

百齡高中拳擊項目測驗成績配分換算表

成績	1 分鐘跳繩		成績	1 分鐘空拳		成績	1 分鐘沙袋	
	男生	女生		男生	女生		男生	女生
7	176~187	170~177	14	加分動作	加分動作	14	加分動作	加分動作
6	166~175	156~169	13	加分動作	加分動作	13	加分動作	加分動作
5	158~165	147~155	12	加分動作	加分動作	12	加分動作	加分動作
4	136~157	134~146	11	加分動作	加分動作	11	加分動作	加分動作
3	120~135	110~133	10	加分動作	加分動作	10	加分動作	加分動作
2	100~119	90~109	9	140~149	130~139	9	140~149	130~139
			8	130~139	120~129	8	130~139	120~129
			7	120~129	110~119	7	120~129	110~119
			6	110~119	100~109	6	110~119	100~109
			5	100~109	90~99	5	100~109	90~99
			4	90~99	80~89	4	90~99	80~89
			3	80~89	70~79	3	80~89	70~79
			2	70~79	60~69	2	70~79	60~69
附註	男生 100 次以下皆為 1 分 女生 90 次以下皆為 1 分		男生 70 以下皆為 1 分 女生 60 以下皆為 1 分 評審額外加分動作：腳步 1 分、閃躲 1 分、動作 1 分、力量 1 分、組合拳加 1 分、如加分超過 14 皆以 14 分計			男生 70 以下皆為 1 分 女生 60 以下皆為 1 分 評審額外加分動作：出拳速度 1 分、打擊力道 1 分、組合拳加 1 分、腳步加 1 分、擺動加 1 分、如加分超過 14 分皆以 14 分計		

百齡高中拳擊項目測驗成績配分換算表

拳擊對打

評分標準	得分
攻擊防守動作正確、步伐靈活、反應敏捷、 閃躲協調、出拳迅速有力(五項均達成)	35

攻擊防守動作正確、步伐靈活、反應敏捷、 閃躲協調、出拳迅速有力(四項達成)	28
攻擊防守動作正確、步伐靈活、反應敏捷、 閃躲協調、出拳迅速有力(三項達成)	21
攻擊防守動作正確、步伐靈活、反應敏捷、 閃躲協調、出拳迅速有力(二項達成)	14
攻擊防守動作正確、步伐靈活、反應敏捷、 閃躲協調、出拳迅速有力(一項達成)	7

百齡高中羽球項目測驗成績配分換算表

1.專項體能

項目 給分	1 分鐘 單迴旋跳繩	10 公尺 折返跑	20 秒 側併步
7	60 以上	4''70 以下	22 次以上
6.5	55-60	4''90	21
6	50-55	5''10	20
5.5	45-50	5''30	19
5	40-45	5''50	18
4.5	35-40	5''70	17

4	30-35	5''90	16
3.5	25-30	6''10	15
3	20-25	6''30	14
2	15-20	6''50	13
1	15 以下	6''70 以上	12 次以下

2.基本技術測驗

觀測點：握拍方法、擊球前準備動作、擊球引拍動作、擊球點、擊球拍面角度
擊球發力技巧、動作協調性、對球控制能力

項目 給分	高遠球	平推球	切球	殺球	四角拉 吊跑動
8.4	A+	A+	A+	A+	A+
8	A	A	A	A	A
7.6	A-	A-	A-	A-	A-
7.2	B+	B+	B+	B+	B+
6.8	B	B	B	B	B
6.4	B-	B-	B-	B-	B-
6	C+	C+	C+	C+	C+
5.6	C	C	C	C	C
5.2	C-	C-	C-	C-	C-
4.8	E+	E+	E+	E+	E+
4.4	E 以下	E 以下	E 以下	E 以下	E 以下

百齡高中角力項目測驗成績配分換算表

30 秒動作摔倒		對摔	
一個指定動作 一個自選動作		動作熟悉度及 過程的攻擊效果	
摔倒次數	給分	對摔評分	給分
1	1.75	1	5
2	3.5	2	10
3	5.25	3	15

4	7	4	20
5	8.75	5	25
6	10.5	6	30
7	11.2	7	35
8	11.9		
9	12.6		
10	13.3		
11	14		
12	14.7		
13	15.4		
14	16.1		
15	16.8		
16 以上	17.5		

百齡高中跆拳道項目測驗成績配分換算表

(1)跆拳道基本動作 35 分：

基本動作—1. 仰臥起坐操作 60 秒 X 2 趟(擇最優成績計算) (17.5 分)

2. 左右前踢動作操作 60 秒 X 2 趟(擇最優成績計算) (17.5 分)

考試項目 分數	60 秒 仰臥起坐	60 秒 左右前踢/速度靶
17.5	60 次以上	110 次以上
16.2	57-59	105-109
15.8	54-56	100-104
14.9	50-53	95-99
14	45-49	90-94
13.1	40-44	85-89
12.3	35-39	80-84
11.4	30-34	75-79
11	25-29	70-74
9.6	20-24	65-69
8.8	19 次以下	64 次以下

(2)跆拳道專項測驗 35 分：

專項動作-1. 品勢-太極四章~高麗型(17.5 分)：

品勢範圍自選 1 個品勢，抽選 1 個品勢。

2. 實戰對練(17.5 分)：考官安排適合考生的對手進行對戰。

※報考對練組注意事項：

1. 考生請準備個人護具裝備：護手、護腳、護胸、護手套、牙套、褲檔、頭盔等裝備，缺一不可。當天量體重。
2. 打傳統護具，不需要電子襪。
3. 每位選手都需要打 1-2 場，每場 1 分 30 秒。
4. 對練結束還有面試，請勿擅自離開(準備國中階段獲獎的獎狀參考)。