

排球

下手墊球 | 示例滿分：20 分

評核方法：學生先進行一次不計分試做，接受即時回饋；正式評核時連續接 3 球，取最佳一次表現計分。

評核安排：拋球方向及速度應一致，學生可在合理範圍內移動至來球正後方；目標區設定為拋球者一步移動可接球的範圍。

動作評分準則

評分項目	表現描述	分數
準備姿勢	雙膝明顯屈曲，重心低而穩；兩臂自然置於腹前，隨時準備移動。	3
	有屈膝，但重心略高；手臂預備位置稍僵硬。	2
	雙腿過直或手臂胡亂擺動／過早夾緊，欠缺準備動作。	1
手型與手腕	雙掌重疊、拇指並排對齊；手腕下壓，形成平整擊球面。	3
	手掌能重疊，但手腕下壓不足或拇指交疊，擊球面不夠平整。	2
	握拳或十指交置，手腕鬆散，未能形成有效擊球面。	1
擊球點與位置	兩臂在體前伸直，以手腕上方／前臂位置穩定觸球。	3
	兩臂大致伸直，但觸球位置不穩，動作稍有變形。	2
	手臂彎曲，或以手掌、手肘等錯誤位置擊球。	1
擊球動作與發力	大腿帶動身體向上蹬伸；手臂順勢抬起、不用臂，發力柔和協調。	3
	有蹬地動作，但主要依賴手臂上抬或揮動，力量控制不穩。	2
	主要靠手臂局部發力，雙腿僵硬，力量過猛或不足。	1
球路與控球	球以穩定拋物線飛向目標，高度適中，不旋轉或只有輕微旋轉。	3
	球能向上飛起，但方向稍有偏差，弧線過平或過高。	2
	球向前、後或下方飛出，未能傳送到目標區。	1

落點成果分

成果描述	分數
球越過球網，並落在拋球者一步移動可接球的目標範圍。	5
球越過球網，但落在目標範圍以外。	3
球未能越過球網。	0

計分核對：五項動作各最高 3 分，合共 15 分；落點成果最高 5 分；總分最高 20 分。正式接 3 球，取最佳一次。

校本調整提示：學校可按學生學習進度及場地調整拋球距離、用球或球網高度，應在評核前公布並保持同級一致。