 測驗項目   | 施測項目通過的能力指標                                 | 檢核結果  |
|--|---|---|
| 【1】對牆擊球  | 距離牆壁 1.5 公尺，對牆連續擊球 30 次。                    | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 【2】發長球   | 網高 2 公尺，發長球 10 次，落點得分合計超過 70 分（見圖一）。        | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
|  <p style="text-align: center;">圖一</p> |   |   |
| 【3】長球  | 長球飛行遠度需達距離對方底線 1.5 公尺垂直範圍內，並能互相拍擊合計 50 次以上。 | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| 【4】扣球  | 站立於擊球區，將球下壓扣進有效區內，10 個需進 7 個（見圖二）。          | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |



教師簽名：

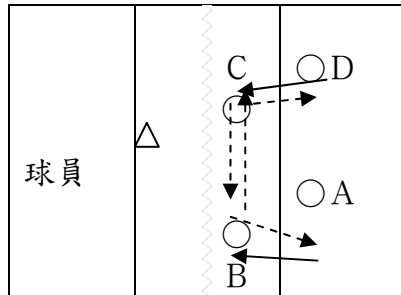
日期：

(五) 排球

| 測驗項目                     | 施測項目通過的能力指標  | 檢核標準                   | 檢核結果  |
|--------------------------|--|------------------------|---|
| <b>【1】</b><br>傳、接球<br>測驗 | 方式：<br>受試者於球場端線以連續低手傳球向場內移動，至攻擊線以高手方式傳球過網，人由網下穿過，繼續以低手方式傳球前進至對區端線繞回；重覆上述動作，回至起點端線，接住球。<br>能力指標：<br>1. 不可持球，球不可落地。<br>2. 傳球高度均需超過 1 公尺。 | 40 秒<br>內完<br>成        | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| <b>【2】</b><br>對牆扣球<br>測驗 | 方式：<br>受試者立於離牆 3 公尺線外，面對牆連續扣球著地反彈。<br>能力指標：<br>1. 不可進入 3 公尺線內擊球。<br>2. 球不可直接碰牆。<br>3. 球不可彈地兩次以上。                                       | 連續<br>對牆<br>扣球<br>30 次 | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |

| 測驗項目  | 施測項目通過的能力指標  | 檢核標準 | 檢核結果 |  |      |  |  |       |  |  |   |  |
|---|--|------|------|--|------|--|--|-------|--|--|---|--|
| <p data-bbox="355 745 488 824">【3】<br/>發球測驗</p> | <p data-bbox="517 219 938 779">           方式：<br/>           1. 發球落地區由中線至端線畫兩條直線均分為 I、II、III 三區(如圖所示)。<br/>           2. 受試者於發球區自選發球位置，分別依序向 I、II、III 三區發球，每區 3 球，共 9 球。<br/>           3. 發進指定區域每球 1 分，未發進者以 0 分記，滿分 9 分。<br/>           能力指標：必須以肩上發球動作實施。         </p> <div data-bbox="517 824 836 972" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">I 區</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">II 區</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">III 區</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> </div> <p data-bbox="868 887 903 981" style="text-align: right; margin-right: 10px;">發球區</p> <p data-bbox="528 1025 815 1059" style="text-align: center;">圖一、發球測驗配置</p> | I 區  |      |  | II 區 |  |  | III 區 |  |  | <p data-bbox="967 219 1037 344">得 5 分以上</p> | <p data-bbox="1078 219 1230 300"> <input type="checkbox"/> 通過<br/> <input type="checkbox"/> 未通過         </p> |
| I 區   |  |      |      |  |      |  |  |       |  |  |   |  |
| II 區  |  |      |      |  |      |  |  |       |  |  |   |  |
| III 區   |  |      |      |  |      |  |  |       |  |  |   |  |

| 測驗項目                | 施測項目通過的能力指標   | 檢核標準              | 檢核結果  |
|---------------------|---|-------------------|---|
| <p>【4】<br/>綜合測驗</p> | <p>方式：</p> <p>1. 受試者立於A的位置，以低手方式接起對區發球員所發的球，接著以高手方式向B點自傳舉球，並助跑起跳完成扣球，然後移位至C點做攔網，再後移位至D的位置，以低手方式接起對區發球員所發的球，接著以高手方式向C點自傳舉球，並助跑起跳完成扣球，然後移位至B點做攔網，再後移位至A的位置準備接球(測驗路線如圖二所示)。</p> <p>2. 每位受試者重複上述動作三次循環。</p> | <p>完成扣球成功4次以上</p> | <p><input type="checkbox"/> 通過<br/><input type="checkbox"/> 未通過</p> |



