

## 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

參加者應就個人興趣、能力及資源而作選擇。有關活動的詳情，請參閱各動項目內容及本章之活動項目表。

## 三、定下目標

從事活動之前，參加者應立定訓練目標。在開始之前，銅章級和銀章級的參加者應將計劃告知支部組長；金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，並經由所屬執行處向本科委員會提交計劃書。

## 四、持續期限

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時，應妥善安排時間持續地進行活動，並平均每星期最少參與一小時的活動。

銅章級	選作 <b>主項</b> ：最少 26 小時，不少於 6 個月(26 個星期)進行 選作 <b>副項</b> ：最少 13 小時，不少於 3 個月(13 個星期)進行
直接 銀章級	選作 <b>主項</b> ：最少 52 小時，不少於 12 個月(52 個星期)進行 選作 <b>副項</b> ：最少 26 小時，不少於 6 個月(26 個星期)進行
漸進 銀章級	最少 26 小時，不少於 6 個月(26 個星期)進行 <b>(無須選擇主/副項)</b>
直接 金章級	選作 <b>主項</b> ：最少 78 小時，不少於 18 個月(78 個星期)進行 選作 <b>副項</b> ：最少 52 小時，不少於 12 個月(52 個星期)進行
漸進 金章級	最少 52 小時，不少於 12 個月(52 個星期)進行 <b>(無須選擇主/副項)</b>

## 五、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. 對危險及安全措施的认识 - 對有關活動的安全措施及可能引起的危險有所認識。

## 六、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。

## 七、安全指引

- 甲、進行任何康樂體育活動時，熱身及緩和都是必須的。熱身運動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。緩和運動亦包括這些動作，目的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](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。

## 八、紀錄簿

紀錄簿反映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，但無須在紀錄簿上作任何紀錄，直至參加者達到要求為止。

例子：

必須註明是主項或副項

銀章級康樂體育科  
SILVER: PHYSICAL RECREATION

活動 ACTIVITY 羽毛球 (副項)  
開始日期 (日/月/年) DATE STARTED (DMY) 19. 9. 2022  
完成日期 (日/月/年) DATE COMPLETED (DMY) 18. 10. 2022

參與/ 訓練 PARTICIPATION / TRAINING

時數 HOURS 26 分數 POINTS \_\_\_\_\_ (A)  
教練或導師簽署 SIGNATURE OF COACH/ INSTRUCTOR Katie  
姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) 何佩怡

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)

當中她在課堂中態度積極，  
亦能掌握自己強弱。

達到的準 (第二組適用)  
STANDARD ATTAINED (FOR GP 2)

項目 EVENTS	成績 STANDARDS	分數 POINTS
成績總計 TOTAL FOR STANDARD		(B)
總分 TOTAL POINTS (A) + (B)		

不必填寫組別或分數相關內容

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、戰術、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 Katie 日期 DATE 29.10.2022  
姓名 (正楷) NAME (IN BLOCK LETTERS) 何佩怡  
資歷 QUALIFICATION 羽毛球教練

## 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。如不確定所選活動會否獲接納，應先徵詢康樂體育科科委員會的意見。

	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.	Board Rowing	平板賽艇
10.	Bodybuilding	器械健身
11.	Boxing	拳擊
12.	Canoeing	划獨木舟
13.	Cheering Squad	啦啦隊
14.	Chinese Martial Arts	國術
15.	Cricket	板球
16.	Curling	冰壺
17.	Cycling	騎腳踏車
18.	Dance	舞蹈
19.	Darts	飛鏢
20.	Dodgeball	閃避球
21.	Dodgebee	躲避盤
22.	Dragon Boat Racing	扒龍舟
23.	Fencing	劍擊
24.	Finswimming	蹼泳
25.	Floor Curling	地壺球
26.	Football	英式足球
27.	Gateball	門球
28.	Gliding	滑翔

29.	Golf	哥爾夫球
30.	Gymnastic	體操
31.	HADO (AR Dodgeball)	
32.	Handball	手球
33.	Hockey	曲棍球
34.	Horse-riding	騎術
35.	Ice Hockey	冰上曲棍球
36.	Judo	柔道
37.	Karate	空手道
38.	Karting	小型賽車
39.	Kendo	劍道
40.	Kinball	健球
41.	Lawn Bowls	草地滾球
42.	Motor Sports	摩托車運動
43.	Netball	投球
44.	Orienteering	野外定向
45.	Parachute	跳傘
46.	Physical Achievement	體能測試
47.	Physical Fitness	體適能
48.	Rifle	射擊
49.	Rock Climbing	攀岩
50.	Roller Skating	滾軸溜冰
51.	Rope Skipping	花式跳繩
52.	Rowing	划艇
53.	Rugby Football	欖球
54.	Scuba Diving	潛水
55.	Shooting	射擊
56.	Shuttlecock	足毬
57.	Skateboarding	滑板運動
58.	Skating	溜冰
59.	Skiing	滑雪
60.	Softball	壘球
61.	Sports Climbing	運動攀登
62.	Squash	壁球

63.	Swimming	游泳
64.	Table Tennis	乒乓球
65.	Taekwondo	跆拳道
66.	Tennis	網球
67.	Tenpin Bowling	保齡球
68.	Triathlon	三項鐵人
69.	Ultimate/ Flying Disc	飛盤
70.	Volleyball	排球
71.	War Game	野戰遊戲
72.	Waterskiing	滑水
73.	Weightlifting & Powerlifting	舉重
74.	Windsurfing	滑浪風帆
75.	Yachting	帆船
76.	Yoga	瑜伽

## 有特殊需要人士的參與

---

本計劃鼓勵有特殊需要人士，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。