

目的

鼓勵青年人參與康樂體育活動，以強身健體，並提高自己的技術水平。

精義

- 本科認為參與康樂體育活動對身體健康是非常重要的。
- 透過達到體能上的挑戰，參加者可獲得持續的滿足感和成就感。
- 青年人透過參與康體活動，可建立活躍的生活態度。
- 青年人應有機會選擇一項適合自己的康體活動參加，透過努力鍛鍊達成自己的目標。

對青年人的裨益

所選擇的活動，應能讓參加者有機會：

- 享受健體的樂趣及建立活躍的生活態度。
- 透過持續的鍛鍊強健體魄。
- 透過接受挑戰發掘潛能。
- 透過達到要求及改進表現，增強自信心。
- 透過接觸新事物拓展個人的目標。
- 突破體能及技巧的極限，培養接受挑戰的精神。
- 透過達到體能上的挑戰獲取成就感。

一般規條

一、引言

本科的重點在於**參與及改進**。

參加者必須選定一項活動，並接受事前的水準評核，然後進行定期訓練，以提高個人水準或表現。

二、可供選擇的體育活動

體育活動分三組：第一組（參與）、第二組（獎勵計劃所定之水平）和第三組（香港體育總會課程證書），參加者應就個人興趣、能力及資源而作選擇。有關三組活動的詳情，請參閱各活動項目內容及本章之活動項目表。

三、所需分數

本科是採取計分制度。各級獎章的參加者，均須最少獲得以下分數：

銅章級 — 24分

銀章級 — 30分

金章級 — 36分

參加者可由以下方式爭取指定積分：

1. 第一組（參與）：透過訓練及持續參與活動到指定限期以爭取指定分數
2. 第二組（獎勵計劃所定之水平）：透過訓練及完成評核爭取指定分數
3. 第三組（香港體育總會課程證書）：透過訓練及取得證書爭取指定分數

有關詳情請參閱各組別內容。

四、定下目標

從事活動之前，參加者應立定訓練目標。並需在開始之前提交活動計劃，陳述預期達到的個人水準、時間表和活動方案。

五、參與

本科要求參加者在參與活動期間，接受適度的訓練，從而有進步的表現。

參加者在課餘或工餘，每參加半小時一節的活動，可得一分；一小時一節者可得二分。每週分數不可超過二分；或每兩週不可超過四分。

各組活動的訓練時間不得少於六小時，換句話說，各章級之總分，其中最少有十二分應由接受訓練取得。其餘分數可透過持續參與活動至指定期限、評核或取得證書獲取。

六、改進

進行本科活動，整體表現的改進是十分重要的。參加者在活動進行期間應有持續進步的表現。評核的標準包括以下各點：

- (甲) 參加者應努力參與活動，並在原有的知識和能力上有進步的表現。
- (乙) 參加者亦須在下列各方面(如適用於有關活動者)有進步的表現，但其進度應與參加者的原有水平、體能和參與時間加以比較。
 - 1. 勤學 - 積極參與實習課程，衣著配備適當。
 - 2. 技術 - 了解有關活動的理論和實際技術。
 - 3. 技能 - 培養有關活動的個人及/或集體技能。
 - 4. 策略 - 就參加者所參與的水平，了解進行有關活動所需的個人及/或集體策略。

5. 健體 - 就該活動所需進行的身體鍛鍊有進步表現。
6. 對規則的認識 - 就參加者所參與的水平，對有關活動的規則有所認識。
7. 對危險及安全措施의 認識 - 對有關活動的安全措施及可能引起的危險有所認識。

七、達到水準

此計分方法只適用於第二和第三組活動，分數請參考本章後頁內容。

八、指導和評核

- 甲、參加者所接受的訓練課程，必須由對該項活動有認識及有經驗的人士擔任，例如：獎勵計劃領袖、體育老師、活動導師或體育總會評核員。
- 乙、參加活動所得分數及進步的表現，應該由教練或導師記入參加者的紀錄簿內。
- 丙、評核或測驗工作應由對該活動有資格或能力的人士擔任。銀章級的評核員，盡量避免由參加者的導師擔任。金章級的評核工作更應獨立進行，評核員應由康樂體育科委員會委任。
- 丁、成績的評核應以參加者在活動期間的努力、進度及表現為基礎，並參閱本文第六節所列。

九、安全指引

- 甲、進行任何康樂體育活動時，熱身及緩和運動都是必須的。這包括針對主要肌肉的靜態伸展動作，以及提升心血管功能的動作。緩和運動亦包括上述動作，讓身體慢慢回復至原本的狀態。

