

臺北市中正區河堤國民小學「一生一專長」檢核指標

可以選擇有興趣的項目多練習，希望你至少擁有一種專長

藝術專長檢核指標

項目 年級	高音直笛	繪畫與設計
三	1. 能以正確方法拿笛子。 2. 能以正確方法演奏直笛，如：運氣、運舌。 3. 能吹奏完整的樂曲，如：G大調之〈瑪莉有隻小綿羊〉、〈搖籃曲〉	能運用蠟筆疊色、漸層技法，塗滿一個幾何圖形。
四	1. 能吹奏至少ㄇㄛ、ㄉㄚ、ㄊ一、高音ㄉㄛ、高音ㄉㄛㄛ的樂曲。 2. 能以正確方法演奏直笛，如：運氣、運舌、換氣。 3. 能吹奏曲長 8 小節以上的完整樂曲。如：G大調之〈小蜜蜂〉、〈布穀〉	能運用水彩乾溼濃淡的技法，畫出一棵大樹。
五	1. 能吹奏 C 大調音階。 2. 能掌握歌曲的曲調及換氣。 3. 能吹奏曲長 16 個小節以上的完整樂曲。 如：〈搖籃曲〉 〈The More We get Together〉	能運用素描的基本技法，畫出一個立方體。
六	1. 能吹奏 C 大調及 G 大調音階。 2. 能掌握歌曲的曲調及換氣。 3. 能以高音直笛吹奏曲長 16 個小節以上的完整樂曲。 如：〈The Happy Wander〉、〈望春風〉	能運用平板電腦設計一張祝福卡片。

運動專長檢核指標

非球類項目

項目 年級	跳繩*	扯鈴*	游泳
三年級	1. 能做出1級動作。 2. 能在1分鐘連續進行動作。	1. 能完成開線運鈴、繞線運鈴各 30 秒不掉鈴。 2. 能完成 1 次向左調鈴、向右調鈴(90 度)。 3. 能完成1級動作。 4. 能在1分鐘內完成串接動作。	1. 能拿著浮板打水前進25公尺，過程中需要換氣。 2. 能游完 10公尺。 <small>動作參考影片連結</small>
四年級	1. 能做出2級動作。 2. 能在1分連續進行動作。	1. 能完成上下運鈴加速10次。 2. 能完成2級動作。 3. 能在1分鐘內完成串接動作。	1. 能仰漂 15 公尺，過程中可以手或腳打水協助。 2. 能游完 15公尺。 <small>動作參考影片連結</small>
五年級	1. 能做出3級動作。 2. 能在1分30秒連續進行動作。	1. 能完成3級動作。 2. 能在2分鐘內完成串接動作。	1. 能使用仰漂打水前進 25 公尺。 2. 能游完 25公尺。 <small>動作參考影片連結</small>
六年級	1. 能做4級動作。 2. 能在1分30秒連續進行動作。	1. 能完成4級動作。 2. 能在3分鐘內串接動作表演。	1. 能踩水 30 秒 2. 能游完50公尺

備註：

- 跳繩、扯鈴各級動作和串接動作規定看附表一、附表二，動作失敗可繼續進行未完成動作。
- 游泳第一點為自救能力，第二點均不限泳姿，過程中需要換氣。

<附件一>跳繩各級動作和串接動作規定

年級	動作等級	動作名稱	要表現出的組合動作規定
三年級	1 級	1. <u>空迴旋</u> 、 <u>水平迴旋跳1</u> 。 2. <u>二跳一迴旋</u> 、 <u>一跳一迴旋：雙腳併攏前跳、後跳</u> 。 3. <u>前後跳</u> 。	1 級，共 3 個動作
四年級	2 級	1. <u>左右開合跳</u> 。 2. <u>踏步跳(前踏、後踏)</u> 、 <u>舉腿跳</u> 。 3. <u>單腳跳</u> 、 <u>跑步跳</u> 。	2級+1級，共5個動作。 (3項+2項)
五年級	3 級	1. <u>轉身迴旋跳</u> 。 2. 兩臂交叉前後迴旋跳(<u>前</u> 、 <u>後</u>)。 3. <u>交叉跳</u> 。	3 級+(2 級+1 級)，共 5 個動作 (2 項+3 項)
六年級	4 級	1. <u>一跳二迴旋跳</u> 。 2. <u>蹲迴旋跳</u> 。 3. <u>開又一跳一迴旋</u> 。	4 級+(3 級+2 級+1 級)，共 6 個動作。 (2 項+4 項)

