

聖公會聖約瑟小學
二零一四至二零一五年度體育科評估

單元：操控用具技能—個人豆袋拋接







(同儕互評及自評表)

班別：一年()班

日期：_____

(被評者)姓名：_____ () 自己

(評核者)姓名：_____ () 同學

評估項目及準則	互評			自評		
	做得非常好 	做得好 	繼續努力 	做得非常好 	做得好 	繼續努力 
技能:1. 能將豆袋拋得又高又直。 30%						
2. 能以雙手穩定地接回豆袋。 30%						
3. 能創作不同的拋接花式， 並能接回豆袋。 30%	3 個以上 花式	2 個 花式	0-1 個 花式	3 個以上 花式	2 個 花式	0-1 個 花式
態度:4. 能認真地完成所有項目。 10%						
5. 你滿意同學的評審嗎?				非常同意	部分同意	不同意

* 6. 請跟同學(評核者)一起討論你們的評審結果。

聖公會聖約瑟小學

二零一四至二零一五年度體育科評估

單元：操控用具技能—拋、接(豆袋)

(單元評核表)

班別：一年()班

學生姓名：_____

日期：_____

教師姓名：_____

家長閱後簽署：_____

評估項目及準則	學生表現*			
	完全掌握 (4分)	已掌握 (3分)	部分掌握 (2分)	未能掌握 (1分)
技能 — 個人拋、接				
1. 單手拋豆袋，並能以雙手穩接				
2. 能將豆袋拋得又高又直				
技能 — 雙人拋、接				
3. 由下而上拋出豆袋				
4. 手指指向目標(同學)				
5. 能將豆袋拋至約 2 米距離的同伴	3/3 次成功	2/3 次成功	1/3 次成功	0 次成功
6. 穩接豆袋	3/3 次成功	2/3 次成功	1/3 次成功	0 次成功
創意	做得非常好 (5分)	做得好 (4分)	一般 (2分)	繼續努力 (0分)
7. 能創作不同的拋接花式	4 個以上 花式	3 個以上 花式	2 個花式	0-1 個 花式

* 備註：請在合適的方格內加上「✓」或圈出適用者。



在這單元裏，你已學習了「個人向上拋接豆袋」及「往前拋接豆袋」了，你要緊記動作要點，多多練習啊！



聖公會聖約瑟小學
二零一四至二零一五年度上學期體育科單元評估

單元：移動技能 — 跑跳步




















(同儕互評表)

(被評者)姓名：_____自己

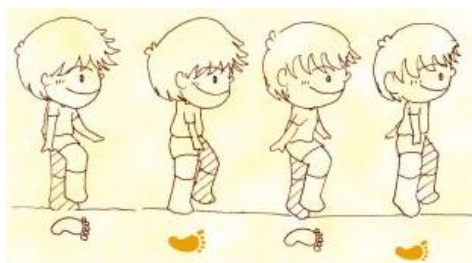
班別：_____

(評核者)姓名：_____同學

日期：_____

評估項目及準則	學生表現*			
<u>跑跳步連串動作組合之要點</u>	圖示	做得非常好	做得好	繼續努力
1. 步法： 一腳踏地、另一腳提膝跳起				
2. 提膝時間短				
3. 提膝時，腳掌貼近地面				
4. 有明顯的起始及結束造型				
<u>創意</u>		做得非常好	做得好	繼續努力
5. 能創作不同身體形態或水平的造型 		3 個造型的身體形態及水平均有明顯變化，見創意	3 個造型的身體形態有變化，其中亦見水平變化	3 個造型略有變化，欠缺創意
<u>價值觀及態度</u>		做得非常好 (3分)	做得好 (2分)	一般 (1分)
6. 鼓勵及提示同學動作要點				

* 備註：請圈出適用者



跑跳步動作

聖公會聖約瑟小學

二零一四至二零一五年度體育科評估

單元：移動技能—跑跳步

(單元評核表)

班別：二年()班

學生姓名：_____

日期：_____

教師姓名：_____

家長閱後簽署：_____

評估項目及準則	學生表現*				
	圖示	完全掌握 (3分)	已掌握 (2分)	部分掌握 (1分)	未能掌握 (0分)
<u>跑跳步連串動作組合之要點</u>					
1. 步法： 一腳踏地、另一腳提膝跳起					
2. 提膝時間短					
3. 提膝時，腳掌貼近地面					
4. 有明顯的起始及結束造型					
5. 能創作不同身體形態或水平的造型					
6. 跑跳動作與造型連接均流暢					
7. 動作能配合韻律節奏					
<u>價值觀及態度</u>		做得 非常好	做得好	一般	繼續努力
8. 鼓勵及提示同學動作要點		3分	2分	1分	0分

