












互評表

助跑單足跳		達到 	未能達到 
		第 1 次	第 2 次
1. 起跳前將重心腳微曲，蹲低發力			
2. 起跳時配合抽手動作			
3. 單足起跳時，雙足向身體卷曲，並同時著地			
評估要求：姿勢合乎助跑單足跳標準；著重動作連貫			
評估者：_____		觀察者：_____	