

田徑

助跑跳遠 | 示例滿分：20 分

評核方法：學生完成兩次助跑跳遠，以較佳一次的動作及距離計分。

評核安排：使用同一助跑區、起跳線及落地區；距離以厘米記錄，兩次測試採用相同量度方法。

評分準則

評分部分	可觀察準則／表現	分數
動作	以 6 至 8 步助跑，踏跳前沒有減速	2
	以單足起跳	2
	起跳時蹬直起跳腿	2
	有抬手擺臂動作	2
	完成時雙足屈膝落地	2
	落地後向前離開落地區	2
距離	少於 80 厘米	0
	80 至 120 厘米	2
	121 至 160 厘米	4
	161 至 200 厘米	6
	多於 200 厘米	8

計分核對：動作分最高 12 分；距離分最高 8 分；總分最高 20 分。

兩次測試取較佳一次。

校本調整：學校可按學生學習進度及場地調整助跑步數和距離分級，但應避免在評核期間更改起跳線或量度方法，並在評核前公布分級，保持同級一致。