

新界婦孺福利會梁省德學校
2020-21 年度體育科考試內容

	一年級		二年級		三年級		四年級		五年級		六年級	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
體適能 20% (兩至三項)	仰臥起坐 (10%) 坐地前伸 (10%)		仰臥起坐 (10%) 坐地前伸 (10%)		仰臥起坐 (8%) 耐力跑 (8%) 坐地前伸 (上; 4%) 手握力 (下; 4%)		仰臥起坐 (8%) 耐力跑 (8%) 坐地前伸 (上; 4%) 手握力 (下; 4%)		仰臥起坐 (8%) 耐力跑 (8%) 坐地前伸 (上; 4%) 手握力 (下; 4%)		仰臥起坐 (8%) 耐力跑 (8%) 坐地前伸 (上; 4%) 手握力 (下; 4%)	
技巧 40%	跑馬步	單手 滾接球	立定跳遠	單手向 目標擲球	提膝 向前跑	單手 移動拍球	田徑 (短跑)	羽毛球 (雙打 比賽)	田徑 (跳遠)	籃球 (二對二 比賽)	田徑 (擲壘球)	排球 (二對二 比賽)
體育常識 20%	評核範圍：上課時能否回答教師的問題、積極主動進行自評和互評 (口頭或紙筆)、教材冊成績											
態度 20%	遵守秩序、積極參與、與人合作、鼓勵關懷同學、愛護用具、注重體育精神等											

2020 至 21 年度各級體育技能考試內容

一年級

體育科考試標準

上學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
跑馬步	1. 其中一隻腳為帶領腳	2 / 6 / 10
	2. 雙腳短暫離地	2 / 6 / 10
	3. 跟隨腳不超越帶領腳	2 / 6 / 10
	4. 手臂屈曲，放在兩旁	2 / 6 / 10

下學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
單手滾接球	1. 持球手向身後拉動	2 / 6 / 10
	2. 另一方腳向前踏	2 / 6 / 10
	3. 另一方腳微屈	2 / 6 / 10
	4. 球貼近地面滾動	2 / 6 / 10

總結性評估(60%)：(體育技能 40%；體適能 20%)

各級須按所訂體育技能考試內容和體適能，於上、下學期期考各進行一次評核。(如需要修訂評核內容須通知負責老師統一修訂)

進展性評估(40%)：(體育常識 20%；學習態度 20%)

此項評估由老師按學生日常表現評分

2020 至 21 年度各級體育技能考試內容

二年級

體育科考試標準

上學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
立定跳遠	1. 雙膝微屈，雙手後擺	2 / 6 / 10
	2. 雙手向前上方擺動(過頭)	2 / 6 / 10
	3. 雙腳同時著地	2 / 6 / 10
	4. 著地時，雙膝微屈	2 / 6 / 10

下學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
單手 向目標擲球	1. 準備動作:持球手向下垂	2 / 6 / 10
	2. 持球邊向後轉，令非持球邊轉向前方	2 / 6 / 10
	3. 擲球時，身體向非持球邊傾前	2 / 6 / 10
	4. 擲球後，持球手放在非持球邊的腰間作跟進動作	2 / 6 / 10

總結性評估(60%)：(體育技能 40%；體適能 20%)

各級須按所訂體育技能考試內容和體適能，於上、下學期期考各進行一次評核。(如

需要修訂評核內容須通知負責老師統一修訂)

進展性評估(40%)：(體育常識 20%；學習態度 20%)

此項評估由老師按學生日常表現評分

2020 至 21 年度各級體育技能考試內容

三年級

體育科考試標準

上學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
提膝向前跑	1. 手臂屈曲，手臂與另一邊腳同時移動	2 / 6 / 10
	2. 需用腳前掌或腳跟著地	2 / 6 / 10
	3. 非支撐腳需抬起成直角	2 / 6 / 10
	4. 跑動時，雙腳有短暫離地	2 / 6 / 10

下學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
單手移動拍球	1. 手在腰高拍球	2 / 6 / 10
	2. 利用手指把球向前下方推壓	2 / 6 / 10
	3. 球於持球一邊觸地	2 / 6 / 10
	4. 拍球時，雙膝微屈	2 / 6 / 10

總結性評估(60%)：(體育技能 40%；體適能 20%)

各級須按所訂體育技能考試內容和體適能，於上、下學期期考各進行一次評核。(如需要修訂評核內容須通知負責老師統一修訂)

進展性評估(40%)：(體育常識 20%；學習態度 20%)

