

鐘聲學校 17-18 體育科總評一考核內容

P. 1
1. 技巧評核(50%)： 甲. 跑步姿勢和速度(30%)：手、腳協調，跑 30 米。 乙. 頭頂豆袋步行(20%)：頭頂豆袋，注意平衡，距離 15 米。 2. 體適能評估項目(20%)：30 秒分腿開合跳 3. 態度(30%)：教師根據學生課堂表現給予評分
P. 2
1. 技巧評核(50%)： 甲. 跑步姿勢(20%)：跑畢 20 米，評核速度及手腳協調。 乙. 拋接豆袋(30%)：學生在一分鐘內把豆袋拋高，拍掌一下，雙手接回。 2. 體適能評估項目(20%)：30 秒 10 米來回跑 3. 態度(30%)：教師根據學生課堂表現給予評分
P. 3
1. 技巧評核(50%)： 甲. 跳早操(25%) 乙. 擲豆袋(25%)：限時一分鐘內，學生把 5 個豆袋投入膠呼拉圈內， 並統計學生成功投入膠呼拉圈內的次數。 2. 體適能評估項目(20%)：30 秒分腿開合跳 3. 態度(30%)：教師根據學生課堂表現給予評分
P. 4
1. 技巧評核(40%)： 甲. 來回跑(20%)：站立式起跑、加速至 20 米處，折返起點。 乙. 籃球-運球：安排約 3 米距離，以左手或右手持續運球。 2. 紙筆評估(20%)：隨堂進行 3. 體適能評估項目(20%)：一分鐘仰臥起坐 4. 態度(20%)：教師根據學生課堂表現給予評分

P. 5

1. 技巧評核(40%)：

籃球投球技巧：身體協調、姿勢、射球準確性

2. 紙筆評估(20%)：隨堂進行

3. 體適能評估項目(20%)：九分鐘耐力跑(10%)、一分鐘仰臥起坐(10%)

4. 態度(20%)：教師根據學生課堂表現給予評分

P. 6

1. 技巧評核(40%)：

甲. 短跑(20%)：蹲踞式起跑：蹲踞式起跑約十五米。

乙. 乒乓球(20%)：正手攻球及推擋：能兩個人對角正手攻球，一人推擋回球。

2. 紙筆評估(20%)：隨堂進行

3. 體適能評估項目(20%)：坐地前伸(10%)、一分鐘仰臥起坐(10%)

4. 態度(20%)：教師根據學生課堂表現給予評分

*不同年級而相同之考核內容，校方會作適量之調適。