

臺北市 110 學年南門國中體育績優生（體育班或重點項目）

甄選入學桌球種類測驗項目及給分標準

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4女

貳、甄選方式

- 一、測驗種類：桌球
- 二、測驗時間：110年6月23日(星期三)
- 三、測驗方式：線上測驗

使用程式；google meet

會議連結：

<https://meet.google.com/dti-odbc-poy>

四、測驗項目：

1. 一分鐘仰臥起坐40%
2. 一分鐘正手帶球揮空拍40%
3. 口試-專項戰術觀念20%(口試上限為20%)

參、測驗項目說明

一、一分鐘仰臥起坐40%

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. 受測者尋找重量足夠、安全之重物(如桌子下緣)勾住腳背，協助穩定，如家長在家可協助測驗。
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。
6. 一分鐘仰臥起坐給分換算：

一分鐘屈膝仰臥起坐(女生12歲)：

次數	40	39	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
得分	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70

二、一分鐘正手帶球揮空拍40%

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，受試者兩腳大致與肩同寬，利用腰部轉動，擺動手臂，而構成一完整動作，之後隨即放鬆回預備動作。

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。

一分正手帶球揮空拍分換算(女生12歲)：

次數	50	49	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
得分	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70

三、口試-專項技戰術20%

1. 測驗內容：針對口試問題回答，每題20分

例如：比賽時拋球最少要拋幾公分。答：16公分