

臺北教育 111 標竿學校評選 3.0 版

# 臺北教育 111

## 「一生一專長」參考檢核指標

目錄	頁碼
國小藝術專長參考檢核指標	-P1
國中藝術專長參考檢核指標	-P3
高級中等學校藝術專長參考檢核指標	-P5
國小運動專長參考檢核指標	-P7
國中運動專長參考檢核指標	-P11
高級中等學校運動專長參考檢核指標	-P15



臺北市教師研習中心編制

中華民國 111 年 5 月

# 國小藝術專長參考檢核指標

項目 年級	歌唱	直笛
三年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能以正確的呼吸法演唱歌曲。</li> <li>能以頭聲共鳴演唱歌曲。</li> <li>能正確完整的演唱含有四分音符 ♩、八分音符 ♪ 的歌曲。如：〈說哈囉〉、〈森林裡的小鳥〉。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能以正確方法手持高音直笛。</li> <li>能以正確方法演奏直笛，如：運氣、運舌。</li> <li>能吹奏完整的樂曲，如：G 大調之〈瑪莉有隻小綿羊〉、〈搖籃曲〉</li> </ol>
四年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能運用正確的姿勢及發聲方式演唱歌曲。</li> <li>演唱時能掌握歌曲的曲調及音準。</li> <li>能正確演唱含有四分音符 ♩、八分音符 ♪、十六分音符 ♫ 的完整樂曲。如：〈跟我走〉、〈小牛不見了〉</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能以高音直笛吹奏至少 ㄩ ㄛ、ㄩ ㄚ、ㄩ ㄛ、高音 ㄩ ㄛ、高音 ㄩ ㄚ 的樂曲。</li> <li>能以正確方法演奏直笛，如：運氣、運舌、換氣。</li> <li>能以高音直笛吹奏曲長 8 小節以上的完整樂曲。如：G 大調之〈聖誕鈴聲〉、〈河水〉</li> </ol>
五年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能運用歌唱技巧如：呼吸、共鳴等演唱歌曲。</li> <li>能唱出大調(C、G、F 大調)等歌曲。</li> <li>能完整演唱兩種不同文化風格的樂曲。如：〈丟丟銅仔〉、〈西風的話〉</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能以高音直笛吹奏 C 大調音階。</li> <li>能掌握歌曲的曲調及換氣。</li> <li>能以高音直笛吹奏曲長 16 個小節以上的完整樂曲。如：〈望春風〉、〈祈禱〉。</li> </ol>
六年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能運用歌唱技巧如：呼吸、共鳴、表情演唱歌曲。</li> <li>能唱出大調、小調或五聲音階等歌曲。</li> <li>能完整演唱兩種以上不同文化風格樂曲。如：〈廟會〉、〈踏雪尋梅〉</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能以高音直笛吹奏 C 大調及 G 大調音階。</li> <li>能掌握歌曲的曲調及換氣。</li> <li>能以高音直笛吹奏曲長 16 個小節以上的完整樂曲。如：〈古老的鐘〉、〈乘著歌聲的翅膀〉</li> </ol>

備註：音樂老師可依版本不同而更換曲目。

項目 年級	繪畫創作	視覺設計	立體表現
三年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能用粉蠟筆表現出疊色、混色、漸層技法。</li> <li>能完成一幅運用寒暖色和對比色的粉蠟筆畫作品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能依主題節日，運用共同經驗的元素，如耶誕卡的聖誕樹、賀年卡的生肖等，進行造型創作，設計卡片。</li> <li>能設計完成一件節日卡片作品，卡片能傳遞自己的心意和想法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能運用各種紙張的特性表現出剪、撕、摺、揉、貼的效果。</li> <li>能運用彎曲、返轉、捲、繞等技法，完成一件紙藝立體作品。如彈珠檯或玩偶。</li> </ol>
四年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能用水彩進行調色，表現乾濕的技法。</li> <li>能運用水彩表現出濃淡乾濕的畫面，完成一幅水彩或彩畫作品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能運用視覺形式表徵上的圖像、造型、文字、色彩及編排，進行視覺傳達。</li> <li>能設計製作一張以學校活動為主題的海報，適切完整傳達活動的主題特色。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能用陶土手捏做出立體造型。</li> <li>能將陶土搓出均勻泥條，並用泥條成形法完成一件陶藝立體作品。</li> </ol>
五年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能用硬筆表現出線條疏密和深淺的技法。</li> <li>能運用線條描寫出明暗、立體感。</li> <li>能完成一幅有人物表情和肢體動態的漫畫作品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能分析選取主題元素，加以運用，進行造型設計。</li> <li>能設計完成切合主題的 LOGO 作品，並說出標誌設計的想法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能運用現成物進行排列或組合的創作，表現出現成物運用的各種可能性。</li> <li>能以現成物進行創作，完成一件賦予新意(再定義)的作品。</li> </ol>
六年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能用水墨表現出乾溼濃淡變化的技法。</li> <li>能運用 3 種以上的筆觸，完成一幅有前景、中景、遠景及濃淡變化的水墨作品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能運用多元媒材，發揮材料特性，進行造型設計。</li> <li>能將主題或議題融入造型設計，完成一件以校慶活動為主題服裝或旗幟等設計作品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能思考運用環境空間的各種元素條件，來表現裝置藝術主題。</li> <li>能以小組合作方式，運用複合媒材，創作議題或主題式的裝置藝術作品。</li> </ol>

