**基隆市東光國小107學年第二學期低年級體育成績評量方式**

1. 低年級體育學習目標：
2. 能透過基礎活動及體育遊戲，發展基礎動作技能。
3. 能發展運動概念與運動技能，提升體適能。
4. 能培養增進人際關係與合作互動的能力。
5. 能了解體育活動對身體健康的益處，以正向學習的態度參與體育活動。
6. 能在日常生活中培養良好的運動習慣，增進休閒生活的樂趣。

二、評量原則：

　(一) 體育成績評量以能達成分段能力指標為原則。

　(二) 體育評分方法以觀察記錄、上課參與及表現等方式進行。

三、評量方式：

(一) 評量範圍及比例：運動技能佔60%。，運動精神和學習態度佔40%。

　(二) 評量內容：

1.運動技能：每學期測驗項目，以三項為原則。

2.運動精神與學習態度（加分方式）：

根據學生平時體育活動中，表現的精神、態度與出席記錄等進行成績評量，如：課堂學習態度，協助收放球具，幫助需要練習的同學等及其他，列入加分成績計算。

　(三)評量方法：

　1.運動技能：根據體育項目測驗紀錄與技能表現予以評量。

　2.運動精神與學習態度：

　　依據教師平日在課堂教學及體育活動中的觀察、紀錄等予以評量。

四、獎勵方式：

　(一)依據學生每次課堂表現，給予口頭讚美，體育遊戲時間等的方式鼓勵學習。

　(二)協同班級導師的獎勵方式共同實施，並視不同情形給予其他獎勵物品。

五、本學期評量方式及範圍：

(一)一年級評量範圍：

運動技能於教學完成後於課堂實施，本學期測驗項目如下：

1.結合基隆市健康促進推展的跳繩運動，培養學生養成運動的好習慣。

2.健體課本第一單元第5課《快跑好體能》，能完成規定的跑步運動。

3.健體課本第二單元第5課《看我好身手》，能學習拍球動作的要領。

(二) 二年級評量範圍：

1.結合基隆市健康促進推展體育的跳繩運動，進行每分鐘跳繩次數檢核，鼓勵和培養學生養成運動的好習慣。

❖跳繩的好處：跳繩是一項規律的運動，可以刺激腦部分泌「腦內啡」，這是天然的快樂內分泌，可以保持心情愉快，讓上課學習更有精神。而且，跳繩時必須手腳搭配、頭眼協調，可以刺激神經的活化與傳導，使學習上更有效率，是能讓學生「快樂、變聰明又長高」的好運動。每個孩子可依年紀、體力調整跳繩的時間與跳躍次數，二年級孩子每天跳繩的次數約200~300下。

2.健體課本第七單元《踢球樂》，在運動技能方面，能學習足球射門動作要領，能做出足內側踢球及正腳背踢球射門動作，從基本足球射門技巧中學習提高準確性。

❖足球運動的好處：可以提高身體的力量、速度、靈敏、耐力、柔韌等，並能使　人的高級神經活動得到改善，尤其能增強人體的心血管系統、呼吸系統等內臟器官的功能，從而促進人體的健康。

3.健體課本第十單元《跑的遊戲》，在運動技能方面，能在較短時間內完成Ｓ型障礙物的跑步運動。

❖跑步運動的好處：良好的心肺功能讓冠狀動脈提供足夠的養份及血液給心臟，降低罹患心血管疾病的風險。跑步時身體亦需要承擔本身重量的壓力，配合正確的跑步姿勢，可增加骨頭的強度，預防骨質疏鬆。