

體操

墊上活動（三選一） | 示例滿分：20 分

評核方法：學生從燕式平衡、肩胛倒立或拱橋中選擇一項，完成兩次，以較佳一次計分。

評核安排：在合適軟墊上進行，完成充分熱身；教師按動作難度及學生需要安排保護。

各選項的可觀察動作

選項	四項動作準則
燕式平衡	1. 支撐腿保持伸直 2. 頭向前望 3. 兩臂上舉保持平衡 4. 後腳尖蹬直
肩胛倒立	1. 雙腳膝關節伸直 2. 腳尖蹬直 3. 軀幹保持伸直 4. 兩手屈曲扶腰
拱橋	1. 手肘向天 2. 反手放耳旁 3. 雙腳分開約同臀寬 4. 髖部向上抬起 5. 頭部離開地面

評分準則

評分部分	表現描述	分數
動作分	完成所選動作全部 4 項準則	15
	完成所選動作其中 3 項準則	10
	完成所選動作其中 1 至 2 項準則	5
完成分	未能完成任何一項準則	0
	動作維持 3 秒或以上	5
	動作維持 1 至 2 秒	2
	未能維持 1 秒	0

計分核對：動作分最高 15 分；完成分最高 5 分；總分最高 20 分。

兩次機會取較佳一次。