

学习评价表

班级			教师		日期	
学生			组名			
考核动作名称						
考核内容（满分 100 分）			学生自评 / 分	同学互评 / 分	教师评价 / 分	
课堂考勤（10 分）	迟到 / 早退扣 5 分 无故旷课扣 10 分					
抗阻训练（60 分）	理论知识	目标肌肉 / 2 分				
		训练目的 / 2 分				
		器械名称 / 2 分				
		动作名称 / 2 分				
		设计原理 / 10 分				
	技术要点	身体位置 / 6 分				
		姿态稳定 / 6 分				
		运动轨迹 / 3 分				
		幅度安全 / 6 分				
		运动速度 / 3 分				
		呼吸节奏 / 3 分				
		安全保护 / 5 分				
	熟练性 / 10 分					
工作态度（10 分）	态度端正 · 认真主动 / 10 分					
职业素质（20 分）	职业形象 / 10 分					
	文明操作 · 爱护器械 / 5 分					
	团队合作 / 5 分					
合计（100 分）						
注：总分 = 自评（20%）+ 互评（20%）+ 教师评价（60%）						