

## 體育 試卷三

### 評分準則

1. 體育活動
  - 羽毛球 / 籃球 / 足球 / 排球 / 乒乓球 / 手球 / 田徑 / 體操 / 游泳
  - 羽毛球 / 籃球 / 足球 / 排球 / 乒乓球 / 手球的評核均採用5分制的評分表(見附錄)。
  
2. 體適能
  - 仰臥起坐
  - 引體向上(男) / 曲臂懸垂(女)
  - 坐地體前屈
  - ~~1609m 跑/行~~

## 1. 羽毛球

技巧	評分準則
發高球及發短球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 步法</li> <li>- 握拍法</li> <li>- 擊球動作:預備、引拍、擊球及順勢</li> <li>- 高球:膝蓋高度擊球及拍面向上;短球:腰以下擊球及拍面微向上</li> <li>- 高球:高而後的飛行路綫及落在發球區;短球:貼網及落在發球區</li> </ul>
正手高遠球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 步法</li> <li>- 握拍法</li> <li>- 擊球動作:預備、引拍、擊球及順勢</li> <li>- 頭頂稍後最高點擊球及拍面向上</li> <li>- 高而後的飛行路綫</li> </ul>
正、反手挑球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 步法</li> <li>- 握拍法</li> <li>- 擊球動作:預備、引拍、擊球及順勢</li> <li>- 膝蓋高度擊球及拍面向上</li> <li>- 高而後的飛行路綫</li> </ul>
正手殺球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 步法</li> <li>- 握拍法</li> <li>- 擊球動作:預備、引拍、擊球及順勢</li> <li>- 頭頂稍前最高點擊球及拍面向下</li> <li>- 球快速飛向下至中後場</li> </ul>
正、反手網前球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 步法</li> <li>- 握拍法</li> <li>- 擊球動作:預備、引拍、擊球及順勢</li> <li>- 近網最高點擊球及拍面向上</li> <li>- 輕輕向上的飛行路綫及落在貼網或前場區</li> </ul>
正手吊球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 步法</li> <li>- 握拍法</li> <li>- 擊球動作:預備、引拍、擊球及順勢</li> <li>- 頭頂稍前最高點擊球及拍面向下</li> <li>- 落在貼網或前場區</li> </ul>
正、反手平抽球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 步法</li> <li>- 握拍法</li> <li>- 擊球動作:預備、引拍、擊球及順勢</li> <li>- 身體側、肩高度擊球及拍面向前</li> <li>- 球快速平飛至中後場</li> </ul>
正、反手撲球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 步法</li> <li>- 握拍法</li> <li>- 擊球動作:預備、引拍、擊球及順勢</li> <li>- 近網最高點擊球及拍面向下</li> <li>- 球快速向下至中場</li> </ul>
在比賽中基本技巧和戰術的運用	<ul style="list-style-type: none"> <li><del>上列的基本技巧的應用</del></li> <li><del>對比賽規則的認知</del></li> <li><del>進攻、防守時的走位</del></li> <li><del>戰術的運用(發球及接發球技術的運用、利用球場的闊度及深度、取分的掌握能力及戰術的效能)</del></li> </ul>