此項評估由老師按學生日常表現評分

2020 至 21 年度各級體育技能考試內容

四年級

體育科考試標準

上學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
田徑 (短跑)	1. 懂得起跑口令	2 / 6 / 10
	2. 正確站立式起跑姿勢	2 / 6 / 10
	3. 起跑(沒有偷步)	2 / 6 / 10
	4. 擺動姿勢自然(身軀、臂腿動作)	2 / 6 / 10
	5. 展示正確步幅及步頻	2 / 6 / 10
	6. 衝線時身體有稍向前壓	2 / 6 / 10

下學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
羽毛球 (雙打比賽)	1. 能運用正確的握拍法	2 / 6 / 10
	2. 能成功發高遠球	2 / 6 / 10
	3. 能成功接球，並將球打至對方場區	2 / 6 / 10
	4. 動作概念: 將球嘗試打向不同方向	2 / 6 / 10
	5. 動作概念: 嘗試用不同力度擊球	2 / 6 / 10
	6. 能鼓勵隊友	2 / 6 / 10

技能考試分數 (40%) = 總評分 X 0.66 (取至整數)

總結性評估(60%) : (體育技能 40% ; 體適能 20%)

各級須按所訂體育技能考試內容和體適能，於上、下學期期考各進行一次評核。(如需要修訂評核內容須通知負責老師統一修訂)

進展性評估(40%) : (體育常識 20% ; 學習態度 20%)

此項評估由老師按學生日常表現評分

2020 至 21 年度各級體育技能考試內容

五年級

體育科考試標準

上學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
田徑 (跳遠)	1. 助跑: 高重心跑	2 / 6 / 10
	2. 助跑: 快而適當的速度	2 / 6 / 10
	3. 起跳: 踏跳腳充分蹬伸	2 / 6 / 10
	4. 起跳: 起跨腿提膝	2 / 6 / 10
	5. 空中動作: 雙手提至肩高	2 / 6 / 10
	6. 著地: 腳著地時雙手向前擺	2 / 6 / 10

下學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
籃球 (二對二 小型比賽)	1. 能夠跑動中運球	2 / 6 / 10
	2. 能展示正確的傳球姿勢(胸前及單地傳球)	2 / 6 / 10
	3. 能展示正確的接球姿勢(雙手將開及放在胸前)	2 / 6 / 10
	4. 動作概念: 非持球時, 走向有利位置接球	2 / 6 / 10
	5. 動作概念: 能以快慢、變向擺脫對手	2 / 6 / 10
	6. 能鼓勵隊友	2 / 6 / 10

技能考試分數 (40%) = 總評分 X 0.66 (取至整數)

總結性評估(60%) : (體育技能 40% ; 體適能 20%)

各級須按所訂體育技能考試內容和體適能, 於上、下學期期考各進行一次評核。(如需要修訂評核內容須通知負責老師統一修訂)

進展性評估(40%) : (體育常識 20% ; 學習態度 20%)

此項評估由老師按學生日常表現評分

2020 至 21 年度各級體育技能考試內容

六年級

體育科考試標準

上學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
田徑 (擲壘球)	1. 加速: 助跑	2 / 6 / 10
	2. 加速: 最後五步投擲步	2 / 6 / 10
	3. 投擲準備: 持球邊腳蹬送髖	2 / 6 / 10
	4. 投擲準備: 挺胸轉肩翻肘成滿弓	2 / 6 / 10
	5. 器械出手順序: 胸→上臂→前臂→手腕 →手指鞭打	2 / 6 / 10
	6. 跟進動作: 持球邊腳踏前	2 / 6 / 10

下學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
排球 (二對二 比賽)	1. 能以下手發球至對方場區	2 / 6 / 10
	2. 能以下手接球	2 / 6 / 10
	3. 動作概念: 嘗試將球打向對方較多空 位的場區	2 / 6 / 10
	4. 動作概念: 嘗試以不同力度打球	2 / 6 / 10
	5. 能專注目視來球的方向, 作出準備動 作	2 / 6 / 10
	6. 能鼓勵隊友	2 / 6 / 10

技能考試分數 (40%) = 總評分 X 0.66 (取至整數)

總結性評估(60%): (體育技能 40%; 體適能 20%)

各級須按所訂體育技能考試內容和體適能, 於上、下學期期考各進行一次評核。(如
需要修訂評核內容須通知負責老師統一修訂)

進展性評估(40%): (體育常識 20%; 學習態度 20%)

此項評估由老師按學生日常表現評分