

法規名稱	體育術科評量標準	最新修正日期	112/11/07
制定單位	體育中心	頁碼/總頁數	第 1 頁/第 2 頁

中山醫學大學體育術科評量標準

- 第 一 條 本校為確實評定學生體育成績，特參考教育部令頒「高級中等以上學校體育實施方案」訂定本辦法。
- 第 二 條 本校學生體育成績考核指標如下：
 一、運動技能及基本運動能力。
 二、學習精神及運動道德。
 三、體育常識及理論。
- 第 三 條 本校學生體育成績考核及評定方式：
 一、運動技能測驗：
 (一) 必修體育技能測驗包括：心肺適能、肌力適能、柔軟度與基礎球類、技擊、競技及休閒運動，每學期按規定項目測驗。
 (二) 測驗所得成績參照本校訂定之評分量表換算，求得平均分數後，按百分比計算即為本項應得分數(評分量表如附件)。
 (三) 體適能檢測總成績不及格者，為不通過，需參加補救教學，至學期結束前，未參加補救教學，且體適能總平均分數未達 60 分者予以重修。
 檢測項目如下：
 1. 仰臥起坐(60 秒) 2. 坐姿體前彎 3. 立定跳遠
 4. 心肺適能(男生 1600 公尺、女生 800 公尺跑走)
 5. 仰臥捲腹 6. 速耐力折返跑
 (四) 修習體育選修者，依所選運動規定之項目進行測驗。
 (五) 該學期因病或病後體弱無法如期參加測驗者，應由家長具名並附公立醫院或教學醫院開具之診斷證明，申請緩測或其他成績考核方式，否則該學期體育重修。
 (六) 適應體育班學生及其他體育特別班，測驗項目另訂之。
 二、學習精神及運動道德：學習精神及運動道德之給分，係依據學生平日上課時之學習精神(包括服裝儀容、出席勤惰、缺曠紀錄)及平日參加體育正課、課外活動、運動競賽等項目所表現之團隊精神、運動道德(態度、行為精神、紀律等)評定之。任課教師可按上列各項優劣情形，酌予增減，以其應佔百分比計算之，即為該項應得分數。
 三、體育常識及理論：得以測驗、報告、討論方式評定之。
- 第 四 條 體育成績總分之核算及處理：依本校學生體育成績考核指標之各項評分百分比，由任課教師依據授課情形及本中心相關規定，於所定範圍內調整。
- 第 五 條 本辦法經中心會議通過後公告實施，修正時亦同。

法規名稱	體育術科評量標準	最新修正日期	112/11/07
制定單位	體育中心	頁碼/總頁數	第 2 頁/第 2 頁

※相關附件： 附件一 術科評量標準

※修正紀錄：

099年09月06日 經體育中心會議通過

100年09月06日 經體育中心會議通過

101年06月14日 經體育中心教學暨課程會議通過

103年09月10日 經體育中心教學暨課程會議通過

104年09月09日 經體育中心教學暨課程會議通過

105年09月09日 經體育中心教學暨課程會議通過

106年02月08日 經體育中心教學暨課程會議通過

106年09月12日 經體育中心教學暨課程會議通過

107年09月10日 經體育中心教學暨課程會議通過

108年02月14日 經體育中心教學暨課程會議通過

112年11年07日 經112學年度第一學期第3次中心會議通過

中山醫學大學體育中心術科評量標準表

網球項目

一、測驗項目

學生 1 對 1，2 人對打測驗。

二、測驗方式：

(一) 單打場地接發球場區二分之一的接發球區。(如圖示 A 區)

