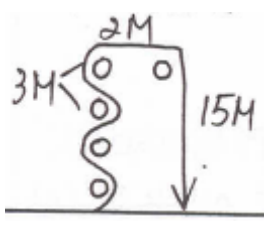




香港道教聯合會圓玄學院  
石圍角小學

體育科評核指引

## 一年級體育科 跑項 測試

項目	測試方式	評分標準
跑	1. 作直線跑 2. 作曲線跑 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 擺手動作</li> <li>● 加速</li> </ul>
評分標準： 85-100分 跑姿正確及快速完成（8' ' 以下） 70-84分 能快速完成，步韻欠佳（10' ' 以下） 60-69分 速度欠佳或曾觸及障礙物（12' ' 以下） 0-59分 速度欠佳並觸及兩個或以上之障礙物		

## 一年級體育科 平衡 / 伸展能力 測試

項目	測試方式	評分標準
膠圈	取一膠圈放於頭上 1. 前行 10 米 2. 再繞雪糕筒一圈後背向起點，倒頭行 3. 於起點處做一個支點平衡動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能雙手幫助平衡</li> <li>● 軀幹保持挺直</li> <li>● 眼望前方</li> <li>● 路線正確</li> </ul>
評分標準： 85-100分 姿勢及路線正確、連貫，平衡動作優美、穩定。 70-84分 姿勢及路線正確，不能連貫，平衡動作稍欠穩定。 60-69分 姿勢及路線稍有錯誤。 0-59分 動作錯誤。		

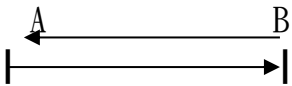
## 一年級體育科 豆袋拋接 測試

項目	測試方式	評分標準
拋接豆袋	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生取一豆袋，自行向上以單手拋（需高於頭），然後以雙手接回。</li> <li>2. 二人一組，A 以單手把豆袋拋向 B，B 雙手接回。然後 A、B 互換。</li> </ol>	<p>由下而上拋出豆袋； 拋出後，手指指向上方</p> <p>直臂後擺 將豆袋「後引」； 異側腳踏前、微屈膝</p>
<p>評分標準：</p> <p>85-100 分 動作正確、連貫，擺放位置合適及用力恰當。</p> <p>70-84 分 動作正確、連貫，擺放位置合適。</p> <p>60-69 分 動作稍有錯誤。</p> <p>0-59 分 動作錯誤。</p>		

## 一年級體育科 側滾動 測試

項目	測試方式	評分標準
直體側滾動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 臥下直身，雙手上舉</li> <li>2. 作直體側滾動</li> <li>3. 完成五次滾動後坐起再站立</li> </ol>	<p>蹲下，雙腳開立與肩略寬，右手按墊； 左腳用力，肩膀傾右滾動；背部貼地滾至仰面朝天；用手掌撐地而起</p>
側滾	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蹲下成預備動作</li> <li>2. 作側滾動</li> <li>3. 完成五次滾動後坐起再站立</li> </ol>	
<p>評分標準：</p> <p>85-100 分 姿勢正確、連貫。</p> <p>70-84 分 姿勢正確、稍欠連貫。</p> <p>60-69 分 動作稍有錯誤。</p> <p>0-59 分 動作錯誤。</p>		

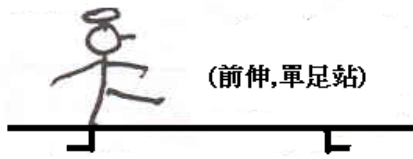
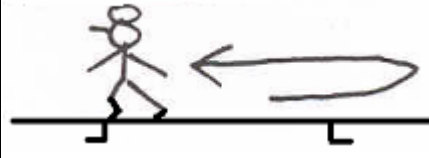
## 二年級體育科 拍小膠球 測試