# 國中藝術專長參考檢核指標

項目 年級	歌唱	直笛	音樂創作
七年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能展現樂曲中至少兩種術語符號，並以正確音高演唱。</li> <li>2. 能大致掌握單拍子歌曲的音高與節奏，獨自演唱兩首學校課程所習得歌曲。例如：老樹、明天會更好、求主賜給我們平安。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能用中音直笛以正確指法吹奏 C 大調與 a 小調音階。</li> <li>2. 能用中音直笛完整吹奏課程習得的兩首歌曲。例如：快樂頌（C 大調），蘭花草（a 小調）</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能以一種簡易敲擊樂器進行單拍子 4 小節奏創作。</li> <li>2. 能運用五聲音階完成 4-8 小節曲調創作。</li> </ol>
八年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能展現樂曲中至少三種術語符號，並以正確音高演唱。</li> <li>2. 能大致掌握複拍子歌曲的音樂元素與樂句，以正確歌唱呼吸方式獨自演唱兩首不同文化風格學校課程所習得歌曲。例如：親愛的爸爸、菩提樹。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能用中音直笛以正確指法吹奏一個升降以內的大小調音階。</li> <li>2. 能用中音直笛完整吹奏課程習得的兩首歌曲。例如：我是快樂的補鳥人（G 大調），龍的傳人（e 小調）</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能以一種簡易敲擊樂器進行複拍子 4 小節奏創作。</li> <li>2. 能運用創作手法（如：增值、減值、反覆、模進等）以大調音階完成 8-16 小節樂曲創作。</li> </ol>
九年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能展現樂曲中所有術語符號，並以正確音高演唱。2. 能掌握歌曲的音樂元素與樂句，以正確歌唱呼吸與他人合作（如：輪唱或二聲部）演唱兩首不同文化風格學校課程所習得的歌曲。例如：哥哥來吧和我一起跳舞、不要放棄、I got rhythm.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能用中音直笛以正確指法吹奏兩個升降以內的大小調音階。</li> <li>2. 能用中音直笛完整吹奏課程習得的兩首歌曲。例如：最珍貴的角落（D 大調）寶島曼波（b 小調）</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能改編現有樂曲節奏（4 小節以上）以不同風格呈現。</li> <li>2. 能運用樂曲創作軟體完成樂曲創作，例如：畢業歌曲。</li> </ol>

項目 年級	繪畫、立體作品、複合媒材	數位影像、數位媒材	生活設計
七年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能掌握 2 種以上不同媒材的特性，製作出練習作品。例如：鉛筆、色鉛筆、水彩、麥克筆、版畫、水墨等習作。</li> <li>2. 能運用 1 種你所熟悉媒材，以造形原理、色階變化、色彩搭配等技巧依「指定主題」創造出 1 件作品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能運用構圖原理、光影變化，以數位工具拍攝”靜態”數位影像作品。例如：能產出 4 種不同構圖之影像。</li> <li>2. 能使用電繪工具，注意造型與色彩的搭配，創造出 1 張完整圖像。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能掌握構成原理，懂得運用色彩搭配。至少進行 1 種以上的生活用品搭配。例如：服裝搭配、食物擺盤。</li> <li>2. 能運用構成原理、色彩搭配，並根據需求，畫出 1 種平面的設計，例如：標誌、標語。</li> </ol>
八年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能掌握至少 2 種媒材特性，透過自己的觀察或構圖，完成練習作品。例如：鉛筆、色鉛筆、水彩、麥克筆、版畫、水墨等創作。</li> <li>2. 能運用 1 種你所熟悉的媒材，以造型、構成原理，光線、線條、色彩、質感等要素，清楚表達 1 件合乎創作理念的作品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能運用構圖原理，光影變化，以數位工具拍攝”動態”數位影像作品，例如：拍攝 1 件 30 秒動畫影片。</li> <li>2. 能運用構圖原理，光影變化、造型原理、色彩搭配，使用電繪工具完成 3 張作品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能掌握構成原理，懂得運用色彩搭配，合宜的搭配 3 種以上的生活設計。例如：服裝搭配、食物擺盤、餐桌布置。</li> <li>2. 能運用構成原理、色彩搭配，並根據需求，設計出 1 件實用的圖文搭配，例如：班服設計、海報設計、封面設計。</li> </ol>
九年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能運用造形、結構、構造 3 樣元素，完成一件立體的習作，例如：立體雕塑、複合媒材。</li> <li>2. 能運用 1 種你所熟悉媒材，以造型、構成原理，光線、線條、色彩、質感等要素，創造 3 件以上同一系列主題的作品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能運用構圖原理，光影變化及造型原理、色彩搭配，適切的掌握創作主題，創作具有特色的數位影像作品。例如：製作 30~60 秒畢業紀念影片。</li> <li>2. 能運用構圖原理，光影變化、造型原理、色彩搭配，使用電繪工具以特定主題創作 5 張數位作品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能掌握構成原理，運用色彩與質感，分類與整理，進行至少 3 種以上的生活搭配。例如：服裝搭配、食物擺盤、餐桌布置、房間布置。</li> <li>2. 能運用構成原理、色彩搭配、造形、結構、構造，解決或創作 1 種生活的需求。例如：包裝設計、環保杯設計、眼鏡架設計等等。</li> </ol>



