

體育測驗法

吳縣王懷琪
武進鄒法魯
先生合編

體育測驗法

曹纂管題





體育測驗法



目次

頁數

(壹) 緒論

緒論

一

(貳) 球類測驗法

球類測驗法

三二

(一) 足球測驗(六種)

三一六

(甲) 踢球門

四

(乙) 躍球踢遠

四

(丙) 停球踢遠

四

(丁) 拋球踢遠

五

(戊) 盤球

五

(己) 二人傳球

六

(二) 籃球測驗(十一種)

七一

(甲) 罰球投籃

七

(乙) 籃下立定隻手投籃

七

(丙) 籃下隻手跳起投籃

八

(丁) 罰球線內外投籃

八

(戊) 區域線內外投籃

九

(己) 兩籃來往運球投籃

九

(庚) 球場兩端來往運球

一〇

(辛) 穿棍運球

一〇

(壬) 隻手從胯下擲遠

一一

(癸) 隻手從頭上擲遠

一一

(子) 隻手擲遠

一一

體育測驗法

(三) 壘球測驗(二種)..... 一一一

(甲) 打靶..... 一二

(乙) 壘球擲遠..... 一二

(四) 隊球測驗(五種)..... 一三

(甲) 拋球擊準..... 一三

(乙) 下擊發球計遠..... 一三

(丙) 肩上發球計遠..... 一三

(丁) 弧形發球計遠..... 一三

(戊) 發球擊準..... 一三

(五) 網球測驗(五種)..... 一四

(甲) 發球擊準..... 一四

(乙) 正拍抽球擊準..... 一四

(丙) 反拍抽球擊準..... 一四

(丁) 壓擊法命準..... 一四

(戊) 發球計準..... 一四

(參) 運動測驗法..... 一五

(一) 六十米蕃芋跑..... 一五

(二) 三連跳遠..... 一六

(三) 三級跳遠..... 一六

(四) 四跨跳遠..... 一七

(肆) 體操類測驗法..... 一七

(一) 體操積分..... 一七

(二) 早操積分..... 一八

(三) 體操國技固定器械測驗..... 一八

(四)引體向上.....一八

(五)雙槓上落.....一九

(六)雙飛腿.....一九

(伍)體格測驗法.....二〇

(一)胸圍.....二〇

(二)肺力.....二〇

(三)握力.....二一

(四)體態.....二一

(陸)運動品性.....二一

(柒)體育分數計算法.....二一

(甲)體格——規定五項.....二一

(乙)體操——規定五項.....二一

(丙)球類——規定三項.....二一

(丁)田徑賽運動——規定五項.....二一

(戊)運動品性——無規定.....二一

(捌)運動員分組法.....二一

(甲)依年歲分組.....二一

(乙)依體重分組

(1)高級小學

(2)中等學校

(玖)運動標準分數表(二十一種)

第一種	二十五米突跑	三〇
第二種	五十米突跑	三一
第三種	六十米突蕃芋跑	三二
第四種	一百米突跑	三三
第五種	二百米突跑	三四
第六種	四百米突跑	三五
第七種	八百米突跑	三六
第八種	一千五百米突跑	三七
第九種	一百十米突低欄	三八
第十種	二百米突低欄	三九
第十一種	原地跳遠	四〇
第十二種	三連跳遠	四一
第十三種	三級跳遠	四二
第十四種	四跨跳遠	四三

第十五種 急行跳遠.....四四

第十六種 急行跳高.....四五

第十七種 撐竿跳高.....四六

第十八種 推八磅鐵球.....四七

第十九種 推十二磅鐵球.....四八

第二十種 擲鐵餅.....四九

第二十一種 擲標槍.....五〇

(拾) 球類標準分數表(三種).....五一

第一種 壘球擲遠.....五一

第二種 足球踢遠.....五二

第三種 籃球擲遠.....五三

(拾壹) 體操類標準分數表(三種).....五四

第一種 雙槓上落.....五四

第二種 引體向上.....五五

第三種 雙飛腿.....五六

(拾貳) 體格測驗分數表(三種).....五七

第一種 胸圍.....五七

第二種 握力

第三種 肺力

(拾叁) 等列與占體育分數十分之一五計算表

(拾肆) 學生用各種運動表格

課程表(十二張)

運動成績日記(A)

運動成績日記(B)

體格檢查表

運動品性自評記錄

(1) 歷屆體育成績分數記錄(體格)

(2) 歷屆體育成績分數記錄(體操)

(3) 歷屆體育成績分數記錄(球類(A))