乙、一般體育活動的安全指引，建議參考教育局發出的「香港學校體育學習領域安全指引」。(網址：

http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/index.html)

丙、其他體育活動項目可參考各體育總會所定的安全指引。

十、紀錄簿

紀錄簿代表著參加者的經驗及成就，因此，評核員在紀錄簿上所作的評語，應務求具體、正面及具鼓勵性，使其能反映參加者的成功及成就，而非缺點和不足。

當參加者已符合本科的要求，評核員應在參加者的紀錄簿內簽署證明。倘若參加者未能符合要求，評核員則應向參加者詳細解釋有待改善之處及鼓勵其繼續努力，但無須在紀錄簿上任作任何紀錄，直至參加者達到要求為止。

例子一：第一組別形式 (參與)

金章級康樂體育科 GOLD: PHYSICAL RECREATION				香港體育總會課程證書 (第三組適用) NATIONAL SPORTS ASSOCIATION TRAINING COURSE CERTIFICATES (FOR GP 3)																																				
活動 ACTIVITY <u>瑜珈</u>				總會 ASSOCIATION _____																																				
開始日期 (日/月/年) DATE STARTED (D/M/Y) <u>1/4/2018</u>				證書 CERTIFICATE _____																																				
完成日期 (日/月/年) DATE COMPLETED (D/M/Y) <u>31/3/2019</u>				時數 HOURS _____ 分數 POINTS _____ (C)																																				
參與 / 訓練 PARTICIPATION / TRAINING				評核員報告 (如適用) ASSESSOR'S REPORT (IF APPLICABLE)																																				
時數 HOURS <u>18</u> 分數 POINTS <u>36</u> (A)				雅怡上課時表現出色，能正確地做出每個動作，繼續努力！																																				
教練或導師簽署 SIGNATURE OF COACH / INSTRUCTOR <u>Chen</u>				改進：該證明參加者對所選的活動，無論在技術技巧、熟練程度、戰略、體能各方面，均有進步的表現。對該項活動的規則、危險及安全措施之認識。																																				
姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) <u>陳嘉裕</u>				IMPROVEMENT: It is certified that this participant has shown improvement in application, technique, skill, tactics, fitness, knowledge of rules, appreciation of hazards and knowledge of safety precautions, as appropriate to the activity chosen.																																				
達到水準 (第二組適用) STANDARD ATTAINED (FOR GP 2)				評核員簽署 SIGNATURE OF ASSESSOR <u>Katie</u> 日期 DATE <u>14/4/2019</u>																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>項目 EVENTS</th> <th>成績 STANDARDS</th> <th>分數 POINTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>				項目 EVENTS	成績 STANDARDS	分數 POINTS																															姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) <u>何雅怡</u>			
項目 EVENTS	成績 STANDARDS	分數 POINTS																																						
成績總計 TOTAL FOR STANDARD _____ (B)				資歷 QUALIFICATION <u>瑜珈證書導師</u>																																				
總分 TOTAL POINTS (A) + (B) _____				由康樂體育科委員會批准 Endorsed by Physical Recreation Section Panel																																				
簽署 SIGNED <u>Chen</u> 日期 DATE <u>30/4/2019</u>				姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) <u>程一凡</u>																																				

例子二：第二組別形式 (獎勵計劃所定之水平)