# 高級中等學校藝術專長參考檢核指標

項目 分級	歌唱	樂器 (包含鍵盤樂、弦樂、管樂、敲擊樂)
基礎級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能熟練運用歌唱技巧，掌握歌曲樂理元素，配合伴奏完整演唱歌曲(以課本歌曲為主，至少 2 首)。例如：知足、Greensleeves</li> <li>能說明歌曲背景與意涵。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能演奏 2 種調性的音階及樂曲。</li> <li>能獨奏完整樂曲(至少 2 首)。</li> <li>能說明樂曲創作背景與意涵。</li> </ol>
進階級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能熟練運用歌唱技巧、視譜能力，流暢演唱完整歌曲(至少 2 首，不限課本歌曲)。例如：我願意、La Donna e Mobile</li> <li>能完整演唱兩種以上不同語言或不同聲部的歌曲(並能配合伴奏)。例如：野玫瑰(德文)、Take These Wings(同聲二部合唱)</li> <li>能說明歌曲創作背景與意涵，並正確詮釋樂曲風格與內容。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能演奏 4 種調性以上的音階及樂曲。</li> <li>能視譜及配合伴奏流暢演奏完整樂曲(至少 2 首)。</li> <li>能說明樂曲創作背景與意涵，並正確詮釋樂曲風格與內容。</li> </ol>
表演級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能熟練運用歌唱技巧，並能背譜流暢演唱完整歌曲(至少 2 首，不限課本歌曲)。例如：音樂劇曲目(Think of Me、Memory、Stars)</li> <li>能有完整舞台表演能力(帶有肢體表達或即興演出)。</li> <li>能與他人討論、設計、合作演出，並有跨領域製作的能力及成果展演。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能演奏所有調性的音階及樂曲(至少 3 首)。</li> <li>能有合奏或重奏的能力(至少 1 首)。</li> <li>能正確詮釋樂曲風格與內容。</li> <li>能與他人設計、討論、合作演出，並有跨領域製作的能力及成果展演。</li> </ol>

備註：10 年級(高一)學生需通過基礎級，11、12 年級(高二、三)學生需達進階級以上。



項目 分級	藝術設計 (包含平面、立體、標 誌、動畫、產品、時尚 設計等範疇)	手機攝影	微電影
基礎級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識藝術設計定義與觀察方法。</li> <li>2. 能以手繪呈現生活中物品之觀察分析與設計概念。例如:文具、家具等。(至少 1 件)</li> <li>3. 能賞析並分享生活中優良藝術設計作品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識攝影基本構圖與美感原則。</li> <li>2. 認識手機攝影基本功能與場景模式。</li> <li>3. 能運用手機攝影完成生活或校園主題攝影作品。(至少 1 件)</li> <li>4. 能說明攝影作品之創作構圖與理念。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識微電影拍攝相關設備與軟體。</li> <li>2. 能利用拍攝相關設備與軟體仿製一部微電影電視廣告。</li> <li>3. 能說明微電影仿製之歷程與心得。</li> </ol>
進階級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識藝術設計平面與立體構成，色彩與造形等基本原理解。</li> <li>2. 能運用藝術設計原理進行生活主題創作。例如:校慶文創商品、時尚流行文化。(至少 1 件)</li> <li>3. 能說明藝術設計創作理念，展現創作內涵與創新性。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能運用手機攝影軟體中濾鏡、光圈、白平衡等進階功能。</li> <li>2. 能完成自訂主題的攝影系列作品。(至少 1 組)</li> <li>3. 能說明攝影創作理念並契合表現主題。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識微電影製作步驟、專業詞彙與表現技法。</li> <li>2. 能撰寫一部微電影之拍片計畫書(含劇本、分鏡表、角色分析)。</li> <li>3. 能利用多軌剪輯軟體，適切剪輯影像與聲音，完成一部自創微電影作品。</li> <li>4. 能說明微電影創作理念並契合表現主題。</li> </ol>
表演級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識設計思考與流程。</li> <li>2. 能應用設計思考流程發現並解決生活問題。例如:校園安全死角、海報殘膠等問題。</li> <li>3. 鼓勵透過設計思考省思社會或全球議題，並實踐社會公民行動。例如:具體行動倡議。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能嫻熟不同攝影風格與鑑賞知能。</li> <li>2. 能完成生活/社會議題或跨領域專題創作的攝影作品。(至少 2 組)</li> <li>3. 能說明創作理念，契合表現主題並展現高度原創性。</li> <li>4. 鼓勵發表展演活動，表達對生活環境及社會文化的正向影響力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能分析多部優良微電影之作品內涵，並能精緻運用其表現技法。</li> <li>2. 能利用多軌剪輯軟體搭配特效、合成、字幕、混音等功能完成一件原創作品。</li> <li>3. 鼓勵透過微電影公開發表與交流，提升校內對微電影美學之評鑑與賞析能力。</li> </ol>