(4) 歷屆體育成績分數記錄(球類(B))

(5) 歷屆體育成績分數記錄(田徑賽(A))

(6) 歷屆體育成績分數記錄(田徑賽(B))

體育報告單(十二張)

五八

五九

六〇

六一

六二—八五

八六

八八

九〇

九二

九四

九六

九八

一〇〇

一〇二

一〇四

一〇六



體育測驗法

吳縣王懷琪
武進鄒法魯
合編

(壹)

緒論

測驗一法，爲現今教育上之重要科學。才能之智愚，身心之強弱，無測驗法，卽不知道孰長孰短，孰強孰弱。則教育無有標的，可以供其涯岸。由此可見測驗法與教育有極大之助力也。體育上各種測驗法，對於體育理同一也。吾人體能之優劣，體格之強弱，技術之高低，無測驗法，必難得正確之比較而失却教育上之效果。故測驗法，在體育方面，也有刻不容緩之勢。

測驗法，爲有一定標準者，有某種成績，卽有某種分數。在學生方面，極易引起其競爭之志趣，樂於運動之衝動，及有目的之活動。今編就各種運動測驗標準與

方法，及學生記錄之表格，一方面可以有進退之比較，能使學生引起其競爭之心，俾體育有發展之希望；一方面可供教授者褒貶給分，有一定之標準。否則，若無一定之標準，則難免技能優劣相差極大，而分數相差無幾之弊。於是教者以分數憑理想，不敢公之於學生；在學生則以分數不公，減殺競爭進取之心，體育因之而欲普及難矣。如定有標準，則儘可令學生依其成績優劣而計算分數。則大公而無私，以上之弊病，悉可免除。計分方法，近年東南大學體育教授美國麥克樂氏曾作正確之研究，已在體育季刊上發表。惟其用千分爲限度，而吾人所用，不過六百餘分，專門用於運動會，比較的尙爲適當；若用之於普通學校中給分，似乎麻煩。蓋學校計分，普通都以百分爲最高度，六十分爲及格，所以本編分數表即以百分爲最高度。但學校程度高下不一，某校之運動成績均能在六十分以上，而某校甚至有在三四十分以下者，如仍照此表給分，則成績不良之學校學生，不免灰心。在此種情形之下，當活動辦法，或以九十分作百分之最高度，

或以八十分作百分之最高度，總之視學校學生運動程度之高下而決定給分之最高度。此種算法，若以九十分爲百分之最高度，則九十分以下各數，都加十分，依此類推。假如二十五米突跑，甲組速度五秒爲五十分，不及格，如以九十分爲最高度，應加十分爲六十分。但須注意一組降低至某限度，其他乙丙丁三組亦須降低至某限度。

測驗之材料，各校不同，有偏於田徑賽運動而不及球類運動者，有偏於球類運動而不及田徑賽運動者，甚至有田徑賽或球類僅及一二項者。本編無論何項運動，凡於體育上有價值，均列入，可視各校情形而取用材料。至於測驗方法與規則，除田徑賽依照正式方法與規則外，餘則本編定有方法及規則，今簡述於後。

(貳)

球類測驗法

(一) 足球測驗

(六種)

(甲) 踢球門——距離球門十五碼處，與球門正中對直之點，將球停止而踢，球須懸空飛入球門，至門後五呎之地落下，方為有效。在正中飛入者，得十分；斜過（即靠近球門柱二尺）或於球門橫桿擦着飛入者，均得八分；由地上滾入球門者，均得一分。球觸球門橫桿及邊柱者，得再踢，每人可試十次。

(乙) 躍球踢遠——在運動場之一邊劃一橫線，被試者於橫線後二碼處將球執好，左腳踏出一步，拋球地上，俟球拍地彈起時，右足盡力前踢，踢時身體不得越過橫線，每人可試二次。

躍球踢遠	
遠度	分數
180	100
170	96
160	92
150	88
140	84
130	80
120	76
110	72
100	68
90	64
80	60
70	56
60	52
50	48
40	44
30	40
20	36
10	32

(丙) 停球踢遠——場之一端畫一橫線，將球放在線上。被試者於線後奔跑作勢，

將近球時，左足踏於球之左旁適當之地位，右腳用力前踢，須使球騰空飛起，量其落地最近之點而給分。（分數詳球類標準分數表足球踢遠）但踢時如球不飛起，不能看出最近落地之點者，作爲無效。可再試一次，第二次仍無效者，卽爲無分。

