



香海正覺蓮社佛教正覺中學

體育科

個人學習歷程檔案

學生姓名

班別學號

## 特殊病歷

---

---

---

---

## 監護人資料

姓名：\_\_\_\_\_

關係：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

監護人簽署：\_\_\_\_\_

**體育學習歷程檔案**是將你於體育科課程中所得的一系列資料及作業整理。

### 目的

從個體及團隊的運動中吸收知識、學習技巧及發展正確的價值觀。

### 體育學習歷程檔案功能

1. 陳列同學在個人或團隊運動中的表現
2. 記錄同學在課內及課外有關體育運動的學習
3. 促進自我評量、教學與學習

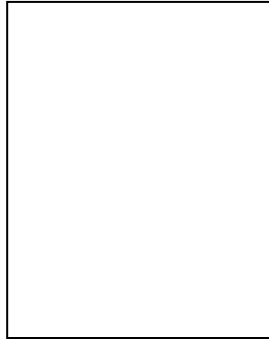
### 準則及果效

1. 運用各種基本及較高深的運動形式
2. 利用運動概念及原理來發展各項運動技巧
3. 從體力活動中理解並實行於社團及個人的責任

### 整體表現評估技巧等級表

等級分數	內容
6	動作流暢、完全做到技巧重點，動作果效也完全穩定地做到。
5	完全能做到上列技巧重點，動作果效完全穩定地做到。
4	能穩定/連貫地做到大部分技巧重點及動作，果效不穩定。
3	能做到部分技巧重點，而動作果效不穩定。
2	能做到部分技巧重點，但未能做到動作果效。
1	未能表現出以上各項技巧重點。

# 體適能分數對照表



姓名	
出生日期	

	上學期	下學期
身高		
體重		
BMI		

男生 一分鐘仰臥起坐次數

分數	12歲	13歲	14歲	15歲	16歲	17歲	18歲
1	5次	8次	10次	9次	10次	10次	10次
1	9次	14次	18次	16次	20次	20次	20次
1	15次	22次	24次	25次	25次	26次	27次
2	22次	27次	30次	30次	30次	31次	30次
3	28次	33次	35次	36次	36次	36次	38次
4	32次	39次	40次	41次	42次	43次	43次
5	36次	42次	45次	46次	48次	49次	51次
5	42次	46次	49次	53次	53次	53次	53次

男生 掌上翻(次)

分數	12歲	13歲	14歲	15歲	16歲	17歲	18歲
1	0次	0次	0次	0次	0次	0次	0次
1	0次	0次	0次	1次	2次	1次	5次
2	1次	1次	3次	4次	8次	8次	13次
3	3次	7次	11次	11次	16次	16次	20次
4	10次	15次	19次	20次	23次	25次	30次
5	17次	21次	26次	30次	31次	33次	36次
5	24次	30次	33次	37次	40次	39次	40次

男生 九分鐘耐力跑(米)

分數	12歲	13歲	14歲	15歲	16歲	17歲	18歲
1	800米	800米	850米	850米	850米	850米	850米
1	1060米	1080米	1160米	1120米	1200米	1200米	1200米
1	1180米	1240米	1310米	1300米	1360米	1390米	1370米
2	1280米	1380米	1440米	1460米	1510米	1520米	1600米
3	1400米	1490米	1590米	1600米	1650米	1670米	1730米
4	1580米	1660米	1710米	1780米	1790米	1800米	1840米
5	1680米	1820米	1870米	1850米	1880米	1920米	1970米
5	1800米	1930米	2020米	1980米	2010米	2050米	2130米

男生 坐地前伸(厘米)

分數	12歲	13歲	14歲	15歲	16歲	17歲	18歲
1	8cm	8cm	7cm	7cm	8cm	8cm	10cm
1	11cm	11cm	10cm	10cm	11cm	10cm	13cm
1	15cm	16cm	14cm	15cm	17cm	15cm	20cm
2	19cm	21cm	21cm	21cm	22cm	21cm	25cm
3	23cm	25cm	26cm	27cm	27cm	28cm	31cm
4	28cm	30cm	31cm	32cm	33cm	33cm	36cm
5	34cm	34cm	34cm	38cm	38cm	37cm	41cm
5	36cm	37cm	39cm	42cm	42cm	41cm	45cm

女生 一分鐘仰臥起坐次數

分數	12歲	13歲	14歲	15歲	16歲	17歲	18歲
1	2次	3次	4次	5次	5次	3次	3次
1	4次	7次	8次	11次	12次	6次	8次
1	13次	12次	14次	16次	17次	15次	15次
2	18次	18次	20次	21次	23次	22次	22次
3	23次	24次	25次	27次	30次	28次	27次
4	28次	30次	32次	32次	36次	35次	32次
5	32次	34次	37次	40次	42次	40次	40次
5	37次	41次	41次	45次	48次	45次	46次