備註：10 年級(高一)學生需通過基礎級，11、12 年級(高二、三)學生需達進階級以上。

# 國小運動專長參考檢核指標

項目 年級	桌球	籃球	排球
三年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>控球遊戲，正手及反手能連續向上擊球 30 次。</li> <li>控球遊戲，正手能連續對牆推打(桌面彈跳 1 次)5 次。</li> <li>控球遊戲，反手能連續對牆推打(桌面彈跳 1 次)5 次。</li> <li>能在 3 分鐘內進行上述控球遊戲。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能與隊友傳接球來回 10 球以上。</li> <li>能單手直線運球 15 公尺以上。</li> <li>三分鐘內模擬攻守比賽：含傳接球及運球。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能在網前 2 公尺之後發沙灘球過網。</li> <li>能自拋高手擊沙灘球過網。</li> <li>能自拋低手擊沙灘球過網。</li> <li>5 分鐘小型場地(羽球場)沙灘球比賽(使用上述技術)。</li> </ol>
四年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能與老師正手擊球(或老師餵球)，10 球能進 5 球。</li> <li>能與老師反手擊球(或老師餵球)，10 球能進 5 球。</li> <li>能正手發出上旋球(10 次成功 5 次)。</li> <li>能在 3 分鐘內進行正、反手擊與正手發球 10 次成功 5 次。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能在籃下與中距離做投籃，至少 5 球進 3 球。</li> <li>能爭搶籃板球。</li> <li>三分鐘內模擬攻守比賽：含傳接球、運球、投籃等動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能在 3 米線之後發樂樂排球過網。</li> <li>能做出對拋正面高、低手傳球過網。</li> <li>能做出拋接背向高、低手傳球過網。</li> <li>6 分鐘小型場地(如羽球場)樂樂排球比賽(使用上述技術)。</li> </ol>
五年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能與老師正手擊球(或老師餵球)，10 球能進 7 球。</li> <li>能與老師反手擊球(或老師餵球)，10 球能進 7 球。</li> <li>能正手發出上旋球(10 次成功 7 次)。</li> <li>能在 3 分鐘內進行正、反手擊與正手發球 10 次成功 7 次。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能換手運球，並在行進間傳接球。</li> <li>能運球過人並上籃，至少 5 球進 3 球。</li> <li>五分鐘內模擬攻守比賽：含傳接球、運球、投籃及防守等動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能在 6 米線之後發軟式排球過網。</li> <li>能成功移位接發球能。</li> <li>能接應隊友的傳球並擊球過網。</li> <li>7 分鐘 9-12 人制軟式排球比賽(使用上述技術)。</li> </ol>
六年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能與老師正手擊球，能連續對打完成 5 次以上。</li> <li>能與老師反手擊球，能連續對打完成 5 次以上。</li> <li>能了解基本規則、得失分計算方式、比賽禮儀，並能依規則進行比賽。</li> <li>能在 5 分鐘內進行正、反手連續對打 5 次，並能依規則進行比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能運球過人投籃及傳球。</li> <li>能發展兩種以上進攻及防守模式之基本概念。</li> <li>五分鐘內模擬攻守比賽：含傳接球、運球、投籃等動作外，能說明進攻及防守策略。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能在 9 米線之後發球過網。</li> <li>能成功接發球並傳球給隊友。</li> <li>能在比賽時擊球或扣球過網。</li> <li>8 分鐘 6-9 人制排球比賽(使用上述技術)。</li> </ol>



項目 年級	羽球	足球	扯鈴
三年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出高拋擊球過網。</li> <li>能做出反拍短發球。</li> <li>能做出網前球。</li> <li>5 分鐘網前寬窄型半場雙打比賽(使用上述技術)。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出傳球/停球。</li> <li>能進行五人制足球攻守比賽,過程中會使用上述技能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能完成開線運鈴、繞線運鈴各 30 秒不掉鈴。</li> <li>能完成 1 次向左調鈴、向右調鈴(90 度)。</li> <li>能完成「金蟬脫殼」、「金雞上架」(或同級)動作。</li> <li>能在 1 分鐘內串接 2 個第 1 級動作。</li> </ol>
四年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出正拍發球。</li> <li>能做出正拍中場高遠球。</li> <li>能做出正反拍中場挑球。</li> <li>6 分鐘網前寬窄型半場雙打比賽(使用上述技術)。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出雙腳 S 型盤帶球。</li> <li>能做出 2 對 2 進攻/防守技戰術。</li> <li>能進行五人制足球攻守比賽,過程中使用上述技術。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能完成上下運鈴加速 10 次。</li> <li>能完成「擡頭望月」、「蜘蛛結網」動作。</li> <li>能完成「鳳凰離手」、「疊棉被」、「關渡大橋」動作。</li> <li>能在 1 分鐘內完成前 2 級 5 個動作。</li> </ol>
五年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出切球動作。</li> <li>能做出正拍殺球。</li> <li>能做出接切球回擊挑球。</li> <li>7 分鐘狹長型半場雙打比賽(使用上述技術)。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出足背射門。</li> <li>能做出基本三角傳控球技術、簡單小組配合。</li> <li>能做出 3 對 3 進攻/防守戰術。</li> <li>能進行五人制足球攻守比賽,過程中使用上述技能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能完成「蛛蜘搖鈴」、「金雞飛渡」動作。</li> <li>能完成「平沙落雁」、「大鵬展翅」動作。</li> <li>能完成「仰觀星斗」、「金手指」動作。</li> <li>能在 2 分鐘內完成前 3 級 8 個動作進行表演(至少需有 2 個第 3 級動作)。</li> </ol>
六年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出接高遠球回擊切球。</li> <li>能做出接切球回擊網前球。</li> <li>能做出接殺球回擊網前球。</li> <li>8 分鐘全場 2 人 VS 2 人羽球比賽(使用上述技術)。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出停空中球、過人假動作。</li> <li>能做出基本四角傳控球技術、簡單小組配合。</li> <li>能做出 4 對 4 的進攻防守技戰術。</li> <li>能進行五人制足球攻守比賽,過程中使用上述技能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能完成「姜太公釣魚」、「八仙過海」動作。</li> <li>能完成「拋鈴跳繩」、「拋鈴轉身」(或 2 次半轉)動作。</li> <li>完成連續繞腳 5 圈、2 人左右互拋(扯鈴拋給別人接住,人不移動)動作。</li> <li>能在 3 分鐘內完成前 4 級 10 個動作進行表演(至少各有 2 個第 3 級及第 4 級動作)。</li> </ol>