銀章級康樂體育科 SILVER: PHYSICAL RECREATION 活動 PARTICIPATION / TRAINING ACTIVITY <u>體能測試</u> 開始日期 (日/月/年) DATE STARTED (D/M/Y) <u>19/6/18</u> 完成日期 (日/月/年) DATE COMPLETED (D/M/Y) <u>24/7/18</u> 參與/訓練 PARTICIPATION / TRAINING 時數 HOURS <u>6</u> 分數 POINTS <u>12</u> (A) 教練或導師簽署 SIGNATURE OF COACH / INSTRUCTOR <u>梁志明</u> 姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) <u>梁志明</u> 達到水準 (第二組適用) STANDARD ATTAINED (FOR GP 2) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>項目 EVENTS</th> <th>成績 STANDARDS</th> <th>分數 POINTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>耐力長跑</td> <td>3'38"</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>穿梭快跑</td> <td>24</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>傳接快球</td> <td>45</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>俯撐取放</td> <td>21</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>俯撐推壓</td> <td>27</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>單腳蹲撐</td> <td>70</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>成績總計 TOTAL FOR STANDARD</td> <td></td> <td>21 (B)</td> </tr> <tr> <td>總分 TOTAL POINTS (A) + (B)</td> <td></td> <td>33</td> </tr> </tbody> </table>	項目 EVENTS	成績 STANDARDS	分數 POINTS	耐力長跑	3'38"	3	穿梭快跑	24	4	傳接快球	45	4	俯撐取放	21	4	俯撐推壓	27	3	單腳蹲撐	70	3	成績總計 TOTAL FOR STANDARD		21 (B)	總分 TOTAL POINTS (A) + (B)		33	香港體育總會課程證書 (第三組適用) NATIONAL SPORTS ASSOCIATION TRAINING COURSE CERTIFICATES (FOR GP 3) 總會 ASSOCIATION _____ 證書 CERTIFICATE _____ 時數 HOURS _____ 分數 POINTS _____ (C) 總分 TOTAL POINTS (A) + (C) _____ 評核員報告 (如適用) ASSESSOR'S REPORT (IF APPLICABLE) 參加者在課堂中態度積極，認真，勇於突破自己潛能，獲得佳績。 進度：茲證明參加者對所選的活動，無論在應用技巧、熟練程度、戰略、體能各方面，均有進步的表現。對該項活動的規則、危險及安全措施之認識亦有進步。 IMPROVEMENT: It is certified that this participant has shown improvement in application, technique, skill, tactics, fitness, knowledge of rules, appreciation of hazards and knowledge of safety precautions, as appropriate to the activity chosen. 評核員簽署 SIGNATURE OF ASSESSOR <u>Wing</u> 日期 DATE <u>28/8/18</u> 姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) <u>王詠珊</u> 資歷 QUALIFICATION <u>體能中心主任</u>
項目 EVENTS	成績 STANDARDS	分數 POINTS																										
耐力長跑	3'38"	3																										
穿梭快跑	24	4																										
傳接快球	45	4																										
俯撐取放	21	4																										
俯撐推壓	27	3																										
單腳蹲撐	70	3																										
成績總計 TOTAL FOR STANDARD		21 (B)																										
總分 TOTAL POINTS (A) + (B)		33																										

例子三：第三組別形式 (香港體育總會課程證書)

銅章級康樂體育科 BRONZE: PHYSICAL RECREATION 活動 PARTICIPATION / TRAINING ACTIVITY <u>獨木舟</u> 開始日期 (日/月/年) DATE STARTED (D/M/Y) <u>10/6/2018</u> 完成日期 (日/月/年) DATE COMPLETED (D/M/Y) <u>26/8/2018</u> 參與/訓練 PARTICIPATION / TRAINING 時數 HOURS <u>6</u> 分數 POINTS <u>12</u> (A) 教練或導師簽署 SIGNATURE OF COACH / INSTRUCTOR <u>林英傑</u> 姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) <u>林英傑</u> 達到水準 (第二組適用) STANDARD ATTAINED (FOR GP 2) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>項目 EVENTS</th> <th>成績 STANDARDS</th> <th>分數 POINTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr> <td>成績總計 TOTAL FOR STANDARD</td> <td></td> <td>(B)</td> </tr> <tr> <td>總分 TOTAL POINTS (A) + (B)</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	項目 EVENTS	成績 STANDARDS	分數 POINTS																															成績總計 TOTAL FOR STANDARD		(B)	總分 TOTAL POINTS (A) + (B)			香港體育總會課程證書 (第三組適用) NATIONAL SPORTS ASSOCIATION TRAINING COURSE CERTIFICATES (FOR GP 3) 總會 ASSOCIATION <u>香港獨木舟總會</u> 證書 CERTIFICATE <u>獨木舟三星證書</u> 時數 HOURS <u>8</u> 分數 POINTS <u>16</u> (C) 總分 TOTAL POINTS (A) + (C) <u>28</u> 評核員報告 (如適用) ASSESSOR'S REPORT (IF APPLICABLE) 划艇動作正確，能帶動團隊士氣！宜多做鍛鍊，提升體能！努力！ 進度：茲證明參加者對所選的活動，無論在應用技巧、熟練程度、戰略、體能各方面，均有進步的表現。對該項活動的規則、危險及安全措施之認識亦有進步。 IMPROVEMENT: It is certified that this participant has shown improvement in application, technique, skill, tactics, fitness, knowledge of rules, appreciation of hazards and knowledge of safety precautions, as appropriate to the activity chosen. 評核員簽署 SIGNATURE OF ASSESSOR <u>Jason</u> 日期 DATE <u>9/9/18</u> 姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) <u>鍾柏言</u> 資歷 QUALIFICATION <u>執行處支部組長</u>
項目 EVENTS	成績 STANDARDS	分數 POINTS																																						
成績總計 TOTAL FOR STANDARD		(B)																																						
總分 TOTAL POINTS (A) + (B)																																								

