

花蓮高商體育正課技能項目測驗評量表

項目：跳遠

100.11.03 訂定
101.09.10 第一次修訂
101.09.27 第二次修訂

男			
距離 (m)	得分	距離 (m)	得分
5.50以上	100	3.55 - 3.59	75
5.4 - 5.49	99	3.5 - 3.54	74
5.3 - 5.39	98	3.45 - 3.49	73
5.2 - 5.29	97	3.4 - 3.44	72
5.1 - 5.19	96	3.35 - 3.39	71
5 - 5.09	95	3.3 - 3.34	70
4.9 - 4.99	94	3.25 - 3.29	69
4.8 - 4.89	93	3.2 - 3.24	68
4.7 - 4.79	92	3.15 - 3.19	67
4.6 - 4.69	91	3.1 - 3.14	66
4.5 - 4.59	90	3 - 3.09	65
4.45 - 4.49	89	2.9 - 2.99	64
4.4 - 4.44	88	2.8 - 2.89	63
4.3 - 4.39	87	2.7 - 2.79	62
4.2 - 4.29	86	2.6 - 2.69	61
4.1 - 4.19	85	2.5 - 2.59	60
4.05 - 4.09	84	2.4 - 2.49	58
3.95 - 4.04	83	2.3 - 2.39	56
3.9 - 3.94	82	2.2 - 2.29	54
3.85 - 3.89	81	2.1 - 2.19	52
3.8 - 3.84	80	2 - 2.09	50
3.75 - 3.79	79	1.8 - 1.99	45
3.7 - 3.74	78	1.61 - 1.79	40
3.65 - 3.69	77	1.51 - 1.6	30
3.6 - 3.64	76	0.01 - 1.5	20

女			
距離 (m)	得分	距離 (m)	得分
4.00以上	100	2.4 - 2.44	78
3.9 - 3.99	99	2.35 - 2.39	77
3.8 - 3.89	98	2.3 - 2.34	76
3.7 - 3.79	97	2.25 - 2.29	74
3.6 - 3.69	96	2.2 - 2.24	72
3.5 - 3.59	95	2.15 - 2.19	70
3.4 - 3.49	94	2.1 - 2.14	68
3.3 - 3.39	93	2.05 - 2.09	66
3.2 - 3.29	92	2 - 2.04	65
3.1 - 3.19	91	1.9 - 1.99	64
3 - 3.09	90	1.8 - 1.89	63
2.95 - 2.99	89	1.7 - 1.79	62
2.9 - 2.94	88	1.6 - 1.69	61
2.85 - 2.89	87	1.5 - 1.59	60
2.8 - 2.84	86	1.45 - 1.49	58
2.75 - 2.79	85	1.4 - 1.44	56
2.7 - 2.74	84	1.35 - 1.39	54
2.65 - 2.69	83	1.3 - 1.34	52
2.6 - 2.64	82	1.11 - 1.3	50
2.55 - 2.59	81	1 - 1.1	40
2.5 - 2.54	80	0.01 - 0.99	30
2.45 - 2.49	79		