項目	測試方式	評分標準
行進間拍小膠球	1. 左右手各連續拍球 5 次 2. 單手來回運球由 A 至 B 點 10 公尺  	兩膝微曲，上體稍前傾； 手指自然分開，掌心不接觸球，有「按壓」動作；球回彈至腰間高度
評分準則： 85-100 分 能流暢地完成動作，並熟練地做到動作要求； 70-84 分 能完成動作，但未能完全做到動作要求； 60-69 分 能完成測試，但動作不協調； 0-59 分 未能完成所有測試，且動作混亂，完全不能控制小膠球。		

## 二年級體育科 立定跳遠 測試

項目	測試方式	評分標準
立定跳遠	1. 立定屈膝站於體操墊前 2. 前跳 3. 著地屈膝  (每人連續做兩次，取較佳一次成績)	兩腳左右肩同寬站立； 兩手後擺，降低重心； 用力蹬地向前上方騰空跳起； 雙腳屈曲著地
評分準則： 85-100 分 能流暢地完成整套動作，並超越 1.7 米； 70-84 分 能完成整套動作，並超越 1 米； 60-69 分 未能做到動作要求，但能超越 0.7 米； 0-59 分 未能做到動作要求，且未達 0.7 米。		

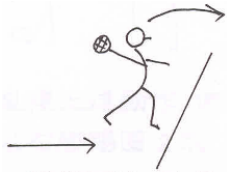
## 二年級體育科 平衡 測試

項目	測試方式	評分標準
低平衡木 (頂豆袋作平衡動作)	1. 頭頂一個豆袋在平衡木上前進行 在中間位置作單足站立，腳前伸停留 3 秒   2. 再前行至平衡木端折返   3. 於上木處落下	雙手平放兩旁作平衡； 空中身體平穩； 屈膝著地；平穩站立
評分準則： 85-100 分 能流暢地完成整套動作，豆袋不曾跌下； 70-84 分 能完成整套動作，但未做到動作要求，或豆袋曾跌下一次； 60-69 分 動作不熟練，行進間曾出現搖晃，或豆袋曾跌下兩次； 0-59 分 未完成整套動作，動作混亂，多次搖晃，或豆袋曾跌下多於兩次。		

## 二年級體育科 跳單雙圈 測試

項目	測試方式	評分標準
<u>跳單雙圈</u> (單足，雙足跳)	雙足跳： 1. 雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 2. 雙腳前腳掌蹬地起跳 3. 雙腳同時著地  單足跳： 1. 單腳平穩站立，並微微屈膝作準備 2. 前腳掌蹬地起跳；支撐腳(起跳腳)落地	雙腳(單腳)輕巧落地，並平穩站立
評分準則： 85-100 分 能流暢起跳並做到動作要求 70-84 分 能流暢起跳，但落地較重或未能平穩站立 60-69 分 起跳動作不協調，且落地較重或未能平穩站立 0-59 分 起跳及落地動作不協調，且單足跳時未能以同一支撐腳落地		

### 三年級體育科 擲豆袋 測試

項目	測試方式	評分標準
擲豆袋	1. 手掌握豆袋（不准手持袋角） 2. 助跑距約 4 米 3. 上手投擲  4. 試擲兩次，取較佳一次成績	將豆袋後引，前臂和下臂成「L」形；側身異腳踏前，身體扭側，配合擲球動作手由上至下在身前畫出半圓
評分準則： 85-100 分 能流暢地完成動作，並熟練地做到動作要求，擲距超越 15 米或以上； 70-84 分 能完成動作，但未能完全做到動作要求，擲距超越 10 米或以上； 60-69 分 未能做到多項動作要求，投擲動作不熟練，擲距超越 7 米或以上； 0-59 分 未能做到多項動作要求，動作混亂，擲距在 7 米以下。		

