

臺北市立麗山國民中學體育班甄試體能測驗常模參照量表(94年修訂)

分 數	50M (秒)		跳繩 (次)		立定跳 (CM)		曲折跑 (秒)		100M (秒)		200M (秒)		800M (分.秒)		跳遠 (M)		跳高 (M)		壘球擲 遠(M)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	6.5	7.0	100	90	240	210	8.0	8.5	13.0	14.0	27.5	30.0	2.40	3.10	4.5	4.0	1.40	1.25	55	40
99	6.6	7.1	98	88					13.1	14.1	27.7	30.2	2.42	3.12						
98	6.7	7.2	96	86			8.1	8.6	13.2	14.2	27.9	30.4	2.44	3.14	4.4	3.9	1.39	1.24	54	39
97	6.8	7.3	94	84	235	205			13.3	14.3	28.1	30.6	2.46	3.16						
96	6.9	7.4	92	82			8.2	8.7	13.4	14.4	28.3	30.8	2.48	3.18	4.3	3.8	1.38	1.23	53	38
95	7.0	7.5	90	80	230	200			13.5	14.5	28.5	31.0	2.50	3.20						
94	7.1	7.6	88	78			8.3	8.8	13.6	14.6	28.7	31.2	2.52	3.22	4.2	3.7	1.37	1.22	52	37
93	7.2	7.7	86	76					13.7	14.7	28.9	31.4	2.54	3.24						
92	7.3	7.8	84	74	225	195	8.4	8.9	13.8	14.8	29.1	31.6	2.56	3.26	4.1	3.6	1.36	1.21	51	36
91	7.4	7.9	82	72					13.9	14.9	29.3	31.8	2.58	3.28						
90	7.5	8.0	80	70	220	190	8.5	9.0	14.0	15.0	29.5	32.0	3.00	3.30	4.0	3.5	1.35	1.20	50	35
89	7.6	8.1	78	68					14.1	15.1	29.7	32.2	3.02	3.32			1.34	1.19		
88	7.7	8.2	76	66			8.6	9.1	14.2	15.2	29.9	32.4	3.04	3.34	3.9	3.4	1.33	1.18	49	34
87	7.8	8.3	74	64	215	185			14.3	15.3	30.1	32.6	3.06	3.36			1.32	1.17		
86	7.9	8.4	72	62			8.7	9.2	14.4	15.4	30.3	32.8	3.08	3.38	3.8	3.3	1.31	1.16	48	33
85	8.0	8.5	70	60	210	180			14.5	15.5	30.5	33.0	3.10	3.40			1.30	1.15		
84	8.1	8.6	68	58			8.8	9.3	14.6	15.6	30.7	33.2	3.15	3.45	3.7	3.2	1.29	1.14	47	32
83	8.2	8.7	66	56					14.7	15.7	30.9	33.4	3.20	3.50			1.28	1.13		
82	8.3	8.8	64	54	205	175	8.9	9.4	14.8	15.8	31.1	33.6	3.25	3.55	3.6	3.1	1.27	1.12	46	31
81	8.4	8.9	62	52					14.9	15.9	31.3	33.8	3.30	4.00			1.26	1.11		
80	8.5	9.0	60	50	200	170	9.0	9.5	15.0	16.0	31.5	34.0	3.35	4.05	3.5	3.0	1.25	1.10	45	30
79	8.6	9.1	58	48					15.1	16.1	31.7	34.2	3.40	4.10			1.24	1.09	44	29
78	8.7	9.2	56	46			9.1	9.6	15.2	16.2	31.9	34.4	3.45	4.15			1.23	1.08	43	28
77	8.8	9.3	54	44	195	165			15.3	16.3	32.1	34.6	3.50	4.20	3.4	2.9	1.22	1.07	42	27
76	8.9	9.4	52	42			9.2	9.7	15.4	16.4	32.3	34.8	3.55	4.25			1.21	1.06	41	26
75	9.0	9.5	50	40	190	160			15.5	16.5	32.5	35.0	4.00	4.30			1.20	1.05	40	25
74	9.1	9.6	48	38			9.3	9.8	15.6	16.6	32.7	35.2	4.05	4.35	3.3	2.8	1.19	1.04	39	24
73	9.2	9.7	46	36					15.7	16.7	32.9	35.4	4.10	4.40			1.18	1.03	38	23
72	9.3	9.8	44	34	185	155	9.4	9.9	15.8	16.8	33.0	35.5	4.15	4.45			1.17	1.02	37	22
71	9.4	9.9	42	32					15.9	16.9	33.1	35.6	4.20	4.50	3.2	2.7	1.16	1.01	36	21
70	9.5	10	40	30	180	150	9.5	10	16.0	17.0	33.2	35.7	4.25	4.55			1.15	1.00	35	20
69	9.6	10.1	38	28					16.1	17.1	33.3	35.8	4.30	5.00			1.14	0.99	34	19
68	9.7	10.2	36	26			9.6	10.1	16.2	17.2	33.4	35.9	4.35	5.05	3.1	2.6	1.13	0.98	33	18
67	9.8	10.3	34	24	175	145			16.3	17.3	33.5	36.0	4.40	5.10			1.12	0.97	32	17
66	9.9	10.4	32	22			9.7	10.2	16.4	17.4	33.6	36.1	4.45	5.15			1.11	0.96	31	16
65	10	10.5	30	20	170	140			16.5	17.5	33.7	36.2	4.50	5.20	3.0	2.5	1.10	0.95	30	15
64					160	130	9.8	10.3	16.6	17.6	33.8	36.3	4.55	5.25			1.09	0.94	29	14
63					150	120			16.7	17.7	33.9	36.4	5.00	5.30			1.08	0.93	28	13