## 2. 籃球

技巧	評分準則
胸前傳球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 留意隊友(眼看目標)</li> <li>- 傳球姿勢</li> <li>- 球的飛行速度及旋轉(回旋)</li> <li>- 球的飛行路線</li> </ul>
頭上傳球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 留意隊友(眼看目標)</li> <li>- 傳球姿勢</li> <li>- 球的飛行路線</li> </ul>
基本運球及轉身運球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 姿勢(眼看前)</li> <li>- 利用臂、腿和身來護球</li> <li>- 利用手指運球</li> </ul>
「之」字形運球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 姿勢(眼看前)</li> <li>- 左右手交替運球</li> <li>- 利用臂、腿和身來護球</li> <li>- 手轉換時的速度</li> </ul>
假動作後運球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 注意中樞腳之移動</li> <li>- 假動作策略(球、頭和肩的假動作)</li> </ul>
高速運球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 運球速度</li> <li>- 保護球</li> </ul>
立定投射	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 腳步位置</li> <li>- 姿勢(眼望籃筐，肘及腳指向籃筐方向)</li> <li>- 球的飛行路線</li> </ul>
走籃	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 走籃的速度</li> <li>- 第一步與籃筐的距離</li> <li>- 在運球及持球時保護球</li> </ul>
接球後投射	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 接球及投射之速度</li> <li>- 接球動作(一步急停，眼望籃筐)</li> <li>- 身體平衡及動作流暢度</li> </ul>
轉身投射	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 後轉身之效能(後轉後眼望籃筐)</li> <li>- 後轉身之速度</li> <li>- 注意中樞腳之移動</li> <li>- 射球之準確度</li> <li>- 身體平衡及動作流暢度</li> </ul>
在比賽中基本技巧和戰術的運用	<ul style="list-style-type: none"> <li><del>上列的基本技巧的應用</del></li> <li><del>對比賽規則的認知</del></li> <li><del>進攻的技巧及戰術(一對一進攻、利用深度及闊度支援、突破分球、側擋及切入、快攻)</del></li> <li><del>防守的技巧及戰術(防守持球者、防守非持球者、人盯人防守、協作防守、換人防守及補位、專注且平衡地協防)</del></li> <li><del>選擇及執行個人防守及進攻技巧的效能</del></li> </ul>

### 3. 足球

#### 守門員

技巧	評分準則
留意隊友/對手的運球	- 預備動作及站立位置之選取 - 注視運球者及留意球門外的情況
救球	- 移動並縮窄射門角度 - 選擇及運用接球或拳擊球技巧
在比賽中基本技巧和戰術的運用	<del>上列的基本技巧的應用</del> <del>對比賽規則的認知</del> <del>預備動作及站立位置</del> <del>選擇及運用接球或救球技巧</del>

#### 場內球員

技巧	評分準則
快速運球	- 抬頭姿勢 - 適當部位運球(如腳外側) - 速度及運球的控制
橫傳至遠柱	- 眼望傳球目標 - 身體姿勢(腳內側，身體後仰) - 傳球的準繩度
控高下墜球	- 選擇控球技術 - 對球的控制 - 控球後的跟進動作效率
假動作	- 運用假動作的效率 - 與對手的距離 - 盤過對手的能力
近距離射門	- 選擇及運用近距離射門技術的效率 - 射球的準繩度
撞牆式傳球	- 腳部姿勢(鎖緊腳腕) - 地上傳球的力度及準確度 - 傳球後變速移動
「之」字形盤球	- 盤球時利用腳內側和/或外側的效率 - 抬頭姿勢 - 盤球繞過雪糕筒的流暢度
遠射	- 眼望射球目標 - 身體姿勢(身體前傾) - 射門的力度及準確度
頭球回傳	- 身體姿勢(頸部緊鎖，身體後彎及拱前) - 頭球方向，力度及準確度
凌空射門	- 選擇凌空射門技術 - 身體動作的流暢度 - 射球的準繩度
跳頂攻門	- 跳頂的時間 - 身體姿勢(頸部緊鎖，身體後彎及拱前) - 頂球準繩度
頭球解圍	- 身體姿勢(頸部緊鎖，身體後彎及拱前) - 頭球方向及距離
在比賽中基本技巧和戰術的運用	<del>上列的基本技巧的應用</del> <del>對比賽規則的認知</del> <del>非持球時支援隊友進攻的移動</del> <del>進攻時的機動性、闊度的支援、深度的支援及滲入</del> <del>防守時搶球、緊盯、補位及平衡陣形的移動</del> <del>進攻及防守時選擇及運用技術的效度</del>

