

東華三院姚達之紀念小學(元朗)

體育活動評核方法

五年級技能評估(20%)

田徑-擲壘球

學生能展示出短助跑投擲壘球的動作：

學生能

1. 配合短助跑投擲壘球。
2. 展示擲球後的跟進動作。

技巧一(田徑 擲壘球) (14 分)		
短助跑投擲壘球動作評分	1st	2nd
1. 向前助跑時，手在肩上方持壘球	0 / 1 / 2 / 3	0 / 1 / 2 / 3
2. 最後二至三步，將壘球拉後至肩側	0 / 1 / 2 / 3	0 / 1 / 2 / 3
3. 快速將壘球從肩側上方擲出	0 / 1 / 2 / 3	0 / 1 / 2 / 3
4. 投擲後有跟進動作	0 / 1 / 2 / 3	0 / 1 / 2 / 3
5. 沒有犯規	0 / 1 / 2	0 / 1 / 2
成果分 (6 分)		
投擲距離得分(可按學生該年表現調整，以最佳成績作成果分)		
2 分：0-5 米 4 分：5-10 米 6 分：10-15 米以上		
測試一：_____		
測試二：_____		