臺北市立麗山國中體育班暨重點運動項目甄試專長測驗量表(桌球)

桌球		
排名賽		
排名	男生組	女生組
	分數	分數
1	100	100
2	96	96
3	92	92
4	88	88
5	84	84
6	80	80
7	76	76
8	72	72
9	68	68
10	64	64
11	60	60
12	56	56
13	52	52
14	48	48
15	44	44
16	40	40

備註		
※ 曾入選少年國手者無須參加專長測驗之排名賽 ※ 第 16 名後依序遞減 4 分 ※ 若有防疫補考，該性別排名賽將調整進行勝率排名賽，比賽對手為麗山國中球員，計算場數，然後計算局數，最後計算分數，直到排出全部名次為止。勝率=勝場(局、分)÷敗場(局、分)		



臺北市立麗山國中體育班暨重點運動項目甄試專長測驗量表(高爾夫)

高爾夫						
短切球(距洞口碼數)				發球(開球距離)		
分數	30 碼	60 碼	鐵桿 120 碼	分數	男(碼)	女(碼)
100	6	12	24	100	190	170
98	6.5	13	26	98	188	168
96	7	14	28	96	186	166
94	7.5	15	30	94	184	164
92	8	16	32	92	182	162
90	8.5	17	34	90	180	160
88	9	18	36	88	178	158
86	9.5	19	38	86	176	156
84	10	20	40	84	174	154
82	10.5	21	42	82	172	152
80	11	22	44	80	170	150
78	11.5	23	46	78	168	148
76	12	24	48	76	166	146
74	12.5	25	50	74	164	144
72	13	26	52	72	162	142
70	13.5	27	54	70	160	140
68	14	28	56	68	158	138
66	14.5	29	58	66	156	136
64	15	30	60	64	154	134
62	15.5	31	62	62	152	132
60	16	32	64	60	150	130
58	16.5	33	66	58	148	128
56	17	34	68	56	146	126
54	17.5	35	70	54	144	124
52	18	36	72	52	142	122
50	18.5	37	74	50	140	120

備註

※短切球及發球未達 50 分(距離)以零分計算

※發球時，左右偏差不得大於各 30° 角，每多 5° 分數各降一格

※若因疫情無法至貝克漢練球場，專長測驗調整於校內操場測驗短切球 1 項



臺北市立麗山國中體育班暨重點運動項目甄試專長測驗量表(籃球)

籃球(男)			
五定點上籃(60 秒)		五定點投籃	
進球數	分數	進球數	分數
12	100	25	100
11	95	24	99
10	90	23	98
9	85	22	97
8	80	21	96
7	75	20	95
6	70	19	94
5	65	18	93
4	60	17	92
3	55	16	91
2	50	15	90
1	45	14	88
		13	86
		12	84
		11	82
		10	80
		9	76
		8	72
		7	68
		6	64
		5	60
		4	56
		3	52
		2	48
		1	44
備註			
※五定點上籃及五定點投籃未進球以零分計算			



附件九

臺北市立麗山國中體育班暨重點運動項目甄試專長測驗量表(手球/巧固球)

手球 / 巧固球			
擲遠(M)			
距離(M)	男	距離(M)	女
	分數		分數
40	100	35	100
39	98	34	98
38	96	33	96
37	94	32	94
36	92	31	92
35	90	30	90
34	88	29	88
33	86	28	86
32	84	27	84
31	82	26	82
30	80	25	80
29	78	24	78
28	76	23	76
27	74	22	74
26	72	21	72
25	70	20	70
24	68	19	68
23	66	18	66
22	64	17	64
21	62	16	62
20	60	15	60
19	58	14	58
18	56	13	56
17	54	12	54
16	52	11	52
15	50	10	50
備註			
※男生:未達 10 公尺以零分計算 ※女生:未達 5 公尺以零分計算			



臺北市立麗山國中體育班暨重點運動項目甄試專長測驗量表(競速溜冰)

競速溜冰					
200 公尺計時賽					
分數	男	女	分數	男	女
	秒數	秒數		秒數	秒數
100	18.00	19.70	78	24.60	26.30
99	18.30	20.00	77	24.90	26.60
98	18.60	20.30	76	25.20	26.90
97	18.90	20.60	75	25.50	27.20
96	19.20	20.90	74	25.80	27.50
95	19.50	21.20	73	26.10	27.80
94	19.80	21.50	72	26.40	28.10
93	20.10	21.80	71	26.70	28.40
92	20.40	22.10	70	27.00	28.70
91	20.70	22.40	69	27.30	29.00
90	21.00	22.70	68	27.60	29.30
89	21.30	23.00	67	27.90	29.60
88	21.60	23.30	66	28.20	29.90
87	21.90	23.60	65	28.50	30.20
86	22.20	23.90	64	28.80	30.50
85	22.50	24.20	63	29.10	30.80
84	22.80	24.50	62	29.40	31.10
83	23.10	24.80	61	29.70	31.40
82	23.40	25.10	60	30.00	31.70
81	23.70	25.40			
80	24.00	25.70			
79	24.30	26.00			
備註					
※參照 110 年全中運國中組學生成績訂定					
※男生組未達 30 秒內以零分計算					
※女生組未達 31.7 秒內以零分計算					