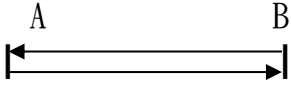
### 三年級體育科 跳繩 測試

項目	測試方式	評分標準
跳繩 及 行進間跳繩	1. 原地跳繩（連續五次） 2. 向前作踏跳式或雙腳彈跳式前進   (踏跳式)  (彈跳式)	兩手上臂貼近身體，手腕用力； 腳尖和前腳掌起跳落地； 指定路線前進沒有停頓
評分準則： 85-100分 能流暢地完成整套動作，做到動作要求，沒有間斷； 70-84分 能完成整套動作，未做到部分動作要求，或曾出現間斷一至兩次； 60-69分 動作不協調，曾出現間斷三次； 0-59分 動作混亂，未完成動作。		

### 三年級體育科 跑動中拍球 測試

項目	測試方式	評分標準
跑動中拍球	1. 由A至B點(10米)，單手直線來回運球	移動時有跑動動作，上體稍前傾； 拍球與跑動步伐一致； 手指自然分開，掌心不接觸球，有「按壓」動作；球回彈至腰間高度；
評分準則： 85-100分 動作正確，能迅速完成測試 70-84分 動作正確，但未有跑動，或出現輕微偏離路線的情況 60-69分 能完成測試，但拍球動作不協調； 0-59分 未能控制膠球，動作不協調；且出現嚴重偏離路線的情況		

### 三年級體育科 腳運球 測試

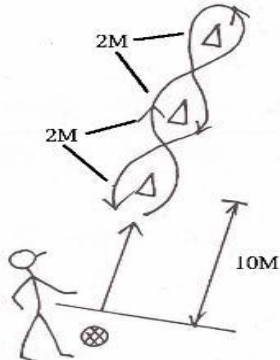
項目	測試方式	評分標準
<p><u>腳運球</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由 A 點運球至 B 點(10 米)</li> <li>2. 到達後用腳控停足球</li> <li>3. 重覆以上由 B 點至 A 點</li> <li>4. 到達 A 點後以腳控停足球</li> </ol> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<p>以腳內側、腳背或腳外側觸球； 球應控制於兩步範圍之內； 能抬頭向前望； 沿指定路線前進沒有停頓</p>
<p>評分準則：</p> <p>85-100 分 運球時球於兩步範圍內均速前進，並穩定地控停足球；</p> <p>70-84 分 能穩定地運球及控停足球，但未能控制球的方向及前進速度；</p> <p>60-69 分 能完成測試，但未能控制球的方向及前進速度，亦未能穩定地控停足球；</p> <p>0-59 分 未能完成測試，且動作混亂，完全不能控制足球。</p>		





### 四年級體育科田徑項測試

項目	測試方式	評分標準
助跑跳遠	1. 助跑至起跑線之動作是否連貫流暢 2. 不可踩起跳線 3. 空中動作 腿部提高，手臂向前擺動 4. 雙足落墊	85-100分 能以自然流暢動作完成 70-84分 能完成並符合在少於四項要求 60-69分 能完成並符合在少於兩項要求 0-59分 未能完成動作

### 四年級體育科球類項測試

項目	測試方式	評分標準
足球 運球及盤球	1. 運球跑動時，身體自然放鬆，上身稍前傾。 2. 步幅稍小，兩臂屈肘自然擺動。 3. 在運球腳提起時，膝關節微屈，腳跟提起，腳背繃緊，腳尖向下。 4. 用腳背正面推撥足球前進。 	85-100分 能以正確姿勢完成運球 70-84分 能完成並符合三項正確運球姿勢 60-69分 能完成並符合一至兩項正確運球姿勢 0-59分 未能完成動作要求