康樂體育科活動項目

本計劃認可的康樂體育活動包羅甚廣，現列舉以下活動項目作參考。如欲自選新活動應先徵詢康樂體育科委員會的意見，查明該活動會否獲接納。

	Name of Activity	活動
1.	Archery	射箭
2.	Artistic Cycling	花式單車
3.	Athletic	田徑
4.	Aviation	飛行比賽
5.	Badminton	羽毛球
6.	Baseball	棒球
7.	Basketball	籃球
8.	Billiards and Snooker	桌球
9.	Bodybuilding	器械健身
10.	Boxing	拳擊
11.	Canoeing	划獨木舟
12.	Cheering Squad	啦啦隊
13.	Chinese Martial Arts	國術
14.	Cricket	板球
15.	Cycling	騎腳踏車
16.	Dance	舞蹈
17.	Darts	飛鏢
18.	Dragon Boat Racing	扒龍舟
19.	Fencing	劍擊
20.	Football	英式足球
21.	Gateball	門球
22.	Gliding	滑翔
23.	Golf	哥爾夫球
24.	Gymnastic	體操
25.	HADO (AR Dodgeball)	
26.	Handball	手球
27.	Hockey	曲棍球

28.	Horse-riding	騎術
29.	Ice Hockey	冰上曲棍球
30.	Judo	柔道
31.	Karate	空手道
32.	Karting	小型賽車
33.	Kendo	劍道
34.	Kinball	健球
35.	Lawn Bowls	草地滾球
36.	Motor Sports	摩托車運動
37.	Netball	投球
38.	Orienteering	野外定向
39.	Parachute	跳傘
40.	Physical Achievement	體能測試
41.	Physical Fitness	體適能
42.	Rifle	射擊
43.	Rock Climbing	攀岩
44.	Roller Skating	滾軸溜冰
45.	Rowing	划艇
46.	Row on Board	平板賽艇
47.	Rugby Football	欖球
48.	Scuba Diving	潛水
49.	Shooting	射擊
50.	Shuttlecock	足毬
51.	Skating	溜冰
52.	Skiing	滑雪
53.	Softball	壘球
54.	Sports Climbing	運動攀登
55.	Squash	壁球
56.	Swimming	游泳
57.	Table Tennis	乒乓球
58.	Taekwondo	跆拳道
59.	Tennis	網球
60.	Tenpin Bowling	保齡球
61.	Triathlon	三項鐵人

62.	Ultimate/ Flying Disc	飛盤
63.	Underwater Swimming	蹼泳
64.	Volleyball	排球
65.	War Game	野戰遊戲
66.	Waterskiing	滑水
67.	Weightlifting & Powerlifting	舉重
68.	Windsurfing	滑浪風帆
69.	Yachting	帆船
70.	Yoga	瑜伽

第一組（參與）之規條

一、規條

甲、參加者可從康樂體育科活動項目表所列的活動中選擇一項，透過訓練及參與活動至規定期限。

乙、參加者最少須參加六小時訓練，計分方法為每參加半小時一節的活動，可得一分；一小時一節者可得二分。每週分數不可超過二分；或每兩週不可超過四分。

丙、參加者接受六小時訓練後，可繼續參加活動，爭取尚欠的分數，計分方法與前述相同。訓練及參與活動需達到以下規定期限。

銅章級 — 最少三個月

銀章級 — 最少六個月

金章級 — 最少十二個月

丁、實際訓練及參與活動時間應盡可能平均分配在整段規定期限內。每月須最少接受訓練或參與活動一小時(二分)。

戊、在開始之前，銅章級和銀章級的參加者必須將一份包括詳述預期成績、時間表和活動方案的計劃書，提交執行處；金章級的參加者，則須經所屬執行處向本科委員會提交計劃書。

第二組（獎勵計劃所定之水平）之規條

一、規條

甲、參加者可從田徑、體能測試及游泳三項活動中選定一項，並參與最少六小時訓練。計分方法為每參加半小時一節的活動，可得一分；一小時一節者可得二分。每週分數不可超過二分；或每兩週不可超過四分。因此，由參與活動所得分數最少應有十二分。

