



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

運動章

應考的女童軍必須在評核前三個月內，從事最少一項體育活動的練習 或在評核前三個月內，是其中一項體育活動隊伍的成員，並且出示定期的練習記錄。

- 一、 當你準備參加評核是項興趣章時，請教你的教練、老師或合資格指導員，與你一起訂定練習目標，並釐定六星期的進度表。
- 二、
 1. 說明該項體育活動的規則及應該注意的安全措施。
 2. 進行該項活動應穿著的衣服和需要的裝備，以及其保養方法。
- 三、 與評核員討論進行活動前的準備工作及示範所需的熱身運動。
- 四、 向評核員示範該項體育活動的動作，並與他／她討論你以後的練習計劃。
- 五、 與評核員討論你如何加強自己對該項體育活動的認識，可以從雜誌、書本、網頁、有關之電視片集，或一位傑出的運動員作深入探討，並告訴評核員你的心得。

注意

1. 如持有“Pre-Alpha”或以上之溜冰證書，可經由總會程序處審核後，簽發此章。
2. 不可以用單車、游泳及獨木舟考取此章。

香港青年獎勵計劃

- 考獲此章可獲簽核香港青年獎勵計劃銅章級康樂體育科。
- 以「體育」活動主題完成香港青年獎勵計劃銅章級或以上康樂體育科，可獲簽發此章。(單車、游泳及獨木舟除外)