

游泳考試評分標準

伊利沙伯中學舊生會中學 體育科

中一級

考試項目: 捷泳 (總分 15 分)

基本動作	技術 (15 分)
<p>自由式 (捷泳) 手部動作要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掙水，轉動手掌(向外及向下)帶動手臂 2. 划水，手掌主導往中線，向內及向下，開始加速 3. 手肘屈曲約 90 度 4. 向外及向上推水，前臂伸展接近水平線 5. 加速度至最快 6. 抬臂(手肘)，手肘向上及外外前方抬起 7. 手肘接近頭頂開始伸臂入 8. 入水，手掌主動插在前方 9. 手臂入水後往前伸展 <p>自由式(捷泳)腳部動作要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大腿及臀部帶動作打水動作 2. 大腿主動向上抬起 3. 踢水時，小腿有鞭打動作 4. 小腿踢水時間要快 5. 兩腿上下交替鞭狀打水 	<p>用捷泳完成一個橫池或直池距離一次： 以能力 / 技術作計分：</p> <p>0 分：不肯嘗試任何動作</p> <p>1-3 分：能在同伴及浮板協助下，用腳踢水完成一個橫池距離</p> <p>4-6 分：能在浮板協助下自行踢水完成一個橫池距離</p> <p>7-9 分：能自行完成一個橫池距離</p> <p>10-12 分：能自行用手划水及用腳踢水完成一個直池距離</p> <p>13-15 分：能正確完成整個捷泳的動作，並完成一個直池的距離</p> <p>註： 滿分時間為 45 秒內完成 50 米距離 (男生) 滿分時間為 50 秒內完成 50 米距離 (女生)</p>

中二級 考試項目: 背泳 (總分 15 分)

基本動作	技術 (15 分)
<p>背泳手部動作要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掙水，轉動肩臂 2. 手掌帶動直臂向下 3. 划水，轉動手掌(手指向外) 4. 手掌主導向外及向上划水 5. 前臂屈曲約 90 度 6. 推水，手掌帶動前臂轉動(向內及向下推水) 7. 前臂直伸，手掌接近大腿 8. 抬臂，轉動肩膀 9. 手背(姆指)帶動手臂向上(離水) 10. 手掌轉動手臂向前方入水 <p>背泳腳部動作要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大腿主動帶動小腿向上踢 2. 小腿踢水時間要快 3. 兩腿上下交替鞭狀打水 4. 身體挺胸，微收頭 <p>背泳預備姿勢:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面對池壁，兩手同肩寬 2. 握緊池邊，兩臂自然放鬆 3. 兩腿屈膝收向胸前 4. 兩腳分開並用腳掌抵住池壁 腳趾不能露出水面 5. 身體大部份升出水面，並低頭團身 <p>起跳動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手下壓，髖關節和膝關節伸展 2. 身體向上拉起，臀部露出水面 3. 推水結束後，兩臂完全伸直並立即向側後方擺動 4. 頭向後仰，兩腿用力蹬池壁 5. 當兩腿剛剛完全伸直時，腳快速蹬離池壁 6. 兩臂擺到頭前，身體伸展成流線型 7. 入水時，手和頭的位置低於腳 8. 頭即將露出水面時開始划水 9. 下打腿的距離不能超過 15 米 	<p>用背泳完成一個橫池或直池距離一次： 以能力 / 技術作計分：</p> <p>0 分：不肯嘗試任何動作</p> <p>1-3 分：能在同學及浮板協助下，仰臥在水中用腳踢水完成一個橫池距離</p> <p>4-6 分：能在浮板協助下仰臥在水中自行踢水完成一個橫池距離</p> <p>7-9 分：能仰臥在水中自行踢水完成一個直池距離</p> <p>10-12 分：能仰臥水中，自行用手划水及用腳踢水完成一個直池距離</p> <p>13-15 分：能正確完成整個背泳的動作，並完成一個直池的距離</p> <p>註： 滿分時間為 1 分鐘內完成 50 米距離 (男生) 滿分時間為 1 分 10 秒內完成 50 米距離 (女生)</p>

中三級

考試項目: 蛙泳 (總分 15 分)

基本動作	技術 (15 分)
<p>蛙泳手部動作要求：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 開始時手心朝下2. 隨著手臂外開，手心逐漸向外3. 在將手臂向前伸時，預備下一個抓水的姿勢4. 抓水時，手臂幅度比肩膀寬，提高手肘，手心向後5. 復原時，手從上而下復原6. 用力向外扒水，由手心至下巴靠攏為止7. 先伸出雙手，將左右手的手心靠攏8. 在擺動左右手的同時，將手臂向前伸，形成流線型9. 將手心由外向轉至內向轉時，緩慢反覆向上彎曲手肘 <p>蛙泳腳部動作要求</p> <ol style="list-style-type: none">1. 由腳開始復原的向外扒水2. 彎曲膝蓋、腳跟，朝臀部拖往扒水3. 大腿沒有過度向前，彎曲腰部4. 內向扒水，將腳底向後方、下方、內側復原，5. 同時保持另一面畫半圓形持續踢腳6. 踢腳動作結束，抬高雙腳至水平高度7. 踢腳最後伸直腳，將腳底靠攏	<p>用蛙泳完成一個橫池或直池距離一次： 以能力 / 技術作計分：</p> <p>0 分：不肯嘗試任何動作</p> <p>1-3 分：能在同學及浮板協助下，在水中用腳部動作完成一個橫池距離</p> <p>4-6 分：能在浮板協助下，在水中用腳部動作完成一個橫池距離</p> <p>7-9 分：能在水中自行用腳部動作完成一個直池距離</p> <p>10-12 分：能在水中，自行用手划水及用腳部動作完成一個直池距離</p> <p>13-15 分：能正確完成整個蛙泳的動作，並完成一個直池的距離</p> <p>註： 滿分時間為 55 秒內完成 50 米距離 (男生) 滿分時間為 1 分 05 秒內完成 50 米距離 (女生)</p>