



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

游泳章 (進階)

持有游泳章（初階）女童軍方可參與評核

- 一、 捷泳五十米。
- 二、 胸泳五十米。
- 三、 用背泳及拯溺仰泳五十米。
- 四、 從水面潛入水中，在深達兩米（或最接近的深度，但不少於一米半）的水底，找尋一件重二至四千克之目的物，帶回岸上。如果第一次嘗試不成功，就要重新評核三次，而每次都要完全成功。
- 五、 從池邊縱身下水，在一分鐘內，插進水裏，向前衝十米。（插水是站定的跳水方式，從池邊縱身俯衝插進水裡。身體完全不動，面部向下，除跳水的原動力之外，不可有任何前進動作。）

注意

如持有由泳會發出之證明信（需有泳會信紙或印鑑）或由持有效資格之游泳教師發出之證明信（需附上有關游泳教師證書副本），可經由總會程序處審核後，簽發此章。

備註

委任領袖如持有香港拯溺總會拯溺銅章或游泳教師總會游泳教師證書，可為其隊伍的女童軍評核。

香港青年獎勵計劃

考獲此章可獲簽核香港青年獎勵計劃銀章級康樂體育科。