項目 年級	跳繩	踢毬	游泳
三年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出空迴旋、水平迴旋跳。</li> <li>能做出二跳一迴旋、一跳一迴旋：雙腳併攏前跳、後跳。</li> <li>能做出前後跳。</li> <li>能在 1 分鐘連續進行 3 項第 1 級動作，動作失敗可繼續進行未完成動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能用手或身體拋接毬子(花毬小五步)。</li> <li>能在 1 分鐘內做出拋接花毬小五步。</li> <li>能在 1 分鐘內成功完成連續正踢毬子 3 下。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能拿著浮板打水前進 25 公尺，過程中需要換氣(自救能力)。</li> <li>能不限泳姿游完 10 公尺，過程中需換氣。</li> </ol>
四年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出左右開合跳。</li> <li>能做出踏步跳、舉腿跳。</li> <li>能做單腳跳、跑步跳。</li> <li>能在 1 分鐘連續進行 3 項第 2 級動作及 2 項第 1 級動作，動作失敗可繼續進行未完成動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能在 1 分鐘內成功完成連續正踢毬子 5 下。</li> <li>能將毬子踢入目標範圍中(5 中 2)。</li> <li>能在 1 分鐘內成功與 1 人以上，對踢毬子 3 下。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能仰漂 15 公尺，過程中可以手或腳打水協助(自救能力)。</li> <li>能不限泳姿游完 15 公尺，過程中需換氣。</li> </ol>
五年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出轉身迴旋跳。</li> <li>能做出兩臂交叉前後迴旋跳。</li> <li>能做出交叉跳。</li> <li>能在 1 分 30 秒連續進行 2 項第 3 級動作及 3 項第 1、2 級動作，動作失敗可繼續進行未完成動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能在 1 分鐘內成功完成連續正踢毬子 10 下以上。</li> <li>能使用正、拐、膝、睇其中兩項動作以上，組合 1 分鐘的單人表演。</li> <li>能在 1 分鐘內成功與 1 人以上，對踢毬子 4 下。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能使用仰漂打水前進 25 公尺(自救能力)。</li> <li>能不限泳姿游完 25 公尺，過程中需換氣。</li> </ol>
六年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做一跳二迴旋跳。</li> <li>能做蹲迴旋跳。</li> <li>能做開又一跳一迴旋。</li> <li>能在 1 分 30 秒連續進行 2 項第 4 級動作及 4 項第 1、2、3 級動作，動作失敗可繼續進行未完成動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能在 1 分鐘內用正、拐、膝、睇任兩動作連踢 5-10 下。</li> <li>能用正、拐、膝、睇、擺任 2-4 動作，組合 1-2 分鐘的多人展演，並能欣賞他人展演說出其優缺點。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能踩水 30 秒(自救能力)。</li> <li>能不限泳姿游完 50 公尺，過程中需換氣。</li> </ol>

項目 年級	體操地板
三年級	1. 能做出正面分腿>90 度、坐姿向前拉肩。 2. 能做出俯平衡低於肩(前水平)、側平衡 45 度~90 度(側水平)。 3. 能做出兩點支撐、原地跳轉 360 度、不倒翁。 4. 串接完成整套上述動作。
四年級	1. 能做出正面分腿 90 度~135 度。 2. 俯平衡於肩平行(前水平)、俯平衡 90 度~135 度。 3. 前滾翻、後滾翻。 4. 串接完成整套上述及第一級動作。
五年級	1. 能做出橋形(下腰動作)10 秒。 2. 俯平衡高於肩(前水平)、側平衡>135 度。 3. 能做出側翻動作。 4. 串接完成整套上述及第一、二級動作。
六年級	1. 能做出分腿前滾翻。 2. 能做出側翻內轉。 3. 能做出左右分腿跳接垂直跳轉 180 度站立。 4. 串接完成整套上述及第一、二、三級動作。

# 國中運動專長參考檢核指標

項目 年級	桌球	籃球	排球
七年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正、反拍發平擊球 10 次成功 7 次。</li> <li>2. 能與同學正、反手擊球連續對打 10 次以上。</li> <li>3. 能以上述技術進行比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能流暢運用左、右手正面及背後換手運球完成籃球場 1 趟來回且不掉球。</li> <li>2. 能與同學在行進間使用胸前與地板傳球完成籃球場 1 趟來回，傳球位置須正確且不掉球。</li> <li>3. 能完成 3 分線內 5 個移位投籃(罰球線、左右 45 度及左右籃下)各 10 個進 5 個。</li> <li>4. 能以上述技術進行比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能個人完成對空低手傳接球 20 次以上不落地。</li> <li>2. 能與同學連續完成至少來回 20 次以上的 3 公尺低手傳接球。</li> <li>3. 能以上述技術進行小組隔網對打比賽。</li> </ol>
八年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正、反拍發下旋球 10 次成功 7 次。</li> <li>2. 能與同學正、反手切球連續對打 10 次以上。</li> <li>3. 能以上述技術進行比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能與 1 位同學合作運用運球、傳接球於 25 秒內完成籃球場 1 趟來回投籃中籃且不掉球。</li> <li>2. 能與 2 位同學合作運用運球、傳接球於 25 秒內完成籃球場 1 趟來回投籃中籃且不掉球。</li> <li>3. 能以上述技術進行全場 3 打 2 快攻練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在 5 次低手發球中成功完成 4 次以上。</li> <li>2. 能與同學連續完成至少來回 20 次以上的 3 公尺高手傳接球。</li> <li>3. 能在接發球練習中，以傳接球技術將球傳至指定目標區且 5 次能成功 3 次以上。</li> <li>4. 能以發球及傳接球技術進行不輪轉位置小組比賽。</li> </ol>
九年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正、反拍發上、側旋球共 10 次成功 7 次。</li> <li>2. 能與同學正手拉球連續對打 10 次以上。</li> <li>3. 能以上述技術進行比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能完成空手擋切戰術及跟隨動作的組合。</li> <li>2. 能完成帶球雙人合作擋切戰術並進行投籃及上籃。</li> <li>3. 能熟悉 3 對 3 籃球比賽規則並運用擋切戰術進行比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能完成進攻步伐及扣球技術且 5 次成功 3 次以上。</li> <li>2. 能自己完成接發球、自行舉球至定點之練習且 5 次完成 3 次以上。</li> <li>3. 能以上述技術進行 6 對 6 比賽。</li> </ol>



