

## 評量方式說明

	測驗周次	測驗項目	評量重點	成績比例
第一次測驗	9	跳繩	協調度、流暢度、體力 *20次內失誤1次扣2分，失誤最多扣5分	20% (15-20分)
第二次測驗	16	呼拉圈	協調度、流暢度 *左右手搖呼拉圈各10下，不能卡住、不能飛出 *10次以內，失誤1次扣2分，失誤最多扣5分	20% (15-20分)
英文聽力	4次	英文教師協同	如評量表1，內容依各單元內容修正	20%
課堂表現情意評量	1-17周		課堂參與、攜帶用具、遵守常規、體育習慣養成(如評量表2)	40%

評量表 1

	Clap your hands.	Wave your arms.	Raise your shoulders.	Arch your back.	Bend your knees.
1. Kevin					
2. Justin					
3. Jack Liu					
4. Steven					
5. Peter					

聽到指令，馬上動作「5」；聽到指令，看同學後跟著動作「3」；完全沒有動作「1」。

(相同的表格也可檢視學生的體育技能，如拍球連續4下以上「5」；2-3下「3」；1下「1」。)

## 評量表 2

### 我的跳繩紀錄表

一年級\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

各位小朋友:

在體育課學了一跳一迴旋的跳繩動作後，你可以利用下課或放學後時間，進行練習，讓自己成為跳繩高手喔!請你用下面的表格紀錄自己一星期中，每天跳繩的次數是否能夠累積到 300 下以上，另外也要把自己每天一跳一迴旋成功的連續次數記在最後一欄(紀錄最多的那一次的次數)。想要成為跳繩高手嗎?秘訣就是不斷的練習。加油!

日期	今日跳繩累積次數	一跳一迴旋成功連續次數
( )月( )日	累積次數 ( )下	成功連續次數 ( )下
( )月( )日	累積次數 ( )下	成功連續次數 ( )下
( )月( )日	累積次數 ( )下	成功連續次數 ( )下
( )月( )日	累積次數 ( )下	成功連續次數 ( )下
( )月( )日	累積次數 ( )下	成功連續次數 ( )下
( )月( )日	累積次數 ( )下	成功連續次數 ( )下
( )月( )日	累積次數 ( )下	成功連續次數 ( )下
( )月( )日	累積次數 ( )下	成功連續次數 ( )下

評量標準					
次主題	A	B	C	D	E
運動實踐	能 <u>持續地</u> 從事身體活動，並利用學校或社區資源從事身	能 <u>經常地</u> 從事身體活動，並利用學校或社區資源從事身	能 <u>偶爾地</u> 從事身體活動，並利用學校或社區資源從事身	<u>極少</u> 從事身體活動，並利用學校或社區資源從事身體	未達 D 級

	體活動	體活動	體活動	活動	
本評量 評分指引	一星期中 7天都能 進行跳繩 活動，每 天都能累 積跳300 下以上。	一星期中 有5~6天 能進行跳 繩活動， 每天累積 跳300下 以上。	一星期中 有3~4天 能進行跳 繩活動， 每天累積 跳300下 以上。	一星期中 有1~2天 能進行跳 繩活動， 每天累積 跳300下 以上。	一星期中 進行的跳 繩活動， 未能累積 300下以 上。

\*跳繩測驗評量

30秒的成功次數	成績
50下(或以上)	20分
40-49下	18
30-39	16
20-29	14
10-19	13
9下	12