(二) 學生 2 人，隔網站於接發球區兩端。

三、評分方式

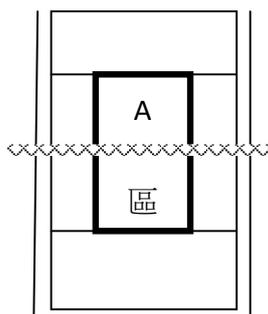
(一) 任由一方發球過網至場內 (測驗場區)，每人擊一次好球，計一球。

(二) 2 人合計 10 球為 60 分。第 11 球 (含) 以上，每增一球加一分，合計 50 球為該測驗滿分 100 分。

(三) 測驗 2 次擇優，第 3 次為補考 (成績最高為 70 分)。

評分量表

球數	分數	球數	分數	球數	分數	球數	分數
50	100	36	86	22	72	8	56
49	99	35	85	21	71	7	54
48	98	34	84	20	70	6	52
47	97	33	83	19	69	5	50
46	96	32	82	18	68	4	48
45	95	31	81	17	67	3	46
44	94	30	80	16	66	2	44
43	93	29	79	15	65	1	42
42	92	28	78	14	64	0	40
41	91	27	77	13	63		
40	90	26	76	12	62		
39	89	25	75	11	61		
38	88	24	74	10	60		
37	87	23	73	9	58		



排球項目

一、測驗項目

排球肩上發球（男生）

排球低手發球（女生）

二、測驗方式

（一）每人 10 顆球

（二）受測學生高手及低手發球，男生一律高手發球，女生高低手發球皆可。將排球擊出過網至有效區，依球數給分。

（三）測驗 2 次擇優，第 3 次為補考（成績最高為 70 分）。

三、評分量表

男生(得分)	分數	女生(得分)		男生(得分)	分數	女生(得分)
60	100	56		32	72	28
58	98	54		30	70	26
56	96	52		28	68	24
54	94	50		26	66	22
52	92	48		24	64	20
50	90	46		22	62	18
48	88	44		20	60	16
46	86	42		18	58	14
44	84	40		16	56	13
42	82	38		14	54	12
40	80	36		12	52	11
38	78	34		10	50	10
36	76	32		8	40	9
34	74	30				

6	5	6
4	3	4
5	4	5

發球區

排球項目

一、測驗項目：

排球低手傳接(雙人)

二、測驗方式：

(一) 2人1組低手傳接球，連續不落地來回算2次，依傳接球次數給分。

(二) 考試對象由學生自行選擇，第2次考試允許換人。

(三) 測驗2次擇優，第3次為補考(成績最高為70分)。

三、評分表：

分數	男、女	分數	男、女	分數	男、女
100	51	82	42	62	33
98	50	80	41	60	30
96	49	78	40	56	31
94	48	74	39	54	29
92	47	72	38	52	28
90	46	70	37	50	27
88	45	68	36	40	26
86	44	66	35	35	25
84	43	64	34	30	24

籃球項目

一、測驗項目：籃下投籃

(一)測驗方式：

1. 受測學生立於籃下任何一點，聞令後開始投籃。
2. 每位考生以 30 秒為限。於時間內累計投球進籃次數給分。
3. 測驗兩次擇優，第三次為補考（成績最高為 70 分）。

(二)評分表：

男生	分數	女生		男生	分數	女生
22	100	17		13	72	
	98			12	70	8
21	96	16		11	68	
20	94	15		10	66	7
	92			9	64	6
19	90	14		8	62	
	88			7	60	5
18	86	13		6	58	
17	84	12		5	56	4
16	82	11		4	54	3
	80			3	52	
15	78	10		2	50	2
14	76			1	40	1
	74	9				

二、測驗項目：運球上籃（標準動作）

（一）測驗方式：

1. 受測學生持球站立於三分線後，聞令後開始運球上籃。
2. 每位考生需全程序動作上籃，球進籃框得分，不進者無須補籃。快速接運球跑向三分線（需單腳踏到三分線）折返，再次進行上籃動作，測驗時間為 60 秒，累計進籃數評分。
3. 測驗兩次擇優，第三次為補考（成績最高為 70 分）。