* 備註：請在合適的方格內加上「✓」。

聖公會聖約瑟小學

二零一四至二零一五年度體育科評估

單元：籃球—單手肩上傳球

(同儕互評表)

(被評者) 姓名：_____ (自己)

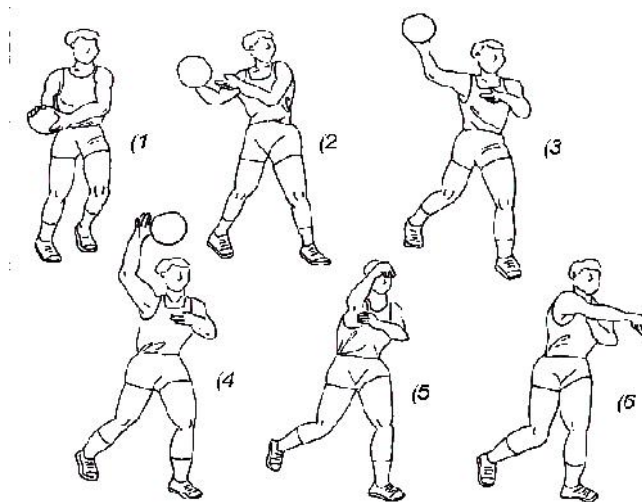
班別：六年()班

(評估者) 姓名：_____ (同學)

日期：_____

評估項目及準則	學生表現*			
技能—籃球(單手肩上傳球) (以右手傳球為例)	非常掌握 	已掌握 	部分掌握 	未能掌握 
1. 右手傳球時,左腳向傳球方向邁出半步(左腳在前、右腳在後),左肩對著傳球方向。				
2. 將球引至右肩上方,持球時,手持球的右下方,肘與肩同高,大小臂成90度或大於90度。				
3. 右手持球向後拉,右手腕稍向後屈,將重心落到右腳上。				
4. 右腳蹬地,轉體,於肩耳後快速向前擲出球。				
5. 傳球時,手腕前屈(壓腕),並用力撥動手指,將球傳出,手指指向傳球方向。				
效能	3/3 次成功	2/3 次成功	1/3 次成功	0 次成功
6. 力度適中、方向準確,成功將球傳向同伴				

* 備註：請在合適的方格內加上「✓」。



肩上傳球



評估項目：籃球—單手肩上傳球

討論後反思(如何改善問題)：

動作表現：

我認為自己做得滿意的是

我認為自己有待改善或覺得最困難的地方是_____

原因是_____

請建議最少兩項改善上述動作表現的方法：

1. _____

2. _____

3. _____

聖公會聖約瑟小學

二零一四至二零一五年度體育科評估

單元：籃球—單手肩上傳球

(單元評核表)

班別：六年()班

學生姓名：_____

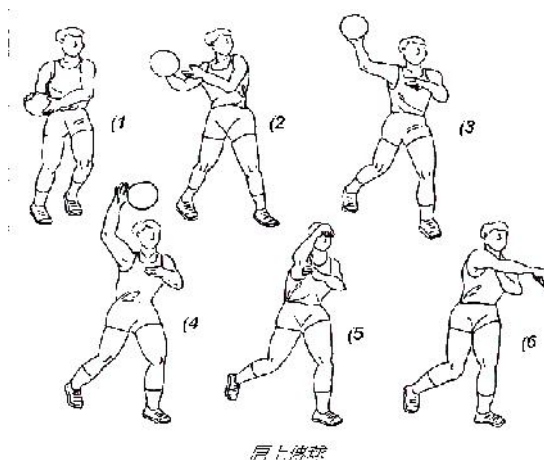
日期：_____

教師姓名：_____

家長閱後簽署：_____

評估項目及準則	學生表現*			
	完全掌握 (4分)	已掌握 (3分)	部分掌握 (2分)	未能掌握 (1分)
技能—籃球(單手肩上傳球) (以右手傳球為例)				
1. 右手傳球時，左腳向傳球方向邁出半步(左腳在前、右腳在後)，左肩對著傳球方向。				
2. 將球引至右肩上方，持球時，手持球的右下方，肘與肩同高，大小臂成90度或大於90度。				
3. 右手持球向後拉，右手腕稍向後屈，將重心落到右腳上。				
4. 右腳蹬地，轉體，於肩耳後快速向前擲出球。				
5. 傳球時，手腕前屈(壓腕)，並用力撥動手指，將球傳出，手指指向傳球方向。				
效能	3/3 次成功	2/3 次成功	1/3 次成功	0 次成功
6. 力度適中、方向準確，成功將球傳向同伴	5分	4分	3分	1分

