

# 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：前繩

評估重點	請在適當方格內加✓		
			
1. 前腳掌起跳和落地			
2. 用手腕發力。			
3. 上臂靠近身體兩側。			
4. 能順暢跳出 3 下前繩。			

# 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：前繩

評估重點	請在適當方格內加✓		
			
1. 前腳掌起跳和落地			
2. 用手腕發力。			
3. 上臂靠近身體兩側。			
4. 能順暢跳出 3 下前繩。			

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-前繩

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 ✓
前腳掌起跳和落地	
用手腕發力。	
上臂靠近身體兩側。	
能順暢跳出 3 下前繩。	
動作流暢。	

每項佔 5 分，滿分為 25 分

### 前繩- 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