#### 4. 排球

技巧	評分準則
上手及下手發球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 正確的發球姿勢站立在發球區</li> <li>- 擊球前，正確的擺臂及拋球</li> <li>- 暢順地擺動前臂擊球</li> <li>- 球的方向及速度</li> <li>- 發球的穩定性及成功率</li> <li>- 適當的侵略性</li> </ul>
接發球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 適當的準備位置及姿勢</li> <li>- 預計來球的軌跡</li> <li>- 快速及平穩地移動到球的落點</li> <li>- 下手或上手穩定擊球</li> <li>- 運用擠力或緩衝技巧，給予球適當的力度</li> <li>- 球的方向及軌道</li> <li>- 能穩定地控制球到二傳手</li> </ul>
下手傳球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 正確的姿勢移動到球的位置</li> <li>- 以直臂的前臂擊球</li> <li>- 運用擠力或緩衝技巧，給予球適當的力度</li> <li>- 球的方向及軌道</li> </ul>
上手傳球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 正確的姿勢移動到球的位置</li> <li>- 以籃狀的手指形態於頭前</li> <li>- 以手指內側觸球</li> <li>- 前臂能暢順伸展到目標位置</li> <li>- 球的方向及軌道</li> </ul>
扣球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 從攻擊手位置作適當的助跑</li> <li>- 準確的起跳時間</li> <li>- 適當的起跳技巧（擺臂及屈膝）</li> <li>- 手型</li> <li>- 擊球高度</li> <li>- 球的方向及軌道</li> <li>- 適當的侵略性</li> <li>- 扣球後正確穩定着地</li> </ul>
攔網	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 預計對方的進攻</li> <li>- 移動攔網的速度</li> <li>- 準確的起跳時間</li> <li>- 適當的起跳技巧（手臂伸展及屈膝）</li> <li>- 手型</li> <li>- 攔網後正確穩定着地</li> </ul>
在比賽中基本技巧和戰術的運用	<ul style="list-style-type: none"> <li><del>上列的基本技巧的應用</del></li> <li><del>對比賽規則的認知</del></li> <li><del>移動的速度及穩定性</del></li> <li><del>步法運用(交叉步、橫移步、踏跳步等)</del></li> <li><del>站位及移動(正確的位置轉換、根據隊形作站位及移動、根據隊友/對手的位置變動調整位置)</del></li> <li><del>戰術及比賽意識(進攻時有適當的侵略性、傳球到目標位置的準確性、能觀察並預計對方的進攻及防守戰略、與隊友的溝通)</del></li> </ul>

