

## 113學年度高一自選項目計畫之評量尺規

	0分	2分	
選擇動機 (30個字以上)	逾期末繳交/ 動機內容未達字數 要求/ 敘述不符合選擇動 機	敘述選擇動機內 容且字數達要求	
	0分	2分	4分
動作要領	動作要領與該項目 無關/ 僅書寫考試內容/ 未參考相關資料/ 呈現內容不完整/ 逾期末繳交	條列部分動作要 領	條列完整正確的動作 要領 (包含手部、腿部動作)
	0分	2分	4分
階段性目標	所設階段性目標不 符合該項目/ 未設定階段性目標/ 逾期末繳交/	簡略列出階段目 標	制定並描述符合目標 及個人能力的漸進性 練習內容

## 113學年度高一自選項目紀錄與反思之評量尺規

練習次數	0分	1分	2分			
	練習次數3次(含)	練習次數4次(含)	練習次數5次(含)以上/			
階段性 反思	0分	1分	2分	3分	4分	5分
	完全未填寫/ 逾期末繳交/ 練習紀錄未達3次	條列自己的學習 表現	描述自己的學習表現	針對每次練習， 略述自己的優點 或缺點。	檢核練習目標，描述自己的優點 或缺點、並簡述可改進的事項/ 字數30字以上/ 每週練習後完成紀錄繳交	檢核練習目標，完整分析自己的優勢和劣勢 ，並列出具體改進策略/ 練習次數4次(含)以上/ 字數40次以上/ 每週練習後完成紀錄繳交
綜整性 反思	整體計畫的 優缺點總結	0分	1分	2分	3分	
		完全未填寫/ 逾期末繳交/ 練習紀錄未達3 次	描述自己的執行過程	略述自己執行過 程的優點和缺點	完整分析、評量自己執行過程的 優點和缺點，列出具體改進策略 ，作為下次改進的方向。	