（二）評分表：

男生	分數	女生		男生	分數	女生
13	100	11		06	70	
12	96	10		05	65	04
11	94	09		04	60	03
10	90	08		03	55	
09	85	07		02	50	02
08	80	06			45	
07	75	05		01	40	01

三、測驗項目：罰球線投籃（僅限受傷或無法跑動同學）

（一）測驗方式：

1. 受測學生持球站立於罰球線後，每人投十顆球，計算進球數。
2. 測驗兩次擇優，第三次為補考（成績最高為 70 分）。

（二）評分表：

男生	分數	女生		男生	分數	女生
10	100	08		05	74	
	96	07			70	03
09	94			04	68	
	90	06		03	60	02
08	88			02	56	
	84	05			52	
07	82			01	50	01
06	78	04				

桌球項目

一、測驗項目

1 分鐘雙人推擋測試。

二、測驗方式

- (一) 受測學生須於練習前，自行選擇對打者參與測試（班級總人數若為單數，則有一人可陪考，唯成績僅採計被陪考者）。
- (二) 受測學生兩人站於球桌端線後任何一點，聞令後，一方開始發球。
- (三) 受測學生以推擋接發球後，兩人作連續推擋。
- (四) 連續推擋期間如出現失誤時，則一方繼續補發球，持續推擋測試，至時間到為止。
- (五) 測驗時間為 1 分鐘。
- (六) 測驗 2 次擇優，第 3 次為補考（成績最高為 70 分）。

三、評分方式

- (一) 兩人作連續推擋，每推一球算一分。
- (二) 發球與補發球之動作不算分。
- (三) 測試時間如出現：正手擊球、犯規動作、2 人同時補發球等情勢；則視為失誤，需重新補發球累計成績。
- (四) 時間未完前，2 人推擋次數若超過 100 下，兩人成績仍以 100 分計算。

防身術項目

一、測驗項目：

個人防身動作

二、測驗方式

防身術的準則(狠、準、快)為基準

三、評分方式

- (一) 動作的順序 20%
- (二) 動作的熟練度 40%
- (三) 動作的反射速度 40%

國術項目

一、測驗項目

簡易太極拳 13 勢

二、測驗方式：

(一) 主觀評量

根據學生於國術課程時，學習過程中之表現，分別給予 A、B、C、D 四級評分，代表優、良、可、差。

A：85 B：75 C：65 D：55。

(二) 客觀評量

根據國術傳統套路評分要項予以評分(動作招式、勁力協調、精神與節奏)。

木球項目

一、測驗項目：

3 公尺攻門

二、測驗方式：

(一) 每次測驗 11 顆球。

(二) 受測學生立於 3 公尺線任何一點，對準木球門作揮桿擊球，通過球門內的球為攻門成功。

(三) 測驗 2 次擇優，第 3 次為補考(成績最高為 70 分)。

三、評分量表：攻門成功獲得 10 分，

羽球項目

一、測驗項目

雙人平擊。

二、測驗方式

- (一) 受測學生須於練習前，自行選擇對打者參與測試（班級總人數若為單數，則有一人可陪考，唯成績僅採計被陪考者）。
- (二) 受測學生 2 人站於球場線內後任何一點，聞令後，一方開始發球。
- (三) 受測學生以拍接發球後，2 人作連續平擊。
- (四) 連續平擊期間如出現失誤時，則一方繼續補發球，持續平擊測驗，至時間到為止。
- (五) 測驗時間為 1 分鐘。

三、評分方式

- (一) 2 人作連續平擊。
- (二) 發球與補發球之動作不算分。
- (三) 男生 30 次為基本 60 分，每多增加推拍一球加一分。
- (四) 女生 25 次為基本 60 分，每多增加推拍一球加一分。
- (五) 時間未完前，2 人平擊次數若超過，成績仍以 100 分計算。
- (六) 測驗 2 次擇優，第 3 次為補考（成績最高為 70 分）。

