

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	0-10
	2. 雙腳短暫離地	0-10
	3. 跟隨腳不超越帶領腳	0-10
	4. 手臂屈曲，放在兩旁	0-10

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	0-10
	2. 另一方腳向前踏	0-10
	3. 另一方腳微屈	0-10
	4. 球貼近地面滾動	0-10

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

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	0-10
	2. 雙手向前上方擺動(過頭)	0-10
	3. 雙腳同時著地	0-10
	4. 著地時，雙膝微屈	0-10

下學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
雙手彈地傳球	1. 準備動作: 雙手持球，球大概在胸口位置	0-10
	2. 雙手同時發力，將球從胸口向前方地下傳。	0-10
	3. 傳球時，雙手拇指應同時間指向地。	0-10
	4. 傳球時，球應傳至兩者之間一半或更前方，球應彈至對方心口位置。	0-10

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

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	0-10
	2. 需用腳前掌或腳跟著地	0-10
	3. 非支撐腳需抬起成直角	0-10
	4. 跑動時，雙腳有短暫離地	0-10

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	0-10
	2. 利用手指把球向前下方推壓	0-10
	3. 球於持球一邊觸地	0-10
	4. 拍球時，雙膝微屈	0-10

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

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、(沒有偷步)	0-8
	2. 正確站立式起跑姿勢	0-8
	3. 擺動姿勢自然(身軀、臂腿動作)	0-8
	4. 展示正確步幅及步頻	0-8
	5. 衝線時身體有稍向前壓	0-8

下學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
羽毛球發球 (高遠球)	1. 能運用正確的握拍法	0-8
	2. 能成功發球夠高	0-8
	3. 能成功發球夠遠	0-8
	4. 能成功發球至正確場區	0-8
	5. 動作概念:將球嘗試打向指定方向	0-8

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

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	0-8
	2. 助跑：快而適當的速度	0-8
	3. 起跳：踏跳腳充分蹬伸，起跨腿提膝	0-8
	4. 空中動作：雙手提至肩高	0-8
	5. 著地：腳著地時雙手向前擺	0-8

下學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
籃球 (運球+射籃)	1. 能夠跑動中運球	0-10
	2. 能展示正確的運球姿勢	0-10
	3. 能展示正確的射球姿勢	0-10
	4. 動作概念：運球時，順暢走繞過雪糕筒	0-10

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

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，最後五步投擲步	0-8
	2. 投擲準備：持球邊腳蹬送髖	0-8
	3. 投擲準備：挺胸轉肩翻肘成滿弓	0-8
	4. 器械出手順序：胸→上臂→前臂→手腕 →手指鞭打	0-8
	5. 跟進動作：持球邊腳踏前	0-8

下學期		
體育技能考試項目	標準/要求	評分
排球 發球+下手接球	1. 能以下手發球至對方場區	0-10
	2. 動作概念：嘗試將球發到對方較後的場區	0-10
	3. 能以下手接球給拋球者	0-10
	4. 動作概念：能專注目視來球的方向， 作出準備動作	0-10

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