項目 年級	羽球	足球	棒球、壘球
七年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能與同學完成連續4公尺平抽球練習至少連續來回20次以上。</li> <li>2. 能成功擊出超過雙打線的高遠球且10次成功7次以上(女生距離縮減50公分)</li> <li>3. 能完成雙人平球以及高遠球練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在20秒內無失誤流暢地完成7公尺S型足內側、足外側盤球。</li> <li>2. 能在6次踢準檢測中，以足內側、足外側或足背踢球成功完成7公尺(女生5公尺)踢1公尺寬目標門5次。</li> <li>3. 能進行3對3小組合作進行小組比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在擲準檢測中完成10公尺(女生7公尺)單手傳球擊九宮格，6次成功5次。</li> <li>2. 能在30秒內與同學進行15公尺(女生12公尺)肩上傳接球雙人練習成功完成8次以上。</li> <li>3. 能進行兩人以上的小組傳接球的綜合練習。</li> </ol>
八年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能以米字形步法完成9點回擊球練習。</li> <li>2. 能與同學完成來回正手拍切球及回擊網前球雙人組合動作練習連續15次以上。</li> <li>3. 能以上述技術進行小組比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在1分鐘內分別完成足背、大腿控球動作各連續15次。</li> <li>2. 能在1分鐘內分別完成胸部、大腿停球動作各連續10次。</li> <li>3. 能做出基本三角傳控球技術且進行簡單多人小組比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能打擊至15公尺(女生10公尺)外野區，6次成功4次以上。</li> <li>2. 能有正確的跑壘觀念並在15秒內無失誤流暢地完成一至本壘的跑壘動作。</li> <li>3. 能進行小組打擊、傳接球、跑壘等技術的綜合練習。</li> </ol>
九年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能與同學完成連續切、挑球練習至少連續來回15次以上。</li> <li>2. 能與同學進行正手拍殺球及接殺球練習至少連續來回15次以上。</li> <li>3. 能以切球、殺球、挑球及網前球組合技術進行單、雙打比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能做出腳背、大腳挑球、吊長球的動作。</li> <li>2. 6次踢準檢測中，以足背踢球完成12碼(女生10碼)足球射門進5次。</li> <li>3. 能以上述技術進行五人制足球比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能成功完成接7公尺遠高飛球練習，10次成功7次以上。</li> <li>2. 能成功完成10公尺接滾地球練習，10次成功7次以上。</li> <li>3. 能以上述攻、守技術進行比賽。</li> </ol>

項目 年級	合球	跳繩	游泳
七年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能在1分鐘內完成5公尺雙手傳球、雙手接球連續15次以上。</li> <li>能做好投籃準備並進行雙腳定點投籃5次投進1次以上。</li> <li>能以上述技術進行2對2小組比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>個人能完成至少3項高階技術(例如：軸心迴旋跳、兩臂交叉前後迴旋跳、一跳二迴旋跳等)。</li> <li>每一單人跳繩動作能流暢進行不停頓且持續1分鐘以上。</li> <li>能完成跳繩運動中單人跳繩的3項高階技術。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能以捷泳動作完成100公尺並能順暢換氣。</li> <li>捷泳動作能流暢進行且中途雙腳不著地。</li> <li>能以捷泳動作完成100公尺。</li> </ol>
八年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能與同學完成9公尺單手長傳球、移位雙手接球練習連續5次以上。</li> <li>能在6公尺(女生4公尺)投籃練習中5次投進1次以上。</li> <li>能以上述技術進行4對4單籃區比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能連續完成至少6次以上的高階迴旋跳(例如：開叉一跳二迴旋、混合交叉一跳二迴旋等)。</li> <li>能流暢完成持續1分鐘以上的兄弟跳。</li> <li>能完成高級迴旋動作並運用單人跳繩基本技術進行雙人變化。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能以蛙泳動作完成100公尺並能順暢換氣。</li> <li>蛙泳動作能流暢進行且中途雙腳不著地。</li> <li>能以蛙泳動作完成100公尺。</li> </ol>
九年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>能在5次低手上籃中投進3次以上(女生2次)。</li> <li>能流暢做到V字型移位步伐，並以單腳支撐投籃。</li> <li>能以上述技術進行正式合球賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能連續完成至少12次以上的一次2迴旋跳。</li> <li>能以1跳2迴旋流暢完成1分鐘以上的大繩遊戲。</li> <li>能運用單人跳繩的高級技術完成大繩遊戲。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能以仰泳動作完成25公尺並能順暢換氣。</li> <li>仰泳動作能流暢進行且中途雙腳不著地。</li> <li>能以仰泳動作完成25公尺。</li> </ol>

項目 年級	武術
七年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解武術發展沿革、內容及基本禮儀與武德內涵。</li> <li>2. 能流暢完成初級拳套路。</li> <li>3. 能了解武術基本禮儀與武德內涵，完成初級拳套路。</li> </ol>
八年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能流暢完成初級棍術套路與初級刀術套路。</li> <li>2. 能流暢完成武術基本拳套路。</li> <li>3. 能完成初級棍術套路、初級刀術套路與武術基本拳套路。</li> </ol>
九年級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能流暢完成初級劍術套路。</li> <li>2. 能流暢完成太極拳 24 式套路。</li> <li>3. 能完成初級劍術套路與太極拳 24 式套路。</li> </ol>

