



一年級體育科評估手冊 (期考)

評估範疇	評估項目	內容	評分標準
A. 體適能 (30%)	1. 柔韌度：大字馬 (15%)	1. 測試學生腿部的柔韌度。 2. 學生需直腿進行，手向前按地。 3. 參閱附件《體育科腿部柔韌性評估標準》。	1. 動作正確 (直腿，手向前按地)。 2. 伸展程度，詳見附件。
	2. 心肺功能：3分鐘跑步 (15%)	1. 測試學生心肺功能。 2. 重點請參閱附件《體育科心肺功能評估資料表》。	1. 8圈或以上---20% 7圈---17.5% 6圈---15% 5圈---12.5% 4圈---10% 3圈---7.5% 2圈或以下---5% (每圈80米，不足1圈不計算。)
B. 技能及韻律活動表現 (50%)	1. 用具操控技能：踢(小足球) (50%)	1. 測試學生踢(小足球)的技能。 2. 重點： a. 向後提小腿，曲膝踢球 b. 眼看着球，注意力集中在球上 c. 右腳後拉時，左臂向前擺 d. 適當調節腳前踢的幅度 e. 強調準確地把球踢到同伴處 3. 二人一組，於活動中心外跑道位置進行考試，相距4條跑道，互相踢球(見右圖)。時限為1分鐘。 4. 提醒學生踢球次數越多，分數越高。 5. 建議學生踏定來球才踢，效果會較佳。	1. 踢球 21 次或以上——50% 2. 踢球 15 至 20 次——40% 3. 踢球 10 至 14 次——30% 4. 踢球 5 至 9 次——20% 5. 踢球 1 至 4 次——10% 6. 踢球 0 次——0% 
C. 課堂態度 (20%)	1. 積極性 2. 遵從班規 3. 學習態度	1. 積極參與 2. 守規則 3. 用心聆聽及學習 4. 熱愛運動	填寫成績紀錄時，以 10 分為滿分，分數需為整數。評分準則如下： 分數：20→ → → →10→ → → →0 表現：優良→良好→普通→不佳→惡劣
D. 運動知識 (0%)	/	/	/

二年級體育科評估手冊 (期考)


評估範疇	評估項目	內容	評分標準
A. 體適能 (30%)	1. 柔韌度：大字馬 (15%)	1. 測試學生腿部的柔韌度。 2. 學生需直腿進行，手向前按地。 3. 參閱附件《體育科腿部柔韌性評估標準》。	1. 動作正確 (直腿，手向前按地)。 2. 伸展程度，詳見附件。
	2. 心肺功能：3分鐘跑步 (15%)	1. 測試學生心肺功能。 2. 重點請參閱附件《體育科心肺功能評估資料表》。	1. 8圈或以上---15% 7圈---12.5% 6圈---10% 5圈---7.5% 4圈---5% 3圈---2.5% 2圈或以下---0% (每圈80米，不足1圈不計算。)
B. 技能及韻律活動表現(50%)	1. 用具操控技能：雙手傳接球 (50%)	1. 測試學生雙手傳接球的技能。 2. 重點： a. 接球時眼望來球 b. 張開手掌及伸手迎球 c. 接球時兩肘微屈 d. 屈臂再推，加強傳球力量 e. 球應傳至對方胸口 3. 二人一組，於活動中心外跑道位置進行考試，相距4條跑道，互相傳球。(傳接球時必須最少一足踏在線上或後。) 4. 時限為1分鐘，傳球越多，分數越高。	1. 傳球40次或以上——50% 2. 傳球35至39次——40% 3. 傳球25至34次——30% 4. 傳球15至24次——20% 5. 傳球10至14次——10% 6. 傳球5-9次——5% 7. 傳球0至4次——0% 
C. 課堂態度 (20%)	1. 積極性 2. 遵從班規 3. 學習態度	1. 有參加課外運動訓練 2. 積極參與課堂活動 3. 守規則 4. 用心聆聽及學習 5. 熱愛運動	填寫成績紀錄時，以10分為滿分，分數需為整數。評分準則如下： 分數：20→ → → →10→ → → →0 表現：優良→良好→普通→不佳→惡劣
D. 運動知識 (0%)	/	/	/

鳳溪第一小學 二零一四至二零一五年度 下學期
三年級體育科評估手冊 (期考)


