

臺中市南屯區永春國民小學學生體育能力認證實施計畫

壹、目的：

為提倡正當體育休閒活動，帶動校園運動風氣，培養學生體育基本能力，增進運動技能，使學生養成終身運動習慣，進而達到全民運動之目的。

貳、主辦單位：本校學務處。

參、實施對象：本校全體學生。

肆、實施內容及方式：

- 一、由各班導師或體育老師於體育課實施本計畫體育能力認證項目教學。
- 二、各班學生利用體育課、課間活動時間、課餘時間或假日時間進行練習。
- 三、各年級體育能力認證項目如下：
 - (一) 一年級：跳繩。
 - (二) 二年級：呼拉圈。
 - (三) 三年級：扯鈴、60 公尺跑。
 - (四) 四年級：定點投籃、體操運動。
 - (五) 五年級：急行跳遠、800 公尺跑走。
 - (六) 六年級：躲避球擲準、羽球向上擊球。

伍、各項體育能力認證標準：

年 級	項 目	認 證 標 準	進 階 標 準
一 年 級	跳 繩	兩跳一迴旋連續 10 次	一跳一迴旋連續 10 次
二 年 級	呼拉圈	連續 15 秒（不能停）	連續 30 秒（不能停）
三 年 級	扯鈴	螞蟻上樹、金雞上架（停 3 秒）、 拋接鈴連續 2 次（超過頭部）	拋接鈴連續 5 次（超過頭部）
	60 公尺跑	男生 13.5 秒；女生 14 秒	男生 12.5 秒；女生 13 秒
四 年 級	定點投籃	投 10 進 4	投 10 進 7
	體操運動	跳箱（分腿前躍）或地板運動（前、 後滾翻）其中一項	能完成跳箱（分腿前躍）與地板運 動（前、後滾翻）
五 年 級	急行跳遠	男生 230 cm；女生 200 cm	男生 300 cm；女生 280 cm
	800 公尺跑走	常模百分等級 40 以上	常模百分等級 70 以上
六 年 級	躲避球擲準	30 秒傳完 10 顆球（距離 7 公尺）	30 秒傳完 15 顆球（距離 7 公尺）
	羽球向上擊球	正手拍擊球連續 20 下	能運用正、反手拍擊球連續 20 下

陸、認證制度：

- (一) 認證人員：由各班體育老師於課程結束後進行認證。
- (二) 認證時間：以學年為單位，於該課程教學結束後進行認證。

柒、認證及獎勵標準：

(一) 檢核成績達各年級認證標準者，於體育能力認證卡上核予通過章。

(二) 檢核成績達各年級進階標準者，加發給榮譽貼紙 1 張。

捌、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

臺中市南屯區永春國民小學體育能力認證卡

年級	認證項目	初階認證標準	檢測成績	認證章
一	跳繩	兩跳一迴旋連續 10 次		<input type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
二	呼拉圈	連續 15 秒（不能停）		<input type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
三	扯鈴	螞蟻上樹、金雞上架（停 3 秒）、 拋接鈴連續 2 次（超過頭部）		<input type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
	60 M 跑	男生 13.5 秒 女生 14 秒		<input type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
四	定點投籃	投 10 進 4		<input type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
	體操運動	跳箱（分腿前躍）或地板運動（前、 後滾翻）其中一項		<input type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
五	急行跳遠	男生 230 cm 女生 200 cm		<input type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
	800 M 跑走	常模百分等級 40 以上		<input type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
六	躲避球擲準	30 秒傳完 10 顆球 （距離 7 公尺）		<input type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
	羽球向上擊球	正手拍擊球連續 20 下		<input type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階

※各項體育能力進階標準如下，檢測成績達下列標準者，加發給榮譽貼紙 1 張。

年 級	項 目	進 階 標 準
一 年 級	跳繩	一跳一迴旋連續 10 次
二 年 級	呼拉圈	連續 30 秒（不能停）
三 年 級	扯鈴	拋接鈴連續 5 次（超過頭部）
	60 公尺跑	男生 12.5 秒；女生 13 秒
四 年 級	定點投籃	投 10 進 7
	體操運動	能完成跳箱（分腿前躍）與地板運動（前、後滾翻）
五 年 級	急行跳遠	男生 300 cm；女生 280 cm
	800 公尺跑走	常模百分等級 70 以上
六 年 級	躲避球擲準	30 秒傳完 15 顆球（距離 7 公尺）
	羽球向上擊球	能運用正、反手拍擊球連續 20 下