

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-太極一章~太極五章(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)。