乙、其餘所需的分數可由達到該組水平補足，各項活動水平的計分方法請參閱下列各項目內容。但參加者必須完成規定的訓練時間，始能試圖以達到水平取得餘數。

丙、若參加者在參與六小時活動課程及達到水平後所得分數仍不足以獲獎，可繼續參與活動爭取其餘的分數，計分方法與前述相同。

二、達到各水平所得分數

各項活動均按照不同水平要求而訂定分數，分數之劃分如下列各項目計分表所示。其中有部份活動的水平因男女而異(男的註有「男」

字，女的註有「女」字)，而部份活動則男女水平相同。達到任何一組活動的水平所得分數，不得與其他活動所得分數合併，以湊成所需總數。

一、田徑 ---- 從下選擇一跑、一跳及一擲項目：

甲、跑

分數			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
項目												
100 公尺	秒	男	15.8	15.0	14.3	13.7	13.2	12.8	12.5	12.3	12.1	12.0
		女	17.0	16.2	15.5	14.9	14.4	14.0	13.7	13.5	13.3	13.2
200 公尺	秒	男	35	33	31	29	28	27	26.5	26	25.5	25
		女	38	36	34	32	31	30	29.5	29	28.5	28
400 公尺	秒	男	76	73	70	67	64	62	60	59	58	57
		女	83	80	77	74	71	69	67	66	65	64
800 公尺	分秒	男	3.20	3.10	3.00	2.50	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15
		女	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30
1500 公尺	分秒	男	6.15	6.00	5.45	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50	4.45	4.40
		女	7.00	6.45	6.30	6.18	6.05	5.55	5.45	5.35	5.30	5.25

乙、跳

分數			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
項目												
跳高	公尺	男	1.06	1.14	1.22	1.30	1.38	1.46	1.52	1.58	1.62	1.66
		女	0.93	1.01	1.08	1.15	1.21	1.27	1.32	1.37	1.41	1.44
跳遠	公尺	男	3.40	3.80	4.15	4.45	4.70	4.90	5.05	5.20	5.30	5.40
		女	3.00	3.35	3.65	3.90	4.10	4.25	4.40	4.50	4.60	4.65
三級跳遠	公尺	男	7.60	8.40	9.10	9.70	10.20	10.60	10.90	11.10	11.30	11.5
撐竿跳高	公尺	男	1.60	1.75	1.90	2.05	2.20	2.30	2.40	2.50	2.55	2.60

丙、擲

分數			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
項目												
推鉛球	公尺	男	5.6	6.4	7.2	7.9	8.6	9.2	9.8	10.3	10.7	11.0
		女	4.30	5.1	5.8	6.4	6.9	7.4	7.9	8.3	8.6	8.8
擲鐵餅	公尺	男	15	18	21	23.5	26	28	29.5	31	32	33
		女	11.5	14.0	16.5	18.5	20.5	22	23.5	24.5	25.5	26.0
標 鎗	公尺	男	15	18	21	23.5	26	28	30	31.5	33	34
		女	11.5	14.0	16.5	18.5	20.5	22	23.5	24.5	25.5	26.0
擲木球 / 棒球	公尺	男	34	39	44	48	52	55	58	61	63	65
		女	28	33	37	41	44	47	49	51	52	53

二、游泳

游泳者： 速度試驗及格

試游三種不同花式，每種花式直游25米。每種花式最少取得一分。

任何一種花式的最高分數為10分。三個項目得在同一個試驗中進行，但無須連續進行。

分數			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
泳式												
25米背泳 (不須跳水)	秒	男	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
		女	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
25米胸泳	秒	男	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
		女	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29
25米自式	秒	男	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
		女	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23

不諳泳術者：學習最少游25米 -- 12分。

測驗時，必須跳水，然後單獨游泳，中途不得停止。

三、體能測試

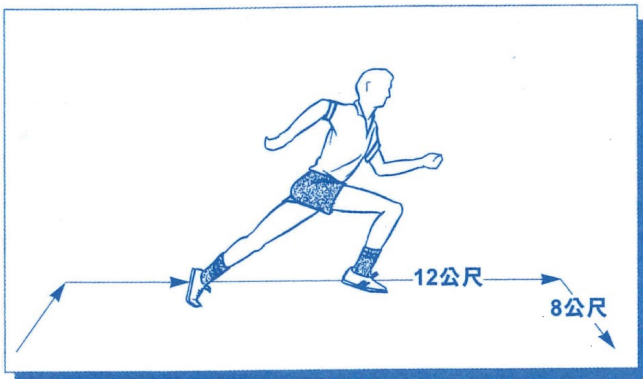
簡介

體能測試的所有項目可於戶外或戶內進行(如體育館或禮堂內)，所需要的設備有：籃球或足球一個、一張椅子或類似傢俱、地蓆一塊、粉筆數支、軟尺及計時器各一。

參加者必須進行全部七項的測試(耐力長跑為規定計分項目)，選擇得分最高的六項計算，其中每項最少須得一分，最高可得五分。參加者於每個項目的進行期間可作適量的休息。計分標準請見附表。