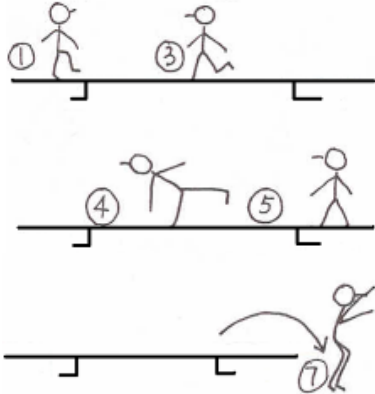
四年級體育科體操項測試

項目	測試方式	評分標準
<p>前滾翻 接 後滾翻</p>	<p>前滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩手著墊寬度</li> <li>2. 低頭收下巴</li> <li>3. 屈腿抱膝</li> <li>4. 滾翻動作流暢</li> <li>5. 完成後直體站好</li> </ol>  <p>後滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 屈膝下蹲</li> <li>2. 雙手放耳朵旁</li> <li>3. 掌心朝上</li> <li>4. 滾翻動作流暢</li> </ol> 	<p>85-100分 依指示完成動作，並有體操美感</p> <p>70-84分 能完成前滾翻，後滾翻動作不夠完美</p> <p>60-69分 只能作前滾翻而不能作後滾翻</p> <p>0-59分 未能完成前滾翻接後滾翻動作</p>

五年級體育科田（跑）項測試

項目	測試方式	評分標準
<p>三點式起跑動作</p>	<p>聽到各就位時：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前腳(左)放在起跑線後 2 個腳掌的距離，後腳(右)的腳尖離前腳的腳跟 1 個腳掌的距離，雙腳距離約一個拳頭。</li> <li>2. 用右手觸及地面，手貼著線邊，不能壓線，虎口撐起，不碰地。雙腳膝蓋均彎曲，腳尖朝前。</li> </ol> <p>聽到預備時：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 將肩膀移到起跑線上方。</li> </ol> <p>聽到哨音或槍聲時：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 右手往後擺，腳推蹬跑出。</li> </ol>	<p>85-100 分 能以正確姿勢完成起跑</p> <p>70-84 分 能完成並符合至少三項正確起跑姿勢</p> <p>60-69 分 能完成並符合至少二項正確起跑姿勢</p> <p>0-59 分 未能完成動作要求</p>

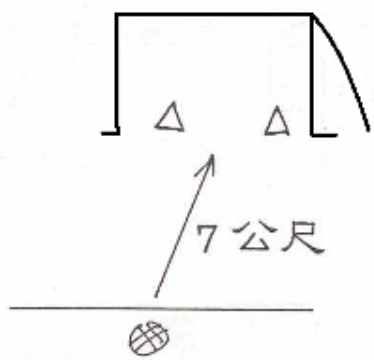
五年級體育科體操項測試

項目	測試方式	評分標準
<p>轉體 及 平衡</p> <p>低平衡木上</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳上一端成單足立</li> <li>2. 平衡前進至低平衡木中</li> <li>3. 單足轉體</li> <li>4. 單足立作燕式平衡（停留約 2 秒）</li> <li>5. 後退步</li> <li>6. 單足立轉體</li> <li>7. 直體跳下（保持平衡）</li> </ol> 	<p>85-100 分 完成整套動作，動作正確及有美感</p> <p>70-84 分 能以少於四項失誤完成整套動作</p> <p>60-69 分 有四項失誤，或曾失平衡跌離低平衡木</p> <p>0-59 分 多於四項失誤，或曾兩次跌離低平衡木</p>

五年級體育科球類項測試

項目	測試方式	評分標準
<p>籃球 (射球姿勢)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 站於射球點，雙手持球於胸前，像國字的八。手掌心儘量不碰到球，球位置約在下巴高度 / 將球舉起放在頭的上方。</li> <li>2. 雙膝微彎、雙腳打開比肩膀略寬、上半身自然前傾，身體重心落在雙腳腳尖。</li> <li>3. 投籃時，兩臂向前上方伸展，同時兩腳蹬地伸出。</li> <li>4. 投球後，五指保持自然張開，手掌心是平坦的，身體隨投籃出手方向自然伸展。</li> </ol>	<p>85-100分 能以正確姿勢完成射球            70-84分 完成射球，並能符合三項正確姿勢要求            60-69分 完成射球，並能符合至少一項正確姿勢要求            0-59分 未能完成動作要求</p>