<附件二>扯鈴各級動作和串接動作規定

年級	動作等級	動作名稱	要表現出的組合動作規定
三年級	1 級	「 <u>金蟬脫殼</u> 」、「 <u>金雞上架</u> 」。	1 級，共 2 個動作
四年級	2 級	1. 「 <u>擡頭望月</u> 」、「 <u>蜘蛛結網</u> 」 2. 「 <u>鳳凰離手</u> 」、「 <u>疊棉被(蜻蜓點水)</u> 」、「 <u>關渡大橋</u> 」。	2 級+1 級，共 5 個動作。
五年級	3 級	1. 「 <u>蜘蛛搖鈴</u> 」、「 <u>金雞飛渡</u> 」。 2. 「 <u>平沙落雁</u> 」、「 <u>大鵬展翅</u> 」。 3. 「 <u>仰觀星斗</u> 」、「 <u>金手指</u> 」。	3 級+2 級+1 級，共 8 個動作 (至少需有 2 個第 3 級動作)
六年級	4 級	1. 「 <u>姜太公釣魚</u> 」、「 <u>八仙過海</u> 」。 2. 「 <u>拋鈴跳繩</u> 」、「 <u>拋鈴轉身</u> 」(或2次半轉)動作。 * <u>拋鈴動作</u> 3. 連續繞腳5圈、2人左右互拋(扯鈴拋給別人接住，人不移動)。	4 級+3 級+2 級+1 級，共 10 個動作 (至少各有 2 個第 3 級及第 4 級動作)。

* 各種扯鈴動作示範可連結[信義國小扯鈴教學示範網頁](#)，民俗體育數位影音教學影片(例如[前後調鈴與控鈴](#)和其他動作)

項目 年級	體操地板
三年級	1. 能做出正面分腿>90度、坐姿向前拉肩。 2. 能做出俯平衡低於肩(前水平)、側平衡45度~90度(側水平)。 3. 能做出兩點支撐、原地跳轉 360 度、不倒翁。 4. 串接完成整套上述動作。
四年級	1. 能做出正面分腿90度~135度。 2. 俯平衡於肩平行(前水平)、俯平衡 90度~135 度。 3. 前滾翻、後滾翻。 4. 串接完成整套上述及第一級動作。
五年級	1. 能做出橋形(下腰動作)10秒。 2. 俯平衡高於肩(前水平)、側平衡>135 度。 3. 能做出側翻動作。 4. 串接完成整套上述及第一、二級動作。
六年級	1. 能做出分腿前滾翻。 2. 能做出側翻內轉。 3. 能做出左右分腿跳接垂直跳轉 180 度站立。 4. 串接完成整套上述及第一、二、三級動作。