四、評分量表

男生	分數	女生	男生	分數	女生	男生	分數	女生	男生	分數	女生
70	100	65	56	86	51	42	72	37	28	56	23
69	99	64	55	85	50	41	71	36	27	54	22
68	98	63	54	84	49	40	70	35	26	52	21
67	97	62	53	83	48	39	69	34	25	50	20
66	96	61	52	82	47	38	68	33	24	48	19
65	95	60	51	81	46	37	67	32	23	46	18
64	94	59	50	80	45	36	66	31	22	44	17
63	93	58	49	79	44	35	65	30	21	42	16
62	92	57	48	78	43	34	64	29	20	40	15
61	91	56	47	77	42	33	63	28			
60	90	55	46	76	41	32	62	27			
59	89	54	45	75	40	31	61	26			
58	88	53	44	74	39	30	60	25			
57	87	52	43	73	38	29	58	24			

游泳項目

一、測驗項目

- (一) 水母漂浮。
- (二) 捷泳。

二、測驗方式：

(一) 水母漂浮 3 分鐘

- 1. 測驗學生使用水母漂浮動作於水中連續漂浮 3 分鐘。
- 2. 評量：通過/不通過。
- 3. 該項測驗佔【技術評量】40%。

(二) 捷泳測驗

- 1. 測驗學生使用捷泳(自由式)連續游泳距離。
- 2. 測驗 2 次擇優，第 3 次為補考(成績最高為 70 分)。
- 3. 該項測驗佔【技術評量】60%。

三、評分量表

分數	男 (分'秒'')/25m	女 (分'秒'')/25m	分數	男 (分'秒'')/25m	女 (分'秒'')/25m
0	0 公尺	0 公尺	79	0'31	0'41
20	1-15 公尺	1-15 公尺	80	0'30	0'40
30	16-24 公尺	16-24 公尺	81	0'29	0'39
60	1'30 以上	1'30 以上	82	0'28	0'38
61	1'26-1'29	1'26-1'29	83	0'27	0'37
62	1'21-1'25	1'22-1'25	84	0'26	0'36
63	1'17-1'20	1'18-1'21	85	0'25	0'35
64	1'12-1'16	1'14-1'17	86	0'24	0'34
65	1'08-1'11	1'10-1'13	87	0'23	0'33
66	1'03-1'07	1'06-1'09	88	0'22	0'32
67	0'59-1'02	1'02-1'05	89	0'21	0'31
68	0'54-0'58	0'58-1'01	90	0'20	0'30
69	0'50-0'53	0'54-0'57	91	0'19''50-0'19''99	0'29
70	0'45-0'49	0'50-0'53	92	0'19''00-0'19''49	0'28
71	0'44	0'49	93	0'18''50-0'18''99	0'27
72	0'42-0'43	0'48	94	0'18''00-0'18''49	0'26
73	0'40-0'41	0'47	95	0'17''50-0'17''99	0'25
74	0'37-0'39	0'46	96	0'17''00-0'17''49	0'24
75	0'35-0'36	0'45	97	0'16''50-0'16''99	0'23
76	0'34	0'44	98	0'16''00-0'16''49	0'22
77	0'33	0'43	99	0'15''50-0'15''99	0'21
78	0'32	0'42	100	0'15	0'20

國際標準舞蹈項目

一、測驗項目

2 人 1 組，可與不同人搭配測驗，每人至多可測 3 次。

二、測驗方式

測驗時間全程約 90 秒。

三、評分方式

參與測驗以 40 分為基本分，並依下列指標項目達成狀況予以加分。

- (一) 舞步 0~10：依每組對舞步的熟悉度及完成度給分。
- (二) 節奏 0~10：依每組對音樂的掌握度及完成度給分。
- (三) 彈跳 0~10：依 JIVE 彈震特性的完成度給分。
- (四) 重心 0~10：依二人重心平衡及配合給分。
- (五) 服裝 5~10：禁止著運動短褲、太過寬鬆袴褲及太過寬鬆 T 恤。
- (六) 笑容 10：禁止因搭擋踩錯舞步或其他失誤而怒目相對，導至失去快樂運動的初衷。因此，測驗全程得保持笑容。