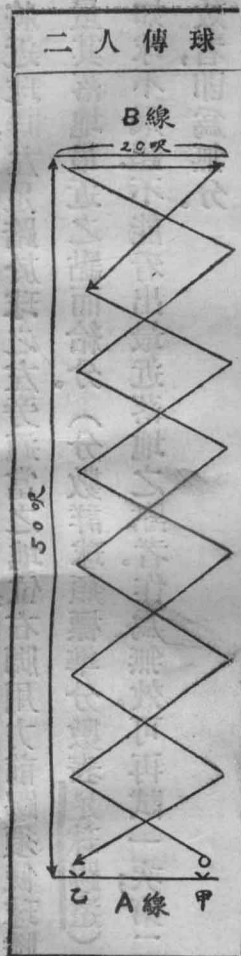
（丁）拋球踢遠——如前法被試者，約離橫線後四呎處，將球執好，左腳踏出一步，將球拋起，俟球落下，右足卽出而踢之。踢時身體不得越過橫線。其給分法同（乙）（每人可試二次）

（戊）盤球——於場之一端劃一橫線，離橫線六十呎處立一柱（跳高架或其他）爲目標。被試者將球放在橫線上，立於線後預備。俟動令下，卽盤球向前進，至繞過所設之目標而回原處，以身體越過橫線爲止，記其所費若干時間而給與分數。但球離腳不可過遠，至多不能過三呎，若直然踢球而不用盤球格式，卽作無分。其給分法如下：

球盤

速度	分數
10.....	100
15.....	90
20.....	80
30.....	70
40.....	55
50.....	46
60.....	40
70.....	35
80.....	30
90.....	25
100.....	20
110.....	15
120.....	10
130.....	5
140.....	1

(己)二人傳球——起點至終點距離五十碼，二人距離二十呎，五十碼之兩端，劃以粉線。甲乙兩人（甲乙二人由被試者自行指定）同在A線之兩端，無論甲或乙，先將球放在線上，聞動令後，即將球傳與乙或甲，乙或甲接球後，仍前進，使球在適宜地位，即傳與甲或乙。如此互相傳遞至B線，再返至A線而止，計其廢時多少而給分數。最快三十秒，最慢一百五十秒。列圖如左：



(二) 籃球測驗 (十一種)

(甲) 罰球投籃——在罰球線上依罰球方法及規則，每人投二十次，格式不規定，惟不得脚跟離地及踏出罰球線，每進一球，算五分，球碰籃不進，得一分。

(乙) 籃下立定隻手投籃——在籃下立定用隻手投籃，每人以一分鐘為度計其共投球若干次及投進籃若干次，其給分法如下：

分數.....	投進次數	分數.....	投進次數	分數.....	投進次數
25—100	25—100	25—100	25—100	25—100	25—100
24—96	24—96	24—96	24—96	24—96	24—96
23—92	23—92	23—92	23—92	23—92	23—92
22—88	22—88	22—88	22—88	22—88	22—88
21—84	21—84	21—84	21—84	21—84	21—84
20—80	20—80	20—80	20—80	20—80	20—80
19—76	19—76	19—76	19—76	19—76	19—76
18—72	18—72	18—72	18—72	18—72	18—72
17—68	17—68	17—68	17—68	17—68	17—68
16—64	16—64	16—64	16—64	16—64	16—64
15—61	15—61	15—61	15—61	15—61	15—61
14—58	14—58	14—58	14—58	14—58	14—58
13—55	13—55	13—55	13—55	13—55	13—55
12—52	12—52	12—52	12—52	12—52	12—52
11—49	11—49	11—49	11—49	11—49	11—49
10—46	10—46	10—46	10—46	10—46	10—46
9—43	9—43	9—43	9—43	9—43	9—43
8—40	8—40	8—40	8—40	8—40	8—40
7—37	7—37	7—37	7—37	7—37	7—37
6—35	6—35	6—35	6—35	6—35	6—35
5—33	5—33	5—33	5—33	5—33	5—33
4—31	4—31	4—31	4—31	4—31	4—31
3—29	3—29	3—29	3—29	3—29	3—29
2—27	2—27	2—27	2—27	2—27	2—27
1—25	1—25	1—25	1—25	1—25	1—25
24—95	24—95	24—95	24—95	24—95	24—95
23—91	23—91	23—91	23—91	23—91	23—91
22—87	22—87	22—87	22—87	22—87	22—87
21—83	21—83	21—83	21—83	21—83	21—83
20—79	20—79	20—79	20—79	20—79	20—79
19—75	19—75	19—75	19—75	19—75	19—75
18—71	18—71	18—71	18—71	18—71	18—71
17—67	17—67	17—67	17—67	17—67	17—67
16—63	16—63	16—63	16—63	16—63	16—63
15—60	15—60	15—60	15—60	15—60	15—60
14—57	14—57	14—57	14—57	14—57	14—57
13—54	13—54	13—54	13—54	13—54	13—54
12—51	12—51	12—51	12—51	12—51	12—51
11—48	11—48	11—48	11—48	11—48	11—48
10—45	10—45	10—45	10—45	10—45	10—45
9—42	9—42	9—42	9—42	9—42	9—42
8—39	8—39	8—39	8—39	8—39	8—39
7—36	7—36	7—36	7—36	7—36	7—36
6—34	6—34	6—34	6—34	6—34	6—34
5—32	5—32	5—32	5—32	5—32	5—32
4—30	4—30	4—30	4—30	4—30	4—30
3—28	3—28	3—28	3—28	3—28	3—28
2—26	2—26	2—26	2—26	2—26	2—26
1—24	1—24	1—24	1—24	1—24	1—24

