

馬頭涌官立小學

體育活動評核方法

四年級技能評估(20%)

跳繩 - 一分鐘雙腳跳前繩

根據學習重點進行評估，每一個學習重點以 3 分為滿分，共 15 分；另外測試數量要求見下表，以 3 分為滿分，總分合共 20 分。

項目	估分	評分準則
1	@3	雙腳合攏，前腳掌着地，膝蓋微曲着地，以吸收跳躍時的震蕩力
2	@3	沉肘：手肘屈曲成 90 度角
3	@3	手腕發力擺動繩子
4	@3	雙腳離地約 3-5cm，只需足夠繩子通過即可
5	@3	眼望前方，腰背挺直

評核數量要求：

跳繩數量	
分數 (5 分滿分)	數量
5 分	41 或以上
4 分	31-40 下
3 分	21-30 下
2 分	11-20 下
1 分	0-10 下