球類項目

項目 年級	桌球	籃球	排球
三年級	控球遊戲 1. 正手及反手能連續向上擊球 30 次。 2. 正手能連續對牆推打(桌面彈跳 1 次)5 次。 3. 反手能連續對牆推打(桌面彈跳 1 次)5 次。 4. 能在 3 分鐘內進行上述控球遊戲。	1. 能與隊友傳接球來回 10 球以上。 2. 能單手直線運球 15 公尺以上。 3. 三分鐘內模擬攻守比賽：含傳接球及運球。	1. 能在網前 2 公尺之後發沙灘球過網。 2. 能自拋高手擊沙灘球過網。 3. 能自拋低手擊沙灘球過網。 4. 5 分鐘小型場地(羽球場)沙灘球比賽(使用上述技術)。
四年級	發球擊球(每項均為10 球能進 5 球) 1. 能與老師正手擊球(或老師餵球)。 2. 能與老師反手擊球(或老師餵球)。 3. 能正手發出上旋球。 4. 能在 3 分鐘內進行正、反手擊與正手發球。	1. 能在籃下與中距離做投籃，至少5球進3球。 2. 能爭搶籃板球。 3. 三分鐘內模擬攻守比賽：含傳接球、運球、投籃等動作。	1. 能在 3 米線之後發樂樂排球過網。 2. 能做出對拋正面高、低手傳球過網。 3. 能做出拋接背向高、低手傳球過網。 4. 6 分鐘小型場地(如羽球場)樂樂排球比賽(使用上述技術)。
五年級	發球擊球(每項均為10 球能進 7 球) 1. 能與老師正手擊球(或老師餵球)。 2. 能與老師反手擊球(或老師餵球)。 3. 能正手發出上旋球。 4. 能在 3 分鐘內進行正、反手擊與正手發球。	1. 能換手運球，並在行進間傳接球。 2. 能運球過人並上籃，至少 5 球進 3球。 3. 五分鐘內模擬攻守比賽：含傳接球、運球、投籃及防守等動作。	1. 能在 6 米線之後發軟式排球過網。 2. 能成功移位接發球。 3. 能接應隊友的傳球並擊球過網。 4. 7 分鐘 9-12 人制軟式排球比賽(使用上述技術)。
六年級	連續對打與比賽(均為連續對打5次以上) 1. 能與老師正手擊球。 2. 能與老師反手擊球。 3. 能了解基本規則、得失分計算方式、比賽禮儀，並能依規則進行比賽。 4. 能在 5 分鐘內進行正、反手連續對打 5 次，並能依規則進行比賽。	1. 能運球過人投籃及傳球。 2. 能發展兩種以上進攻及防守模式之基本概念。 3. 五分鐘內模擬攻守比賽：含傳接球、運球、投籃等動作外，能說明進攻及防守策略。	1. 能在 9 米線之後發球過網。 2. 能成功接發球並傳球給隊友。 3. 能在比賽時擊球或扣球過網。 4. 8分鐘6-9人制排球比賽(使用上述技術)。

項目 年級	羽球	足球
三年級	1. 能做出高拋擊球過網。 2. 能做出反拍短發球。 3. 能做出網前球。 4. 5分鐘網前寬窄型半場雙打比賽。	1. 能做出傳球/停球。 2. 能進行五人制足球攻守比賽。
四年級	1. 能做出正拍發球。 2. 能做出正拍中場高遠球。 3. 能做出正反拍中場挑球。 4. 6分鐘網前寬窄型半場雙打比賽。	1. 能做出雙腳 S 型盤帶球。 2. 能做出 2 對 2 進攻/防守技戰術。 3. 能進行五人制足球攻守比賽。
五年級	1. 能做出切球動作。 2. 能做出正拍殺球。 3. 能做出接切球回擊挑球。 4. 7分鐘狹長型半場雙打比賽。	1. 能做出足背射門。 2. 能做出基本三角傳控球技術、簡單小組配合。 3. 能做出3對3進攻/防守戰術。 4. 能進行五人制足球攻守比賽。
六年級	1. 能做出接高遠球回擊切球。 2. 能做出接切球回擊網前球。 3. 能做出接殺球回擊網前球。 4. 8 分鐘全場2人VS2人羽球比賽。	1. 能做出停空中球、過人假動作。 2. 能做出基本四角傳控球技術、簡單小組配合。 3. 能做出4對4的進攻防守技戰術。 4. 能進行五人制足球攻守比賽。

備註：各類球類進行比賽都須用到該等級的技術。