一分鐘所擲次數	分數	一分鐘所擲次數	分數	一分鐘所擲次數	分數	一分鐘所擲次數	分數
10	10-31	14	14-47	17	17-60	19	19-70
	9-28		13-44		16-56		18-66
	8-25		12-41		15-53		17-62
	7-22		11-38		14-50		16-58
	6-20		10-35		13-47		15-55
	5-18		9-32		12-44		14-52
	4-16		8-29		11-41		13-49
	3-14		7-26		10-38		12-46
	2-12		6-24		9-35		11-43
	1-10		5-22		8-32		10-40
			4-20		7-29		9-37
9	9-27	13	3-18	16	6-27	18	8-34
	8-24		2-16		5-25		7-31
	7-21		1-14		4-23		6-29
	6-19		23-43		3-21		3-27
	5-17		22-40		2-19		4-25
	4-15		21-37		1-17		3-23
	3-13		20-34				2-21
	2-11		9-31		16-55		1-19
	1-9		8-28		15-52		
8	8-23		7-25		11-49		18-65
	7-20		6-23		13-16		17-61
	6-18		5-21		12-43		16-57
	5-16		4-19		11-40		15-54
	4-14		3-17		10-37		14-51
	3-12		2-15		9-34		13-48
	2-10		1-13		8-31		12-45
	1-8		12-39		7-28		11-42
7	7-19		11-36		6-26		10-39
	6-17		10-33		5-24		9-36
	5-15		9-30		4-22		8-33
	4-13		8-27		3-20		7-30
	3-11		7-24		2-18		6-28
	2-9		6-22		1-16		5-26
	1-7		5-20				4-24
6	6-16		4-18		15-51		3-22
	5-14		3-16		11-48		2-20
	4-12		2-14		13-45		1-18
	3-10		1-12		12-2		
	2-8		11-35		11-39		
	1-6		10-32		10-36		
5	5-13		9-29		9-33		
	4-11		8-26		8-30		
	3-9		7-23		7-27		
	2-7		6-21		6-25		
	1-5		5-19		5-23		
			4-17		4-21		
			3-15		3-19		
			2-13		2-17		
			1-11		1-15		

(丙) 籃下雙手跳起投籃——在籃下用雙手托球，跳起投籃，每人以一分鐘爲限，計其共投若干次及投進若干次。其給分法同(乙)。

(丁)罰球線圈內外投籃——在罰球線圈後將球執好預備。聞動令下，即投籃，繼

而在圈內投籃復運球至圈外投籃，如是一外一內，以一分鐘爲限，計其共投球若干次，在圈內投進籃若干次，在圈外投進籃若干次而給與分數。最高投進次數在圈內爲七次，在圈外爲六次（一百分）最低各一次（十四分）。

（戊）區域線內外投籃——被試者在線外執球預備，俟動令下即投籃，繼而進圈在下籃投籃，依次一內一外，以一分鐘爲限，計其共投球若干次，在圈內投進籃若干次，圈外投進籃若干次而給與分數。最高投進次數在圈內爲八次，在圈外爲七次（一百分）最低內外各一次（十四分）。

△注意（丁）（戊）兩項測驗，內外移動時，不得拿球行走，須用運球方法；否則投進無效。

（己）兩籃來往運球投籃——被試者在球場中心執球預備，俟動令下，即運球至一端籃下投籃，方法不規定，投進後，再運往彼端籃下投籃。（一端未投進不得運往彼端）如此往來投籃，以一分鐘爲限，計其投進之次數而給分。其最