

## 田徑考試評分標準

### 伊利沙伯中學舊生會中學 體育科

#### 中一級

考試項目: 跳遠三次 (總分 10 分)

基本動作 (5 分)	技術 (5 分)
<p>基本跳遠動作要求</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 助跑 12 步</li><li>2. 踏板時的助跑幅度縮少</li><li>3. 踏板時頭向上望，拉高起跳角度至約 30 至 45 度</li><li>4. 跳起時上身抬高，下身拉後儘量騰空</li><li>5. 落地時重心向前</li></ol> <p><i>註: 動作正確得 5 分、動作一般得 3 分，動作欠佳得 1 分</i></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 跳遠三次</li><li>2. 以最佳的分數為準</li></ol>

#### 中二級

考試項目: 跨欄 (共三個欄) 三次 (總分 10 分)

基本動作 (5 分)	技術 (5 分)
<p>基本跨欄動作要求</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 起跨前一步要比前一步小及起跨點的正確</li><li>2. 引導腿的擺抬</li><li>3. 起跨腿的推蹬</li><li>4. 雙臂動作</li><li>5. 重心落在引導腿遠前方的位置</li><li>6. 向下用力過猛的著地動作要避免</li></ol> <p><i>註: 動作正確得 5 分、動作一般得 3 分，動作欠佳得 1 分</i></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 完成跨欄動作三次 (共三個欄架)</li><li>2. 以最佳的分數為準</li></ol>

## 中三級

考試項目: 三級跳 (男)

基本動作 (5分)	技術 (5分)
<p>基本三級跳動作要求</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 以左、左、右腳的步法起跳</li><li>2. 或以右、右、左腳的步法起跳</li><li>3. 第一步起跳時要盡量向前</li><li>4. 第二步起跳時要調整起跳角度將自身拉高</li><li>5. 最後一步盡量騰空向前</li><li>6. 落地時重心向前</li></ol> <p><b>註: 動作正確得 5 分、動作一般得 3 分, 動作欠佳得 1 分</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 三級跳三次</li><li>2. 以最好的分數為準</li><li>3. 以 5 米、7 米及 9 米線作試跳</li><li>4. 用 9 米線試跳可加 2 分</li></ol>

考試項目: 標槍 (女)

基本動作 (5分)	技術 (5分)
<p>基本標槍動作要求:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 採用現代式握法, 將標槍把手斜放在掌心上, 用中指與姆指握在把手的上沿, 其他手指自然握在把手上</li><li>2. 利用左/右肩帶動, 作引槍動作</li><li>3. 轉肩, 使握槍的手腕從後牽引向前, 如鞭打動作</li><li>4. 投擲角度: 30-35 度左右</li><li>5. 換步平衡</li></ol> <p><b>註: 動作正確得 5 分、動作一般得 3 分, 動作欠佳得 1 分</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 標槍三次</li><li>2. 以最好的分數為準</li><li>3. 9m 得 1 分 10m 得 2 分 11m 得 3 分 12m 得 4 分 13m 得 5 分</li></ol>

## 中四級

考試項目: 跳高 (總分 10 分)

基本動作 (5分)	技術 (5分)
<p>基本跳高動作要求 (背越式)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 助跑為 “J” 字形的弧形助跑</li><li>2. 最後的第二步, 上身微向後傾而步幅增大, 重心下降</li><li>3. 有效將水平動量轉向為上升的動量</li><li>4. 兩臂及擺動腿同時向上擺</li><li>5. 軀幹及髖部自然伸展</li><li>6. 屈膝成反弓型過杆</li><li>7. 以背部著地</li></ol> <p><b>註: 動作正確得 5 分、動作一般得 3 分, 動作欠佳得 1 分</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 跳高 (三次機會)</li><li>2. 男: 跳過 110cm 得 1 分 跳過 115cm 得 2 分 跳過 120cm 得 3 分 跳過 125cm 得 4 分 跳過 130cm 得 5 分</li><li>3. 女: 跳過 95cm 得 1 分 跳過 100cm 得 2 分 跳過 105cm 得 3 分 跳過 110cm 得 4 分 跳過 115cm 得 5 分</li></ol>