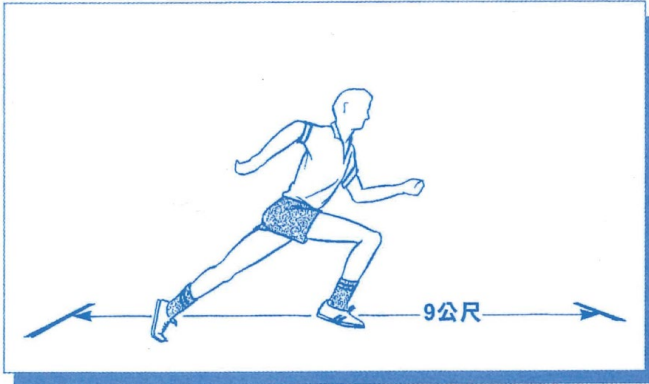
耐力長跑（規定計分項目）

被測驗者須繞過場地(12公尺長乘8公尺闊)四角所放置的小標記外圍跑 20 個圈，並記錄所需之時間。



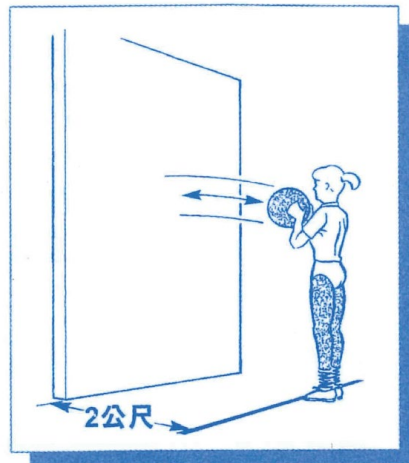
穿梭快跑

被測驗者站在兩條相隔 9 公尺的平行線之一線上，然後向前奔跑使足踏在他線上，即刻又回至原線，一來一回計兩次，如是者往返 10 次。分數按照所需時間計算。



傳接快球

在距牆 2 公尺的地面劃一條橫線。被測驗者站於橫線後，雙腳並排或前後腳站立，雙手持球(籃球或五號足球)置於胸前，在 30 秒內連續不斷的將球向著牆上推接，次數愈多成績愈佳。(如想得到滿意的反彈效果，測驗者宜在磚牆或類似的平面上進行測試)



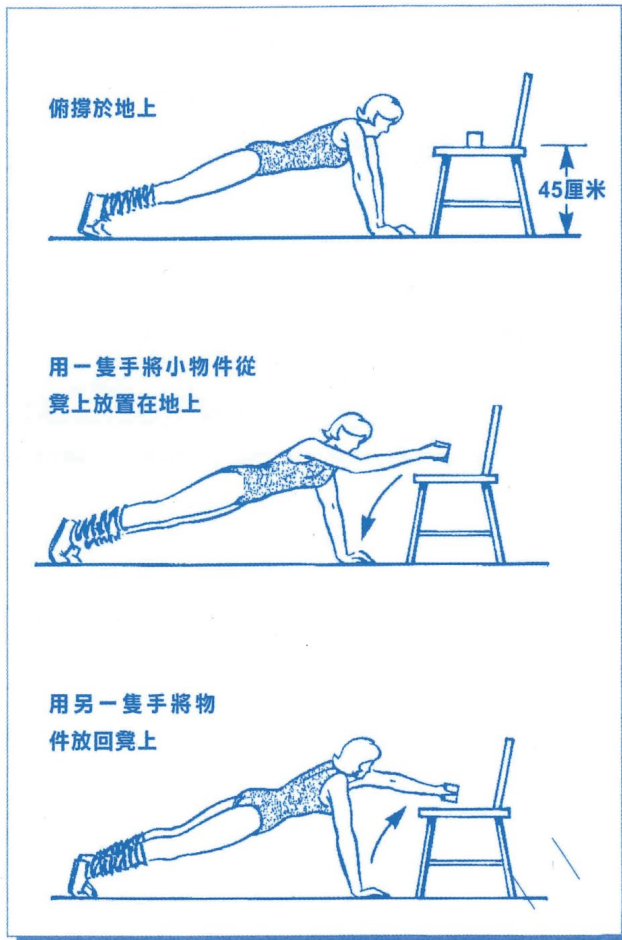
仰臥起坐

被測驗者先仰臥於墊子上，雙掌貼近面頰或交叉雙手放胸前，雙腳屈曲成 90° 及不可按著足踝。然後引體坐起，直至雙手手肘觸及大腿，再仰臥墊子上即算一次計，其間雙腳或許會離開地面，但大腿和小腿亦應保持成一直角，分數是根據參加者在一分鐘內所完成的次數計算。