圖二、綜合測驗路線圖

教師簽名：

日期：

(六) 游泳

| 測驗項目  | 施測項目通過的能力指標   | 檢核結果   |
|---|---|--|
| <p data-bbox="411 748 475 824">【1】<br/>潛泳</p> | <p data-bbox="571 232 667 264">&lt;方式&gt;</p> <p data-bbox="571 273 1054 555">開始時受試者背部需緊貼泳池牆壁，以雙腳蹬牆，俟雙腳離開牆面後，身體若有任何部位露出水面則視為潛泳結束，受試者須在前述位置以站立姿勢提供測量，量測距離為泳池牆壁至受試者頭部耳朵之距離。</p> <p data-bbox="571 564 667 595">&lt;規則&gt;</p> <p data-bbox="571 604 1023 680">身體任何部位露出水面位置依測量員之判定。</p> <p data-bbox="571 689 730 721">&lt;檢核標準&gt;</p> <p data-bbox="571 730 1054 806">自泳池牆壁算起，至受試者頭部耳朵距離需達之 15 公尺以上。</p> | <p data-bbox="1086 232 1198 264"><input type="checkbox"/> 通過</p> <p data-bbox="1086 273 1230 304"><input type="checkbox"/> 未通過</p> |

| 測驗項目   | 施測項目通過的能力指標  | 檢核結果  |
|--|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>【2】</b></p> <p>100 公尺捷泳<br/>100 公尺蛙泳</p> | <p>&lt;方式&gt;<br/>開始時受試者背部需緊貼泳池牆壁，以雙腳蹬牆，俟雙腳離開牆面後，期間（含轉身）身體任何部份一旦碰觸池底則視為結束。</p> <p>&lt;規則&gt;<br/>游泳姿勢依照中華民國游泳協會出版最新游泳規則之捷泳及蛙泳技術。</p> <p>&lt;檢核標準&gt;<br/>自受試者出發位置算起，至結束位置，進行 100 公尺捷泳與 100 公尺蛙泳，總計為 200 公尺，且男生需在 5 分 30 秒內、女生需在 6 分鐘內完成。</p> | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |
| <p style="text-align: center;"><b>【3】</b></p> <p>50 公尺蝶泳</p>               | <p>&lt;方式&gt;<br/>開始時受試者背部需緊貼泳池牆壁，以雙腳蹬牆，俟雙腳離開牆面後，期間（含轉身）身體任何部份一旦碰觸池底則視為結束。</p> <p>&lt;規則&gt;<br/>游泳姿勢依照中華民國游泳協會出版最新游泳規則之蝶泳技術。</p> <p>&lt;檢核標準&gt;<br/>自受試者出發位置算起，至結束位置合計游泳距離達 50 公尺以上。</p>   | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |



| 測驗項目  | 施測項目通過的能力指標  | 檢核結果  |
|---|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>【4】</b><br/>50 公尺仰泳</p> | <p>&lt;方式&gt;<br/>開始時受試者背部需緊貼泳池牆壁，以雙腳蹬牆，俟雙腳離開牆面後，期間（含轉身）身體任何部份一旦碰觸池底則視為結束。</p> <p>&lt;規則&gt;<br/>游泳姿勢依照中華民國游泳協會出版最新游泳規則之仰泳技術。</p> <p>&lt;檢核標準&gt;<br/>自受試者出發位置算起，至結束位置合計游泳距離達 50 公尺以上。</p> | <input type="checkbox"/> 通過<br><input type="checkbox"/> 未通過 |

教師簽名：

日期：

