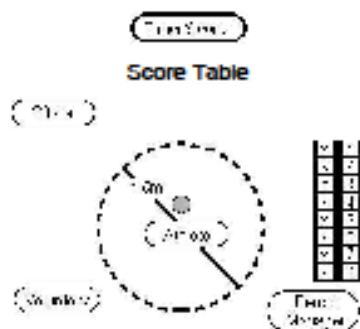


# 特奧籃球個人技術評估項目

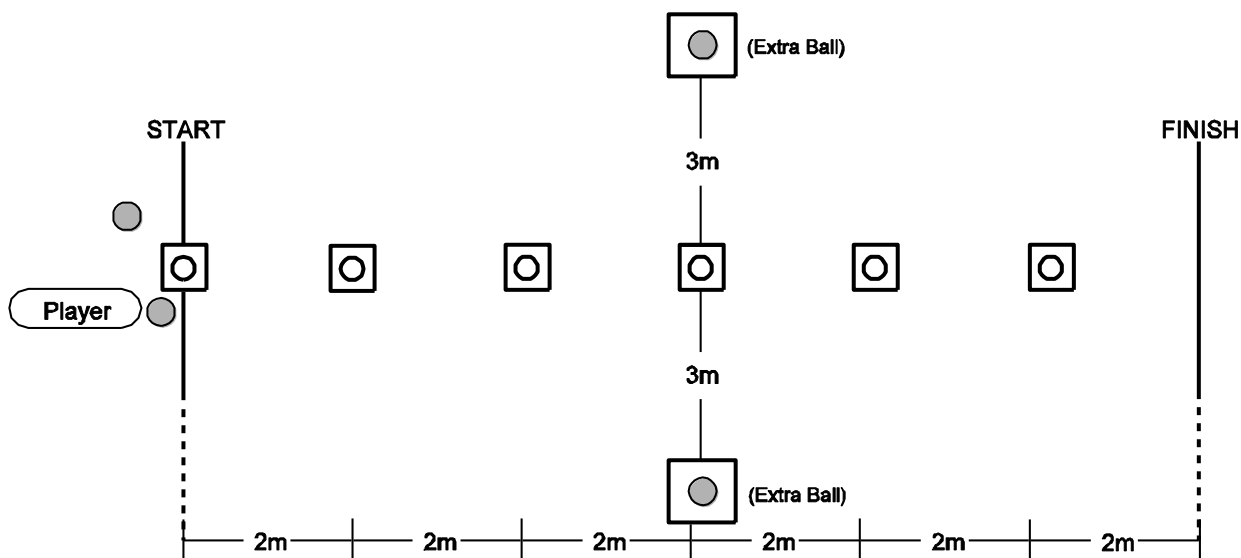
## 【五人隊制賽】

### 一、速度運球



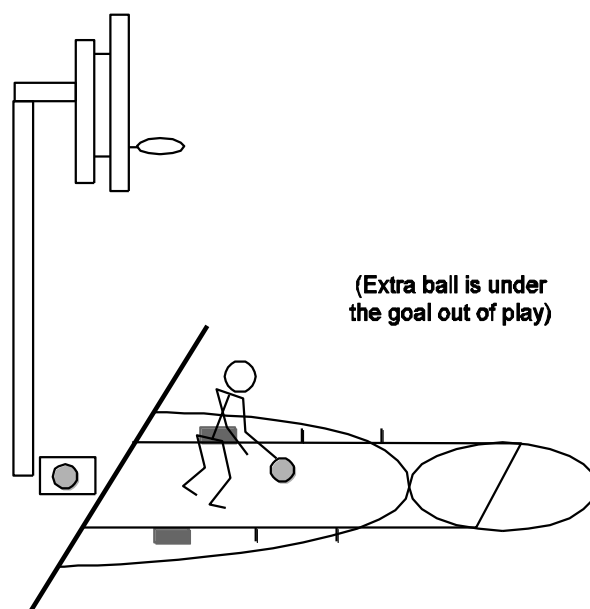
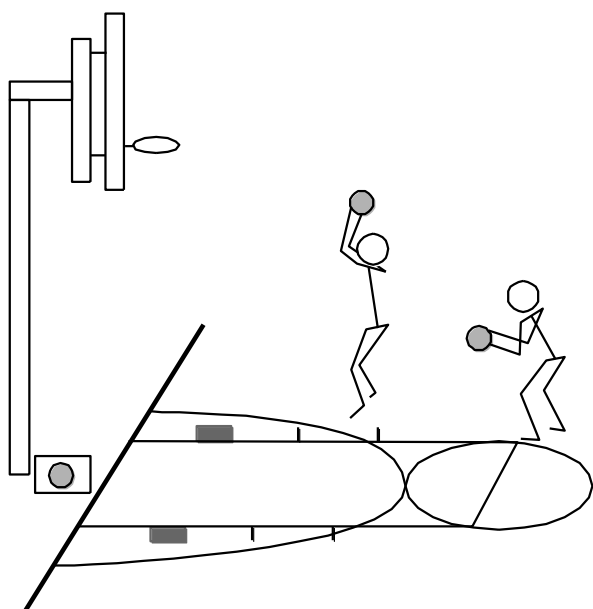
※在地上標記一個 1.5 米(4 英吋 11 英吋)直徑的一個圓，於指定圈內運球，如運球超出範圍，可撿球後繼續在指定圈內繼續運球，超出第三次則運球記分中止。  
計分方式：每運球成功一次算一分，計時 60 秒計共運幾次得幾分。一次嘗試機會

### 二、12 公尺 S 型曲線障礙運球



※在一 12 公尺直線上擺設五個障礙物，來回繞行每通過兩個障礙物的連接點計一次，到最後一個障礙物時則必須繞行回來，計時 60 秒視其共通過多少次。  
計分方式：來回繞行，每通過兩個障礙物的連接點計一次，一次得一分，時 60 秒共通過幾次得幾分。一次嘗試機會

### 三、中距離投籃



- ◎ 在罰球線和罰球圈之交點上，左右均可
- ◎ 運球投籃→接籃板球→運球出半徑 2.75 公尺之半圓
- ◎ 必須在半徑 2.75 公尺的半圓以外任何地方投籃
- ◎ 測試時間一分鐘一次嘗試機會，每投中一球得 2 分

**註：運動員個人技術得分為三項總和**