俯撐取放

被測驗者俯撐於地上，雙臂靠近一張高 45 厘米的木凳或木箱，在木凳或木箱上放一個豆袋或粉刷或 5 立方厘米木塊。被測驗者先用一隻手將小物件從凳上或木箱放置在地上，然後再用另一隻手將物件放回凳上即算一次，然後再重覆以上動作，記錄 30 秒內被測驗者取放之次數。



俯撐推壓

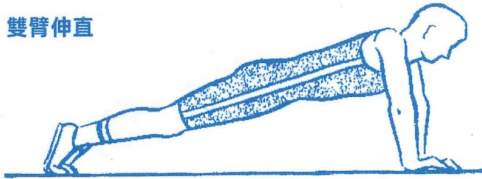
(手腳著地式)

被測驗者俯伏地上，手掌平放於肩膊以下(俗稱窄手：即雙手距離與肩膊闊度一樣)，全身挺直，然後雙臂作屈伸動作。雙臂伸直時，只餘下手掌及腳尖接觸地面；雙臂屈曲成 90° ，一屈一伸算為一次，身子著地則不作計算。分數是根據參加者在一分鐘內所完成的次數計算。

俯撐於地上



雙臂伸直



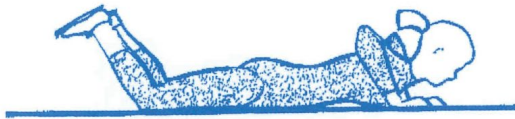
雙臂屈曲成 90°



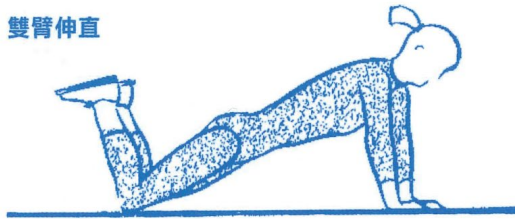
(手膝著地式)

被測驗者俯伏地上，手掌平放於肩膊以下(俗稱窄手：即雙手距離與肩膊闊度一樣)，膝蓋著地，小腿向上屈曲。然後雙臂作屈伸動作，雙臂伸直時，只餘下手掌及膝蓋接觸地面，使膝蓋、臀部及肩膊成一直線。在整個過程中，測驗者需維持這條直線而手掌亦不可向後移向膝蓋位置；雙臂屈曲成 90° 。分數是根據參加者在一分鐘內所完成的次數計算。

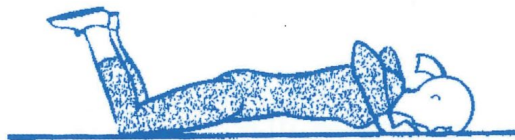
俯伏地上



雙臂伸直

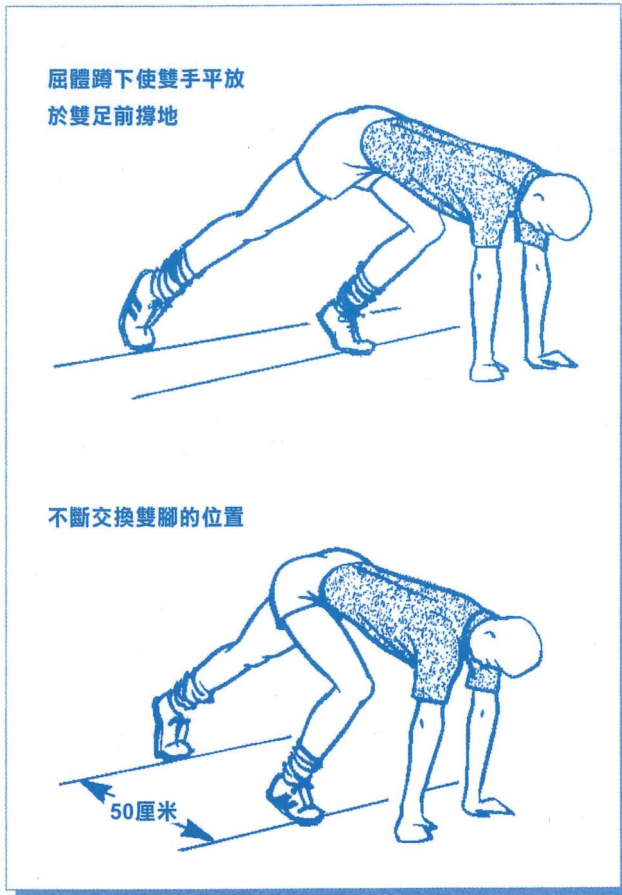


雙臂屈曲成 90°



單腳蹲撐

於地面劃上兩條相距 50 厘米的橫線。屈體蹲下使雙手平放於雙足前撐地，用一隻腳尖踏著前線，另一隻腳向後踏著後線，然後不斷交換雙腳的位置，使雙腳分別踏上地面上的兩條橫線，臀部要保持高聳的位置。分數是記錄測驗者在 30 秒內所完成正確動作之次數。