### 六年級體育科足球項測試

項目	測試方式	評分標準
足球 (射球姿勢)	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定點射球，並以胸部對着、低頭看球。</li> <li>2. 支撐腳（左腳）正對目標。</li> <li>3. 射門時身體重心落在左腳。</li> <li>4. 手（右）自然舉起，以助身體平衡。</li> <li>5. 射波腳先要拉後，以腳面內側觸球中央。</li> <li>6. 射門右腳應後先行落地。</li> </ol>	85-100分 能以正確姿勢完成射球 70-84分 能完成並達到四項或以上正確姿勢 60-69分 能完成並達到至少二項正確姿勢 0-59分 未能完成動作要求

### 六年級體育科體操項測試

項目	測試方式	評分標準
蹲腿騰越	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 助跑流暢</li> <li>2. 雙腳踏跳板</li> <li>3. 雙手撐箱面</li> <li>4. 空中蹲腿姿勢</li> <li>5. 著地姿勢優美</li> </ol>	85-100分 能以正確的姿勢成功騰越，並有體操美感 70-84分 能在少於三項失誤下成功騰越 60-69分 出現三項失誤，或只能蹲腿上箱再跳下 0-59分 未能完成動作

六年級體育科球類項測試

項目	測試方式	評分標準
<p>排球 (上手發球姿勢)</p>	<p>準備姿勢：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 右手打者，以左手持球置於腹部。</li> <li>2. 前左腳在前，腳尖朝向目標，右腳在後，兩腳屈膝。</li> <li>3. 眼睛注視球體後下方部位。</li> </ol> <p>擊球位置：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 右手先往後下方擺到身後，左手輕輕將球拋離手，不要太高。</li> <li>5. 利用右手向前擺動時重心向前移動，眼睛一直注視球體，以拳眼部位擊打球體後下方。</li> <li>6. 觸球點不應高於腰，也不要太靠近身體。</li> </ol>	<p>85-100分 能以正確動作並擊出排球</p> <p>70-84分 能在少於四項失誤下擊出排球，</p> <p>60-69分 動作錯誤甚多，仍能擊出排球</p> <p>0-59分 動作錯誤甚多，未能擊出排球</p>

# 一至六年級體育科足毬課程內容評核標準表

(2000-2001 年度編定)

A : 85-100分 B: 70-84分 C: 60-69分 D:0-59分

年級	測試方式	評核標準
一	1. 用左 / 右手手掌向上拍五次 2. 腳外側觸毬三次	A. 能連續地完成左述兩項目 B. 能斷續地完成左述兩項目 C. 只能完成其中一項目 D. 其中一項也未能完成
二	1. 用左 / 右手手掌向上拍十次 2. 用膝部觸毬五次	A. 能連續地完成左述兩項目 B. 能斷續地完成左述兩項目 C. 只能完成其中一項目 D. 其中一項也未能完成
三	1. 用腳內側觸毬五次 2. 用腳背觸毬五次 3. 用膝部側觸毬五次	A. 左述三項目均能正確地完成 B. 只能完成其中兩個項目 C. 只能完成其中一個項目 D. 其中一項目也未能完成
四	1. 用腳內側觸毬十次 2. 用腳背觸毬十次 3. 用膝部側觸毬十次 4. 用腳外側觸毬十次	A. 左述四項目均能正確地完成 B. 只能完成其中三個項目 C. 只能完成其中兩個項目 D. 其中一項目也未能完成
五	1. 運用腳內側、腳背、膝部、及腳外側等四個基本動作混合踢毬 / 或 / 2. 自創踢毬樣式	A. 每式都要求曾觸毬達三下次 B. 每式只能觸毬達兩下次 C. 每式只能觸毬一下次 D. 其中一式也未能完成
六	1. 運用腳內側、腳背、膝部、及腳外側等四個基本動作混合踢毬 / 或 / 2. 自創踢毬樣式	A. 每式都要求曾觸毬達四下次 B. 每式只能觸毬達三下次 C. 每式只能觸毬兩下次 D. 其中一式也未能完成