評估範疇	評估項目	內容	評分標準
A. 體適能 (30%)	1. 柔韌度：大字馬 (15%)	1. 測試學生腿部的柔韌度。 2. 學生需直腿進行，手向前按地。 3. 參閱附件《體育科腿部柔韌性評估標準》。	1. 動作正確（直腿，手向前按地）。 2. 伸展程度，詳見附件。
	2. 心肺功能：6分鐘跑步 (15%)	1. 測試學生心肺功能。 2. 重點請參閱附件《體育科心肺功能評估資料表》。	1000 米或以上---15% 900-999 米---12% 800-899 米---9% 700-799 米---6% 600-699 米---3% 599 米或以下---0%
B. 技能及韻律活動表現(50%)	1. 用具操控：用拍推撥球 (50%)	<ol style="list-style-type: none"> 測試學生用拍推撥球（小型網球）的技能。 重點： <ol style="list-style-type: none"> 預備接球時應持拍於胸前 反手擊球時，前臂向前推 正手擊球時手向前撥 擊球時手向前上方伸直，完成跟進動作 準確地將球傳給同伴 兩人一組，相距為 3.8 米或以上（見圖 1），聽老師哨子聲開始，互相推撥小型網球，並自行數數，直至老師吹哨子。 甲同學將球擊給乙同學，數數為 1；乙同學回擊給甲同學，數數為 2，餘此類推。注意並非甲傳乙後，乙再回傳為 1。 每組考核時限為 1 分鐘，兩位同學的成績必定相同。 	<ol style="list-style-type: none"> 25 次或以上——50% 20 至 24 次——40% 15 至 19 次——30% 10 至 14 次——20% 5 至 9 次——10% 1-4 次——5% 0 次——0%
			 <p style="text-align: center;">圖 1</p>
C. 課堂態度 (20%)	1. 積極性 2. 遵從班規 3. 學習態度	<ol style="list-style-type: none"> 有參加課外運動訓練 積極參與課堂活動 守規則 用心聆聽及學習 熱愛運動 	填寫成績紀錄時，以 10 分為滿分，分數需為整數。評分準則如下： 分數：20 → → → → 10 → → → → 0 表現：優良 → 良好 → 普通 → 不佳 → 惡劣
D. 運動知識 (0%)	/	/	/

評估範疇	評估項目	內容	評分標準
A. 體適能 (30%)	1. 柔韌度：大字馬 (15%)	1. 測試學生腿部的柔韌度。 2. 學生需直腿進行，手向前按地。 3. 參閱附件《體育科腿部柔韌性評估標準》。	1. 動作正確（直腿，手向前按地）。 2. 伸展程度，詳見附件。
	2. 心肺功能：9分鐘跑步 (15%)	1. 測試學生心肺功能。 2. 重點請參閱附件《體育科心肺功能評估資料表》。	1500米或以上---15% 1300米-1499米---12% 1100-1299米---9% 900-1099米---6% 700-899米---3% 699米或以下---0%
B. 技能及韻律活動表現 (50%)	1. 羽毛球：正手發高遠球 (50%)	1. 測試學生用正手發高遠球的技能。 2. 重點： a. 正確的正手握拍動作 b. 擊球後有跟進動作 c. 球能向高和遠的方向飛去 3. 二人一組，於活動中心外跑道位置進行考試，相距4條跑道，一人向金禧堂方向發高遠球。球必須最少落於4條跑道外(遠)，並高於一樓走廊(即右圖A點)，否則作失敗論。發球者連續發10次高遠球，同伴判斷是否成功。完成後，由另一人發球。 4. 學生需自行判斷是否高遠球，所以教師在評估前，必須將高遠球的解說清楚。 5. 教師從旁監察，如發現學生判斷錯誤，應由教師為該學生重考一次。	1. 10次成功發高遠球——50% 2. 9次成功發高遠球——45% 3. 8次成功發高遠球——40% 4. 7次成功發高遠球——35% 5. 6次成功發高遠球——30% 6. 5次成功發高遠球——25% 7. 4次成功發高遠球——20% 8. 3次成功發高遠球——15% 9. 2次成功發高遠球——10% 10. 1次成功發高遠球——5% 11. 0次成功發高遠球——0% 發高遠球成功準則： a. 球高過一樓走廊(A點) b. 球最少被擊到4條跑道外
C. 課堂態度 (20%)	1. 積極性 2. 遵從班規 3. 學習態度	1. 有參加課外運動訓練 2. 積極參與課堂活動 3. 守規則 4. 用心聆聽及學習 5. 熱愛運動	填寫成績紀錄時，以10分為滿分，分數需為整數。評分準則如下： 分數：20→ → → →10→ → → →0 表現：優良→良好→普通→不佳→惡劣
D. 運動知識 (0%)	/	/	/