# 高級中等學校運動專長參考檢核指標

項目 分級	桌球	籃球	排球
基礎級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作(發短球、發長球、平擊球、上旋球、下旋球、弧圈球、切球、殺球...等)。</li> <li>2.個人或與同學合作,能熟練地應用4項以上技術動作。</li> <li>3.個人或與同學合作,能參與班級內比賽,熟悉規則並熟練地應用4項以上綜合戰術(歸位還原、移位調整、支援協助...等),達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作(運球、運球轉換方向、切入上籃、中距離投籃、卡位、搶籃板球、中鋒動作、跑動接應...等)。</li> <li>2.與同學合作,能熟練地應用4項以上技術動作。</li> <li>3.與同學合作,能參與班級內比賽,熟悉規則及裁判手勢,並熟練地應用4項以上綜合戰術(包夾防守、半場盯人防守、半場區域防守、擋切、拖車...等),達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作(發平擊球、發漂浮球、低手擊球、高手舉球、吊球、快攻、長攻、攔網...等)。</li> <li>2.與同學合作,能熟練地應用4項以上技術動作。</li> <li>3.與同學合作,能參與班級內比賽,熟悉規則及裁判手勢,並熟練地應用4項以上綜合戰術(進攻佈陣、防守佈陣、歸位還原、移位調整、支援協助等...),達成攻守及得分任務。</li> </ol>
進階級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.個人或與同學合作,能熟練地應用6項以上技術動作。</li> <li>3.個人或與同學合作,能參與班際比賽,熟悉規則並熟練地應用綜合戰術,達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.與同學合作,能熟練地應用6項以上技術動作。</li> <li>3.與同學合作,能參與班際比賽,熟悉規則及裁判手勢,並熟練地應用綜合戰術,達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.與同學合作,能熟練地應用6項以上技術動作。</li> <li>3.與同學合作,能參與班際比賽,熟悉規則及裁判手勢,並熟練地應用綜合戰術,達成攻守及得分任務。</li> </ol>
表演級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.個人或與同學合作,能熟練地應用8項以上技術動作。</li> <li>3.個人或與同學合作,能參與全校比賽,熟悉規則並熟練地應用綜合戰術,達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.與同學合作,能熟練地應用8項以上技術動作。</li> <li>3.與同學合作,能參與全校比賽,熟悉規則及裁判手勢,並熟練地應用綜合戰術,達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.與同學合作,能熟練地應用8項以上技術動作。</li> <li>3.與同學合作,能參與全校比賽,熟悉規則及裁判手勢,並熟練地應用綜合戰術,達成攻守及得分任務。</li> </ol>



項目 分級	羽球	網球	足球
基礎級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作(發短球、發長球、平擊球、高遠球、吊球、切球、殺球、米字步法...等)。</li> <li>2.個人或與同學合作,能熟練地應用4項以上技術動作。</li> <li>3.個人或與同學合作,能熟悉規則並熟練地應用4項以上綜合戰術(歸位還原、移位調整、支援協助...等),達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作(發球、正手抽球、反手抽球、截擊、上旋球、切球、網前殺球、高吊球...等)。</li> <li>2.個人或與同學合作,能熟練地應用4項以上技術動作。</li> <li>3.個人或與同學合作,能參與班級內比賽,熟悉規則並熟練地應用4項以上綜合戰術(歸位還原、移位調整、支援協助...等),達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作(盤球、傳球、挑球、停球、吊球、射門、擲邊線球、進攻佈陣、防守佈陣...等)。</li> <li>2.與同學合作,能熟練地應用4項以上技術動作。</li> <li>3.與同學合作,能參與班級內比賽,熟悉規則及裁判手勢,並熟練地應用4項以上綜合戰術(進攻佈陣、防守佈陣、移位調整、支援協助...等),達成攻守及得分任務。</li> </ol>
進階級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.個人或與同學合作,能熟練地應用6項以上技術動作。</li> <li>3.個人或與同學合作,能參與班際比賽,熟悉規則並熟練地應用綜合戰術,達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.個人或與同學合作,能熟練地應用6項以上技術動作。</li> <li>3.個人或與同學合作,能參與班際比賽,熟悉規則並熟練地應用綜合戰術,達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.與同學合作,能熟練地應用6項以上技術動作。</li> <li>3.與同學合作,能參與班際比賽,熟悉規則及裁判手勢,並熟練地應用綜合戰術,達成攻守及得分任務。</li> </ol>
表演級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.個人或與同學合作,能熟練地應用8項以上技術動作。</li> <li>3.個人或與同學合作,能參與全校比賽,熟悉規則並熟練地應用綜合戰術,達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.個人或與同學合作,能熟練地應用8項以上技術動作。</li> <li>3.個人或與同學合作,能參與全校比賽,熟悉規則並熟練地應用綜合戰術,達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.與同學合作,能熟練地應用8項以上技術動作。</li> <li>3.與同學合作,能參與全校比賽,熟悉規則及裁判手勢,並熟練地應用綜合戰術,達成攻守及得分任務。</li> </ol>