## 5. 乒乓球

技巧	評分準則
正手發側上旋球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 右腳在後</li> <li>- 以半圓動作揮動球拍</li> <li>- 從球的中部擊球並向左上方摩擦</li> <li>- 前臂帶動手腕摩擦</li> <li>- 順勢揮拍</li> <li>- 落在對枱右角</li> </ul>
發反手平擊球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 右腳稍前</li> <li>- 持拍右手於身體左側，引拍動作自然放鬆</li> <li>- 擊球的中上部</li> <li>- 順勢揮拍（前臂和手腕向前）</li> <li>- 落在對枱右角</li> </ul>
發下旋球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 持拍手向後上方引拍，手腕放鬆，球拍後仰</li> <li>- 從右向左前方擊球</li> <li>- 摩擦球的中下部</li> <li>- 落在對枱近網前</li> </ul>
正手對平擋球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 球拍稍前傾</li> <li>- 借助來球的反彈力回球</li> <li>- 順勢揮拍（迅速還原）</li> <li>- 正手對平擋球的連續性</li> </ul>
反手對平擋球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 球拍稍前傾</li> <li>- 借助來球的反彈力回球</li> <li>- 順勢揮拍（迅速還原）</li> <li>- 反手對平擋球的連續性</li> </ul>
正手及反手搓球接下旋發球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 球拍向後方偏上些引拍</li> <li>- 在球上升期擊球的中下部</li> <li>- 手腕要明顯地摩擦球</li> <li>- 順勢揮拍（球拍自然向前送出並還原）</li> </ul>
正手擊球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 以上臂發力為主，向左前上方揮拍</li> <li>- 在球最高點或下降前的中部擊球</li> </ul>
反手擊球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 引拍至腹前左側，前臂向右上方揮拍</li> <li>- 在上升期擊球的中上部</li> </ul>
正手拉弧圈球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 右腳稍後，身體略向右轉，重心放在右腳</li> <li>- 手下垂並向後方拉拍，身體重心隨引拍轉移到重心腳,拍面前傾</li> <li>- 在球的下降時擊球的中上部，接觸時須擦球</li> <li>- 順勢揮拍</li> <li>- 落點</li> </ul>
反手接弧圈球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 拍面前傾，在來球上升前期推壓球的中上部</li> <li>- 順勢揮拍（向前幅度不宜過大）</li> </ul>
正手接弧圈球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 拍面前傾，在來球上升前期快速擊球的中上部</li> <li>- 順勢揮拍（向前幅度不宜過大）</li> </ul>
正手扣殺	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 重心在右腳</li> <li>- 身體略向右轉，引拍至右後方</li> <li>- 當球下降或上升到視線的範圍時擊球</li> </ul>
在比賽中基本技巧和戰術的運用	<ul style="list-style-type: none"> <li><del>— 上列的基本技巧的應用</del></li> <li><del>— 對比賽規則的認知</del></li> <li><del>— 發球技巧及接發球技巧</del></li> <li><del>— 發球技巧及接發球時站立位置</del></li> <li><del>— 發側上旋搶攻戰術</del></li> <li><del>— 發下旋搶攻戰術</del></li> </ul>

## 6. 手球

### 守門員

技巧	評分準則
策動快攻	- 注視進行快攻球員的速度和方向 - 傳球的高度及準確度 - 時機
留意對手	- 注視不同的球員 - 動作及站立位置
擋射門	- 移動並縮窄射門角度 - 手及腳的擋球技巧
在比賽中基本技巧和戰術的運用	<del>上列的基本技巧</del> <del>對比賽規則的認知</del> <del>動作及站立位置</del> <del>進攻及防守時運用技巧和戰術的效度</del>

### 場內球員

技巧	評分準則
配合長傳跑動	- 起動的時機 - 跑動速度的配合 - 跑動轉向
雙手接球	- 預備動作及迎球時雙手的姿勢 - 留意來球方向
運球	- 運球的高度及速度 - 手指及手腕的動作
跳步突破	- 兩腳的運用 - 假動作策略 (球、頭和肩之假動作) - 與防守者的距離
彈地傳球、甩手傳球、跑動中肩上傳球	- 留意隊友 (眼看目標) - 球的飛行路線 - 傳球的準確度 - 傳球動作及身體的協調性
切入射門、三步跳躍射門、窄角度射門、轉身射門	- 腳步切入流暢度 - 出手角度 - 騰空時間 - 射門力度及準確度
在比賽中基本技巧和戰術的運用	<del>上列的基本技巧的應用</del> <del>對比賽規則的認知</del> <del>在進攻而沒有持球時，走位支援隊友</del> <del>防守時盯人及補位，專注且平衡地協防</del> <del>進攻及防守時運用技巧和戰術的效度</del>

7. 田徑

男:

分數	100m (s)	200m (s)	400m (s)	800m (m:s)	1500m (m:s)	110m 跨欄 [0.914m] (s)
5	12.4	25.3	57.0	2:22	5:00	17.5
4	12.9	26.3	60.0	2:32	5:16	20.0
3	13.8	28.0	65.0	2:45	5:45	21.0
2	14.5	30.0	69.0	2:53	6:00	22.0
1	16.0	32.5	73.0	3:05	6:30	23.0