分數 — 男性

測試項目	分數	最低					最高
		1	2	3	4	5	
耐力長跑	以分/秒計	4.30	4.05	3.40	3.20	3.10	
穿梭快跑	以秒計	28	26	25	24	23	
傳接快球	30 秒/次數	30	35	40	45	50	
仰臥起坐	1 分鐘/次數	20	28	34	40	45	
俯撐取放	30 秒/次數	12	17	19	21	22	
俯撐推壓 -							
(手腳著地式)	1 分鐘/次數	15	23	27	34	50	
(手膝著地式)	1 分鐘/次數	25	37	44	58	68	
單腳蹲撐	30 秒/次數	40	60	70	76	82	

分數 — 女性

測試項目	分數	最低					最高
		1	2	3	4	5	
耐力長跑	以分/秒計	5:00	4:35	4:10	3:50	3:40	
穿梭快跑	以秒計	32	28	27	26	25	
傳接快球	30 秒/次數	20	26	32	36	38	
仰臥起坐	1 分鐘/次數	10	20	28	32	36	
俯撐取放	30 秒/次數	12	16	18	20	22	
俯撐推壓 -							
(手腳著地式)	1 分鐘/次數	8	14	18	24	30	
(手膝著地式)	1 分鐘/次數	14	24	28	40	45	
單腳蹲撐	30 秒/次數	35	50	65	72	80	

第三組（香港體育總會課程證書）之規條

一、規條

- 甲、參加者可從康樂體育科活動項目表所列的活動選擇一項，透過獲取由各體育總會發出的課程證書作為訓練目標。證書的分數請參考下列之計分方法。
- 乙、為鼓勵參加者持續參與所選擇的活動，參加者除透過考取證書獲取分數之外，亦最少要有12分由參與活動所得。（計分方法：每參加半小時一節的活動，可得一分；一小時一節者可得二分。每週分數不可超過二分；或每兩週不可超過四分。）參與活動的時間可安排於獲取證書前或後進行。
- 丙、若參加者在獲取課程證書及12分參與分數後總分數仍不足以獲獎，可繼續參與活動以爭取其餘的分數，計分方法與前述相同。
- 丁、參加者在從事活動之前所獲取的經驗及考試成績，將不予追認。參加者應繼續爭取該項活動的高一級獎項(並非導師證書)，或改選另一項活動。
- 戊、在開始之前，銅章級和銀章級的參加者必須將一份包括詳述訓練證書內容及時間表的計劃書，提交執行處；金章級的參加者，則須經所屬執行處向本科委員會提交計劃書。

二、香港體育總會課程證書分數

甲、參加者獲取的證書必須為中國香港體育協會暨奧林匹克委員會轄下的體育總會所發出的課程證書，惟以下證書除外：

1. 各體育總會之屬會所發出的證書及各體育總會所發出的非課程證書，例如距離證書，不能以本組計分方法評分。
2. 由於象棋、圍棋、橋牌及拯溺並不在康樂體育科活動之列，故此，由香港象棋總會、香港圍棋協會有限公司、香港橋牌協會有限公司及香港拯溺總會所發出的證書亦不屬本科要求。
3. 一些沒有指定體育項目的康體機構，例如域多利遊樂會、南華體育會、香港中華基督教青年會、香港學界體育聯會、香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會、香港弱智人士體育協會、香港大專體育協會、香港聾人福利促進會及香港運動醫學科學學會有限公司所發出的證書亦不能以本組計分方法評分。

(各體育總會名錄可參考以下網址
http://www.hkolympic.org/national_sport.php)

乙、證書的分值是基於課程之訓練時間計算，每參加半小時一節的訓練，可得一分；一小時一節者可得二分。參加者獲取課程證書的時間不受限制，該課程於一天之內完成亦可獲取全部分數。

- 常見例子:

課程證書	訓練時間	銅章 (24 分)		銀章 (30 分數)		金章 (36 分)	
		證書 分數	參與 分數	證書 分數	參與 分數	證書 分數	參與 分數
獨木舟 (一級星章)	課堂:0 小時 實習:8 小時	16	12	16	14	16	20
野外定向 (Lv 2)	課堂:2 小時 實習:8 小時	20	12	20	12	20	16

弱能人士的參與

本計劃鼓勵弱能人士，在選擇及參加本組活動時，盡可能選擇適當的項目，而無須修改規條來遷就。