四、測驗 2 次擇優，第 3 次為補考（成績最高為 70 分）。

高爾夫項目

一、測驗項目

七號鐵桿全揮桿測驗及揮桿動作檢核。

二、測驗方式

- (一) 受測學生持七號鐵桿全揮桿測驗。
- (二) 考試以七號鐵桿、空心球、人工草皮為測驗工具。
- (三) 分別以石灰粉於目標線上畫出 10 公分寬的直線，並在 5 及 25 碼處，各置碼數標示旗乙支。
- (四) 受測學生從事約 2 分鐘的熱身及 1 分鐘的自由擊球練習後開始測驗。
- (五) 每顆擊出後的球在成績登錄上分兩部分，擊球距離 (70%) 與揮桿動作 (30%)。
- (六) 測驗乙次，未達 60 分補考（補考成績最高為 70 分）。

三、評分方式

- (一) 受測學生於目標線正後方的人工草皮開始擊球（男：11 球；女：12 球）。
- (二) 受測學生所擊之空心球落於 5 碼前以 0 分計算；落於 5 碼至 25 碼之間以 5 分計算；落於 25 碼之後以 10 分計算。
- (三) 測試時如出現空揮，亦算一次擊球。
- (四) 待男同學揮完 11 球；女同學 12 球後，計算落球區總分乘 70%（若超過 100 分，成績仍以 100 分計算）；外加揮桿動作 30% 為總得分。
- (五) 測驗 2 次擇優，第 3 次為補考（成績最高為 70 分）。

足球項目

一、測驗項目

個人運球

二、測驗方式

起點到第一個障礙筒距離為 3.6 公尺，之後每個障礙筒間隔為 2.5 公尺共四個障礙筒，11.1 公尺 S 型來回運球，以完成運球秒數計分。

三、測驗 2 次擇優，第 3 次為補考（成績最高為 70 分）。

四、評分量表

男生(秒)	分數	女生(秒)	男生(秒)	分數	女生(秒)
9.2	99	12.2	12.7	78	16.4
9.4	98	12.4	12.8	77	16.6
9.6	97	12.6	12.9	76	16.8
9.8	96	12.8	13	75	17
10	95	13	13.1	74	17.1
10.2	94	13.2	13.2	73	17.2
10.4	93	13.4	13.3	72	17.3
10.6	92	13.6	13.4	71	17.4
10.8	91	13.8	13.5	70	17.5
11	90	14	13.6	69	17.6
11.2	89	14.2	13.7	68	17.7
11.5	88	14.4	13.8	67	17.8
11.7	87	14.6	13.9	66	17.9
11.9	86	14.8	14	65	18
12	85	15	14.1	64	18.1
12.1	84	15.2	14.2	63	18.2
12.2	83	15.4	14.3	62	18.3
12.3	82	15.6	14.4	61	18.4
12.4	81	15.8	14.5	60	18.5
12.5	80	16	15	55	19
12.6	79	16.2	15.5	50	20

飛盤項目

一、測驗項目

1 分鐘兩人傳接盤

二、測驗方式：

- (一) 受測學生立於兩側八公尺測驗區。
- (二) 2 位考生 1 分鐘計時。於完成片數給予成績。
- (三) 測驗 2 次擇優，第 3 次為補考（成績最高為 70 分）。

三、評分量表

男	分數	女	男	分數	女
36	100	32	23	74	19
35	98	31	22	72	18
34	96	30	21	70	17
33	94	29	20	68	16
32	92	28	19	66	15
31	90	27	18	64	14
30	88	26	17	62	13
29	86	25	16	60	12
28	84	24	15	55	11
27	82	23	14	50	10
26	80	22	13	45	9
25	78	21	12	40	8
24	76	20	10	30	6