項目 分級	棒球、壘球	扯鈴	跳繩
基礎級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能熟悉各項技術動作(短傳球、長傳球、接高飛球、接滾地球、揮擊、觸擊、跑壘、刺殺出局...等)。</li> <li>2. 與同學合作，能熟練地應用 4 項以上技術動作。</li> <li>3. 與同學合作，能參與班級內比賽，熟悉規則及裁判手勢，並熟練地應用 4 項以上綜合戰術(進攻佈陣、防守佈陣、歸位還原、移位調整、支援協助等...)，達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作(左右日月、仰觀星月、紡棉花、金龍繞玉柱、二仙傳道、連貫動作、雲霄飛車、金雞上空、金雞旋繞、一道彩虹...等)。</li> <li>2.個人或與同學合作，能熟練地應用 4 項以上動作組合。</li> <li>3.個人或與同學合作構思並編排，流暢地完成表演任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作(個人動作：前迴旋、後迴旋、側迴旋、半迴旋、水平迴旋、開叉跳、後開叉、蝴蝶飛、軸心迴旋、繞繩...等)。</li> <li>2.個人或與同學合作，能熟練地應用 4 項以上動作組合。</li> <li>3.個人或與同學合作構思並編排，流暢地完成表演任務。</li> </ol>
進階級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.與同學合作，能熟練地應用 6 項以上技術動作。</li> <li>3.與同學合作，能參與班際比賽，熟悉規則及裁判手勢，並熟練地應用綜合戰術，達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.個人或與同學合作，能熟練地完成指定動作編排。</li> <li>3.個人或與同學合作構思，能配合指定 90 秒音樂，編排 6 項以上動作組合，流暢地完成表演任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.與同學合作，能熟練地完成雙人動作(同向並列跳、同向並列跳側面、相向、異拍、錯拍跳、雙手持雙繩...等)編排。</li> <li>3.個人或與同學合作構思，能配合指定 90 秒音樂，編排 6 項以上動作組合，流暢地完成表演任務。</li> </ol>
表演級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.與同學合作，能熟練地應用 8 項以上技術動作。</li> <li>3.與同學合作，能參與全校比賽，熟悉規則及裁判手勢，並熟練地應用綜合戰術，達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.個人或與同學合作，能熟練地完成自選動作編排。</li> <li>3.個人或與同學合作構思，能配合自選 120 秒音樂，編排 8 項以上動作組合，及 3 個以上的隊形變化，流暢地完成表演任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.個人或與同學合作，能熟練地完成自選動作編排。</li> <li>3.個人或與同學合作構思，能配合自選 120 秒音樂，編排 8 項以上動作組合，及 3 個以上的隊形變化，流暢地完成表演任務。</li> </ol>

項目 分級	武術	柔道	霹靂舞
基礎級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項綜合套路(長拳、太極拳、南拳、劍術、刀術、槍術、棍術、太極劍、南刀、南棍、對練)。</li> <li>2.個人或與同學合作，能編排及正確、流暢地表現出4項以上綜合套路。</li> <li>3.個人或與同學合作，能編排及正確、流暢地完成綜合套路表演。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作(護身倒法、抓襟法、移動步法、大內割、浮腰、單臂過肩摔、雙臂過肩摔、袈裟制壓...等)。</li> <li>2.個人或與同學合作，能熟練地應用4項以上技術動作。</li> <li>3.個人或與同學合作，發揮武術精神，能熟悉規則並熟練地應用4項以上綜合戰術，達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作(TOP ROCK：TWO STEP、INDIAN STEP...；FOOTWORK：SIX STEP、FIVE STEP...；FREEZE：BABY FRZZEZ、SHOULDER FREEZE、HEAD FREEZE...)</li> <li>2.個人或與同學合作，能熟練地應用BREAKING中TOP ROCK、FOOTWORK及FREEZE個別基礎技術動作(任選三項)。</li> <li>3.個人或與同學合作構思並編排，流暢地完成表演任務。</li> </ol>
進階級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項綜合套路。</li> <li>2.個人或與同學合作，能編排及正確、流暢地表現出6項以上綜合套路。</li> <li>3.個人或與同學合作，能編排及正確、流暢地完成指定綜合套路表演。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.個人或與同學合作，能熟練地應用6項以上技術動作。</li> <li>3.個人或與同學合作，發揮武術精神，能熟悉規則並熟練地應用綜合戰術，達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.個人或與同學合作，能熟練地完成指定動作編排(TOP RCOK、FOOTWORK、FREEZE)。</li> <li>3.個人或與同學合作構思，能編排30秒以上屬於自己的SOLO動作，流暢地完成表演任務。</li> </ol>
表演級	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項綜合套路。</li> <li>2.個人或與同學合作，能編排及正確、流暢地表現出8項以上綜合套路。</li> <li>3.個人或與同學合作，能編排及正確、流暢地完成自選綜合套路表演。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.個人或與同學合作，能熟練地應用8項以上技術動作。</li> <li>3.個人或與同學合作，發揮武術精神，能熟悉規則並熟練地應用綜合戰術，達成攻守及得分任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能熟悉各項技術動作。</li> <li>2.個人或與同學合作，能熟練地完成10-20個BREAKING動作。</li> <li>3.個人或與同學合作構思，能配合自選120秒音樂，編排排舞，需包含自己的SOLO至少四個八拍，及三個以上的隊形變化，流暢地完成表演任務。</li> </ol>

項目 分級	飛盤
基礎級	1.能熟悉各項技術動作(正手傳接、反手傳接、短傳、長傳、跑動傳接、擺脫後傳接、接應達陣、攔截...等)。 2.與同學合作，能熟練地應用 4 項以上技術動作。 3.與同學合作，能參與班級內比賽，熟悉爭奪賽規則，並熟練地應用 4 項以上綜合戰術(進攻佈陣、防守佈陣、歸位還原、移位調整、支援協助...等)，達成攻守及得分任務。
進階級	1.能熟悉各項技術動作。 2.與同學合作，能熟練地應用 6 項以上技術動作。 3.與同學合作，能參與班際比賽，熟悉爭奪賽規則，並熟練地應用綜合戰術，達成攻守及得分任務。
表演級	1.能熟悉各項技術動作。 2.與同學合作，能熟練地應用 8 項以上技術動作。 3.與同學合作，能參與全校比賽，熟悉爭奪賽規則，並熟練地應用綜合戰術，達成攻守及得分任務。

備註：10 年級(高一)學生需通過基礎級，11、12 年級(高二、三)學生需通過進階級以上。





主辦單位 臺北市政府教育局

承辦單位 臺北市教師研習中心