* 備註：請在合適的方格內加上「✓」或圈出適用者。



聖公會聖約瑟小學

二零一四至二零一五年度體育科評估

單元：田徑—跳遠

(同儕互評表)

(被評者) 姓名：_____ (自己)

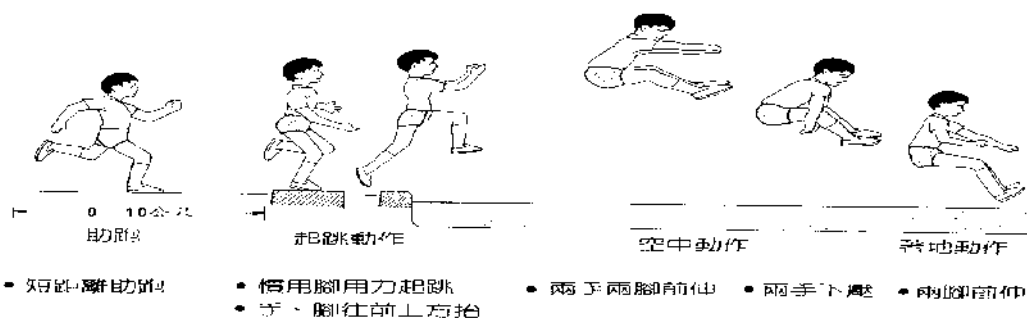
班別：四年()班

(評估者) 姓名：_____ (同學)

日期：_____

評估項目及準則	學生表現*			
	非常掌握 (4分)	已掌握 (3分)	部分掌握 (2分)	未能掌握 (1分)
1. <u>助跑</u> ： 能配合有速度之助跑， 並加快踏跳前的步頻				
2. <u>起跳動作</u> ： 以單腳用力起跳；踏跳腿 順勢蹬直；手腳往前上方抬				
3. <u>空中動作</u> ： 兩手兩腳前伸配合， 接著雙手下壓				
4. <u>着地動作</u> ： 雙腳同時着地，蹲腿往前				
5. 向前離開				
效能 — 距離	非常遠 (5分)	遠 (4分)	一般 (3分)	近 (2分)
6. 着地與起跳的距離				

* 備註：請在合適的方格內加上「✓」。





評估項目：田徑—跳遠

討論後反思(如何改善問題)：

動作表現：

我認為自己做得滿意的是

助跑 / 起跳動作 / 空中動作 / 着地動作 /

其他：_____。

我認為自己有待改善或覺得最困難的地方是

助跑 / 起跳動作 / 空中動作 / 着地動作 /

其他：_____。

原因是_____。

請建議最少一項改善上述動作表現的方法：

1. _____

2. _____

聖公會聖約瑟小學

二零一四至二零一五年度體育科評估

單元：田徑—跳遠

(單元評核表)

班別：四年()班

學生姓名：_____

日期：_____

教師姓名：_____

家長閱後簽署：_____

評估項目及準則	學生表現*			
	非常掌握 (4分)	已掌握 (3分)	部分掌握 (2分)	未能掌握 (1分)
技能 — 跳遠的動作要點				
1. <u>助跑</u> ： 能配合有速度之助跑， 並加快踏跳前的步頻				
2. <u>起跳動作</u> ： 以單腳用力起跳；踏跳腿 順勢蹬直；手腳往前上方抬				
3. <u>空中動作</u> ： 兩手兩腳前伸配合， 接著雙手下壓				
4. <u>着地動作</u> ： 雙腳同時着地，蹲腿往前				
5. 向前離開				
效能 — 距離	非常遠 (5分) 	遠 (4分) 	一般 (3分) 	近 (2分)
6. 着地與起跳的距離				

* 備註：請在合適的方格內加上「✓」。