女生 掌上翻(次)

分數	12歲	13歲	14歲	15歲	16歲	17歲	18歲
1	0次	0次	0次	0次	0次	0次	0次
2	2次	1次	1次	2次	2次	1次	2次
3	7次	6次	4次	6次	7次	5次	10次
4	13次	11次	10次	13次	15次	10次	18次
5	20次	19次	17次	19次	23次	18次	24次
5	24次	27次	26次	25次	32次	26次	29次

女生 九分鐘耐力跑(米)

分數	12歲	13歲	14歲	15歲	16歲	17歲	18歲
1	800米	750米	800米	800米	800米	800米	800米
1	1030米	960米	1030米	1020米	1010米	1010米	1040米
1	1120米	1120米	1100米	1070米	1120米	1120米	1120米
2	1200米	1200米	1180米	1190米	1200米	1200米	1200米
3	1280米	1280米	1280米	1280米	1310米	1310米	1300米
4	1360米	1380米	1370米	1370米	1410米	1400米	1420米
5	1440米	1480米	1470米	1460米	1530米	1480米	1530米
5	1560米	1580米	1560米	1550米	1680米	1570米	1630米

女生 坐地前伸(厘米)

分數	12歲	13歲	14歲	15歲	16歲	17歲	18歲
1	10cm	10cm	8cm	10cm	11cm	10cm	11cm
1	14cm	15cm	11cm	14cm	17cm	14cm	17cm
1	19cm	19cm	18cm	21cm	21cm	20cm	24cm
2	24cm	23cm	24cm	25cm	26cm	26cm	26cm
3	28cm	28cm	28cm	31cm	31cm	32cm	32cm
4	33cm	33cm	33cm	36cm	36cm	37cm	36cm
5	37cm	38cm	38cm	40cm	40cm	43cm	41cm
5	41cm	42cm	43cm	44cm	45cm	47cm	46cm

1. 試簡述你今年的運動習慣。

---

---

---

2. 試簡述你今年在體育課的感想。

---

---

---

3. 你喜歡上體育課嗎?為什麼?

---

---

4. 你對體育課有甚麼建議?

---

## 體適能測試

上學期	項目	成績	分數
	一分鐘掌上壓	(次)	
	一分鐘仰臥起坐	(次)	
	九分鐘耐力跑	(米)	
	坐地前伸		

總分	
----	--

下學期	項目	成績	分數
	一分鐘掌上壓	(次)	
	一分鐘仰臥起坐	(次)	
	九分鐘耐力跑	(米)	
	坐地前伸		

總分	
----	--

## 你今年的運動計劃



評估你今年運動計劃整體成效。1 最低，4 最高。

1      2      3      4

評估你今年的健康狀況。1 最低，4 最高。

1      2      3      4

## 陸運會成績

項目	成績	名次

## 參加校隊、班際比賽


## 學習檔案

單元：\_\_\_\_\_ 主題：\_\_\_\_\_

評估自己對該單元的整體表現

1    2    3    4    5    6

在整個單元中，你最深刻印象的是

或是你在過程中的一些感受。

---

---

---

---

---

## 學習檔案

單元：\_\_\_\_\_ 主題：\_\_\_\_\_

評估自己對該單元的整體表現

1    2    3    4    5    6

在整個單元中，你最深刻印象的是

或是你在過程中的一些感受。

---

---

---

---

---

## 學習檔案

單元：\_\_\_\_\_ 主題：\_\_\_\_\_

評估自己對該單元的整體表現

1    2    3    4    5    6

在整個單元中，你最深刻印象的是  
或是你在過程中的一些感受。

---

---

---

---

---

## 學習檔案

單元：\_\_\_\_\_ 主題：\_\_\_\_\_

評估自己對該單元的整體表現

1    2    3    4    5    6

在整個單元中，你最深刻印象的是  
或是你在過程中的一些感受。

---

---

---

---

---

## 學習檔案

單元：壘球（競技運動教育模式）

主題：進攻(如：                    )

防守(如：                    )

評估自己對該單元的整體表現

1    2    3    4    5    6

在整個單元中，你最深刻印象的事情或是你在學習過程中的一些感受。如：你在課堂上擔當甚麼角色？在小組內有甚麼貢獻？此上課模式如何提升你的知識、技能和態度？

---

---

---

---

---

---