評估範疇	評估項目	內容	評分標準
A. 體適能 (30%)	1. 柔韌度：大字馬 (15%)	1. 測試學生腿部的柔韌度。 2. 學生需直腿進行，手向前按地。 3. 參閱附件《體育科腿部柔韌性評估標準》。	1. 動作正確 (直腿，手向前按地)。 2. 伸展程度，詳見附件。
	2. 心肺功能：9分鐘跑步 (15%)	1. 測試學生心肺功能。 2. 重點請參閱附件《體育科心肺功能評估資料表》。	1600 米或以上---15% 1400 米-1599 米---12% 1200-1399 米---9% 1000-1199 米---6% 800-999 米---3% 799 米或以下---0%
B. 技能及韻律活動表現 (50%)	1. 排球：下手傳球 (50%)	1. 測試學生用下手傳排球的技能。 2. 重點： a. 雙手手掌合攏，手臂伸直擊球 b. 擊球時，以膝帶動全身上升，非以手臂揮動 c. 準確地將球傳到接球者，並要有拋物線，注意力度和角度 d. <u>拋球者拋出的球必須有足夠的拋物線，並且要拋到擊球者的腹前。</u> 3. 兩人一組，相距約 3.8 米 (見右圖 1)，老師吹哨子後，一人拋球，另一人作下手傳球，將球回傳拋球者。重複此動作，直至老師吹哨子。 4. 學生在 1 分鐘內盡量進行下手傳球，並由拋球者數數。	傳球 30 次或以上——50% 傳球 20-29 次——40% 傳球 15-19 次——30% 傳球 10-14 次——20% 傳球 5-9 次——10% 傳球 0-4 次——0%  圖 1
C. 課堂態度 (20%)	1. 積極性 2. 遵從班規 3. 學習態度	1. 有參加課外運動訓練 2. 積極參與課堂活動 3. 守規則 4. 用心聆聽及學習 5. 熱愛運動	填寫成績紀錄時，以 10 分為滿分，分數需為整數。評分準則如下： 分數：20 → → → 10 → → → 0 表現：優良 → 良好 → 普通 → 不佳 → 惡劣
D. 運動知識 (0%)	/	/	/

六年級體育科評估手冊 (期考)

評估範疇	評估項目	內容	評分標準
A. 體適能 (30%)	1. 柔韌度：大字馬 (15%)	1. 測試學生腿部的柔韌度。 2. 學生需直腿進行，手向前按地。 3. 參閱附件《體育科腿部柔韌性評估標準》。	1. 動作正確（直腿，手向前按地）。 2. 伸展程度，詳見附件。
	2. 心肺功能：9分鐘跑步 (15%)	1. 測試學生心肺功能。 2. 重點請參閱附件《體育科心肺功能評估資料表》。	1700 米或以上---15% 1500 米-1699 米---12% 1300-1499 米---9% 1100-1299 米---6% 900-1099 米---3% 899 米或以下---0%
B. 技能及韻律活動表現 (50%)	1. 排球：上手傳球 (50%)	1. 測試學生用上手傳排球的技能。 2. 重點： a. 雙手手掌成三角形，高舉於頭頂 b. 擊球時，以膝帶動全身上升，然後用手將球推出 c. 準確地將球傳到接球者，並要有拋物線，注意力度和角度 d. <u>拋球者拋出的球必須有足夠的拋物線，並且要拋到擊球者的頭頂。</u> 3. 兩人一組，相距約 3.8 米(見右圖 1)，老師吹哨子後，一人拋球，另一人作上手傳球，將球回傳拋球者。重複此動作，直至老師吹哨子。 4. 學生在 1 分鐘內盡量進行上手傳球，並由拋球者數數。	傳球多過 40 次——50% 30-39 次——40% 20-29 次——30% 10-19 次——20% 5-9 次——10% 0-4 次——0%
			
C. 課堂態度 (20%)	1. 積極性 2. 遵從班規 3. 學習態度	1. 有參加課外運動訓練 2. 積極參與課堂活動 3. 守規則 4. 用心聆聽及學習 5. 熱愛運動	填寫成績紀錄時，以 10 分為滿分，分數需為整數。評分準則如下： 分數：20→ → → →10→ → → →0 表現：優良→良好→普通→不佳→惡劣
D. 運動知識 (0%)	/	/	/