分數	跳高 (m)	跳遠 (m)	三級跳 (m)	推鉛球[5kg] (m)	擲鐵餅 [1.5kg] (m)	標槍 [700g] (m)
5	1.65	5.4	11.5	10.3	26.0	32.0
4	1.55	5.0	10.7	9.0	22.0	27.5
3	1.45	4.5	10.0	7.6	18.5	21.0
2	1.30	4.0	9.5	6.8	16.0	17.0
1	1.20	3.3	9.0	6.1	14.0	15.5

女:

分數	100m (s)	200m (s)	400m (s)	800m (m:s)	1500m (m:s)	100m 跨欄 [0.762m] (s)
5	14.4	30.3	72.0	2:53	6:10	19.0
4	15.2	32.3	76.5	3:10	6:40	20.0
3	16.4	35.0	83.0	3:20	7:00	21.3
2	17.4	37.0	90.0	3:35	7:30	22.7
1	18.6	40.0	97.0	3:50	7:55	24.0

分數	跳高 (m)	跳遠 (m)	推鉛球 [4kg] (m)	擲鐵餅 [1kg] (m)	標槍 [600g] (m)
5	1.30	4.2	7.3	18.9	20.0
4	1.25	3.8	6.4	15.9	15.0
3	1.20	3.3	5.4	14.0	13.0
2	1.10	2.8	4.6	12.0	11.5
1	1.00	2.3	4.0	10.0	10.0

## 8. 體操

技巧	評分準則
體操動作演出情況及藝術性	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 動力</li> <li>- 身體姿態</li> <li>- 幅度</li> <li>- 演出失誤</li> <li>- 著地失誤</li> </ul>

### 評分表

分數	典型表現
5	表現高度發展及高程度自動化的動作技巧
4	表現充分發展及良好程度自動化的動作技巧
3	表現令人滿意及一般程度自動化的動作技巧
2	表現一些基本的動作技巧
1	表現初階程度的動作技巧
0	未能達到得 1 分的最低要求

## 9. 游泳

### 男:

分數	50m 捷泳 (s)	50m 背泳 (s)	50m 胸泳 (s)	50m 蝶泳 (s)
5	28.0	35.0	38.0	32.0
4	31.0	42.0	42.0	37.0
3	37.0	46.0	47.0	44.0
2	45.5	53.0	54.0	50.0
1	50.0	57.0	60.0	55.0

### 女:

分數	50m 捷泳 (s)	50m 背泳 (s)	50m 胸泳 (s)	50m 蝶泳 (s)
5	32.0	40.0	41.0	37.0
4	36.0	46.0	47.0	46.0
3	43.0	52.0	53.0	51.0
2	48.0	59.0	60.0	58.0
1	55.0	68.0	70.0	65.0

## 10. 體適能

男:

分數	仰臥起坐 (次數)	引體向上 (次數)	坐地體前屈 (cm)	<del>1600m 跑/行 (min)</del>
5	48	10	44	<del>6:02</del>
4	44	7	39	<del>6:28</del>
3	39	3	33	<del>7:02</del>
2	35	2	26	<del>7:40</del>
1	31	1	17	<del>10:00</del>

女:

分數	仰臥起坐 (次數)	曲臂懸垂 (s)	坐地體前屈 (cm)	<del>1600m 跑/行 (min)</del>
5	46	24	45	<del>7:25</del>
4	42	17	41	<del>7:54</del>
3	37	8	36	<del>8:50</del>
2	33	3	31	<del>9:40</del>
1	29	1	25	<del>11:00</del>

附錄: 羽毛球 / 籃球 / 足球 / 排球 / 乒乓球 / 手球評分表

分數	典型表現
5	<del>在多樣化的情境中，表現高度發展及高程度自動化的動作技巧及戰術</del>
4	<del>在多樣化的情境中，表現充分發展及良好程度自動化的動作技巧及戰術</del>
3	表現令人滿意及一般程度自動化的動作技巧及戰術
2	表現一些基本的動作技巧及戰術
1	表現初階程度的動作技巧及戰術
0	未能達到得 1 分的最低要求