



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

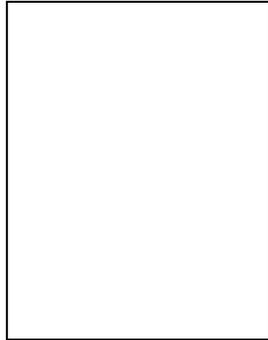
準則及果效

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)

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						
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)

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						
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

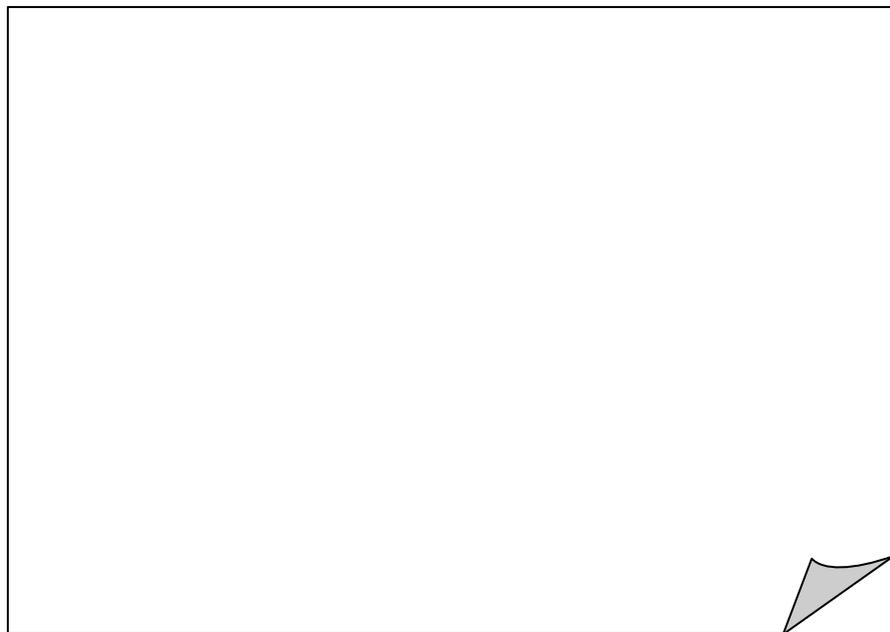
上學期	項目	成績	分數
	一分鐘掌上壓	(次)	
	一分鐘仰臥起坐	(次)	
	九分鐘耐力跑	(米)	
	坐地前伸		

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？