中山醫學大學體適能成績評量表

一、仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠及心肺適能等四項成績總平均

低於 60 分為不通過。

二、仰臥起坐 60 秒百分等級

等級	分數	男生	女生	等級	分數	男生	女生
5th	45	≤28	≤19	55 th	78	38	29
10 th	50	29	20-21	60 th	80	39	30
15 th	55	30-31	22	65 th	82	40	31
20 th	60	32	23	70 th	84	41	32
25 th	64	33	24	75 th	86	42-43	33
30 th	66	34	25	80 th	88	44	34
35 th	68	35	26	85 th	90	45-46	35-36
40 th	70	36	27	90 th	92	47-48	37-38
45 th	72	37	28	95 th	95	≥49	≥39
50 th	74	38	28	*學生體適能百分等級係依據教育部公布之「體適能常模」之落點。			

三、坐姿體前彎百分等級

等級	分數	男生	女生	等級	分數	男生	女生
5th	45	≤19	≤22	55 th	78	34-35	36
10 th	50	20-21	23-24	60 th	80	34-35	37
15 th	55	22-23	25-26	65 th	82	36	38
20 th	60	24-25	27	70 th	84	37	39-40
25 th	64	26	28-29	75 th	86	38-39	41
30 th	66	27-28	30	80 th	88	40-41	42-43
35 th	68	29	31	85 th	90	42-43	44-45
40 th	70	30	32	90 th	92	44-46	46-48
45 th	72	31	33-34	95 th	95	≥47	≥49
50 th	74	32-33	35	*學生體適能百分等級係依據教育部公布之「體適能常模」之落點。			

四、立定跳遠百分等級

等級	分數	男生	女生	等級	分數	男生	女生
5th	45	≤ 197	≤ 136	55 th	78	231-233	163-165
10 th	50	198-202	137-140	60 th	80	234-236	166-167
15 th	55	203-207	141-144	65 th	82	237-239	168-170
20 th	60	208-211	145-147	70 th	84	240-243	171-173
25 th	64	212-214	148-150	75 th	86	244-246	174-176
30 th	66	215-218	151-153	80 th	88	247-251	177-179
35 th	68	219-221	154-155	85 th	90	252-257	180-184
40 th	70	222-224	156-158	90 th	92	258-265	185-191
45 th	72	225-227	159-160	95 th	95	≥266	≥192
50 th	74	228-230	161-162	*學生體適能百分等級係依據教育部公布之「體適能常模」之落點。			

五、八百及一千六百公尺跑走百分等級

等級	分數	男生	女生	等級	分數	男生	女生
5th	45	≥ 10.02	≥ 5.33	55 th	78	8.18-8.10	4.42-4.38
10 th	50	10.01-9.44	5.32-5.25	60 th	80	8.09-8.00	4.37-4.34
15 th	55	9.43-9.30	5.24-5.18	65 th	82	7.59-7.50	4.33-4.29
20 th	60	9.29-9.16	5.17-5.12	70 th	84	7.49-7.39	4.28-4.23
25 th	64	9.17-9.06	5.11-5.06	75 th	86	7.38-7.26	4.22-4.17
30 th	66	9.05-8.56	5.05-5.01	80 th	88	7.25-7.12	4.16-4.10
35 th	68	8.55-8.47	5.00-4.56	85 th	90	7.11-6.54	4.09-4.01
40 th	70	8.46-8.37	4.55-4.52	90 th	92	6.53-6.28	4.00-3.48
45 th	72	8.36-8.28	4.51-4.47	95 th	95	≤ 6.27	≤3.47
50 th	74	8.27-8.19	4.46-4.43	*學生體適能百分等級係依據教育部公布之「體適能常模」之落點。			