

大埔浸信會公立學校

體育科學生自我評估紀錄表

___年級___班

學生姓名：_____ ()

日 期：_____

自我評估

評估日期：___年___月___日

項目：前滾翻

評估重點	請在適當方格內加✓		
			
1. 雙手按地，手的距離約肩闊。			
2. 頭以後的部位先著地。			
3. 蹬腿抬臀。			
4. 不需要用手撐地站立。			

大埔浸信會公立學校

體育科同儕互評紀錄表

___年級___班

學生姓名：_____ ()

協助你的同學姓名：_____ ()

同儕互評

評估日期：_____年___月___日

項目：前滾翻

評估重點	請在適當方格內加✓		
			
1. 雙手按地，手的距離約肩闊。			
2. 頭以後的部位先著地。			
3. 蹬腿抬臀。			
4. 不需要用手撐地站立。			

協助你的同學簽名確實：_____

大埔浸信會公立學校

體育科主題學習

一年級-前滾翻

技能考試評分準則參考表

前滾翻- 姿勢

評估重點	達到要求加 ✓
雙手按地，手的距離約肩闊。	
頭以後的部位先著地。	
蹬腿抬臀。	
不需要用手撐地站立。	
動作流暢。	

每項佔 5 分，滿分為 25 分

前滾翻- 態度

一年級	評分標準	態度一般	願意嘗試， 態度積極。	願意嘗試， 態度積極， 注意安全。
	得分	10	20	25