

香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

戶外烹飪章

- 一、在戶外烹煮一頓供兩人享用的美味膳食，必須包括：
 1. 最少兩菜一湯或兩菜一熱飲。
 2. 利用最少兩種不同煮食方法。
 3. 膳食材料必須是營養均衡。
 4. 於評核前兩星期呈交計劃書予領袖簽核，包括餐單，食物份量及財政預算，於評核時交予評核員。
- 二、向評核員講述你如何在事前正確選擇和儲藏預備的食物。
- 三、示範以下項目：
 1. 如何把已煮熟的食物保持溫暖。
 2. 用膳後清理餐具，垃圾和場地。
- 四、預備一標準急救包，並詳述燒傷和燙傷的處理方法。
- 五、在評核時使用露營爐具，必須向評核員解釋使用該等爐具之安全措施，並示範如何更換或添加燃料等。

注意

你可找另一名女童軍協助或與她合作一同參加評核。

備註

1. 委任領袖為委任香港青年獎勵計劃遠足指導員，可為其隊伍的女童軍評核
2. 委任領袖如持有有效露營執照或膳食管理員證書，可為其隊伍的女童軍評核。
3. 現任區露營顧問，可為所屬區的女童軍評核。

香港青年獎勵計劃

完成香港青年獎勵計劃銀章級野外鍛鍊科，可獲簽發此章。



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

先鋒章

- 一、 示範使用及攜帶鋸和摺刀的正确方法，並且說明怎樣保養這些工具。
- 二、 製造和應用下列中兩項：
 1. 一座臨時蔽蔭所
 2. 一張梯子
 3. 一種渡河的方法
- 三、 依照地圖指示，穿過你並不熟識的郊野地區，並按照評核員提示，在沿途上要有三項發現。
- 四、 利用天然材料，在二十分鐘內煮沸一杯水。
- 五、 不用炊具烹煮一款食物。
- 六、 列出追蹤符號及其放置的方法及目的。



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

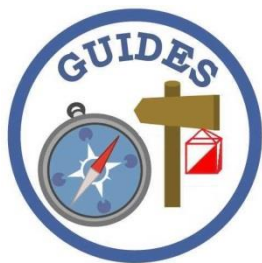
自然章

用記錄簿形式展示下列各項：

- 一、 選擇一個自然地區，用最少六個月時間，觀察該處動物的生態及作詳細記錄。記錄有關最少五種動物。（可包括鳥類、哺乳類或爬行類動物等）
 1. 觀察日期
 2. 地點
 3. 動物名稱（中文名、英文名及拉丁學名）
 4. 動物的照片
 5. 分佈
 6. 食物
 7. 生活習慣
 8. 野生狀況
- 二、 介紹無脊椎和脊椎動物的特徵及對自然環境的影響。
- 三、 介紹香港一些保護野生動物的機構，如長春社、漁農自然護理署等。
- 四、 記錄最少五種香港植物的生態和特性，並描述其枝葉和花果形狀（包括最少三種喬木），可用相片、圖畫及文字解釋。
- 五、 搜集最少五種植物並製成標本。

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 / 漸進銀 / 直接銀(副項) 章級技能科。



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

定向章

- 一、瞭解野外定向地圖上的各項資料（比例、顏色、圖例及等高線）並回答評核員提出之問題。
- 二、以記錄簿形式展示下列各項，並向評核員介紹：
 1. 野外定向的歷史
 2. 野外定向的種類
 3. 野外定向運動裝備
 4. 野外定向的安全措施
 5. 野外定向比賽規例及程序和規則
- 三、向評核員示範下列技術：3S、拇指輔行法、扶手法、沿途搜集特徵。

注意

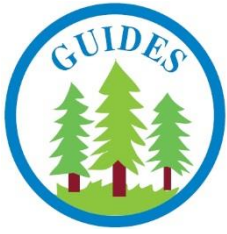
如持有香港定向總會之野外定向第一階段訓練班證書，可經由總會程序處審核後，簽發此章。

備註

委任領袖如持有有效定向教練證書，可為其隊伍之女童軍評核。

香港青年獎勵計劃

- 考獲此章並持續參與活動不少於三個月 或 接受認可訓練達十三小時，可獲簽核香港青年獎勵計劃銅章級(副項)康樂體育科。
- 以「定向」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。



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

林務章

- 一、
 1. 參觀植林區、郊野公園或公園，在一幅簡圖上，標明最少十五種樹木生長的地區，辨別它們的枝、葉、花和果。
 2. 摹印其中三種的葉和樹皮。將你所觀察的有關樹木護理及生長形態，以筆記或照片向評核員介紹。
- 二、 詳述最少兩種培植幼苗的方法及參加一次植樹活動。
- 三、
 1. 示範磨利一把摺刀或更換鋸片。
 2. 示範使用斧或鋸，並懂得如何保養它。
 3. 列出最少十種木製的日常用品。
- 四、 說明樹木的用途及保護方法。
- 五、 介紹香港的古樹名目冊及最少三種受保護的樹木。
- 六、 說明怎樣防止山火。

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 / 漸進銀 / 直接銀(副項) 章級技能科。



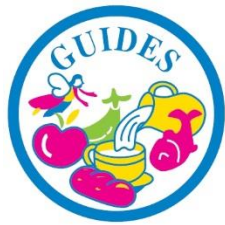
香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

星象章

- 一、以攝影方式，在同一地點約同一時間維持六個月或以上記錄最少五次月亮或行星在天空的形態及位置（包括方向及高度，如情況許可，則建議攝影時連帶附近地平景物一併攝下，令月亮離地平仰角有比例可依），及記下當時的時間與天氣情況（如天晴、有雲等）。
- 二、正確辨認以下其中八個星座／圖案／恆星之位置及其出現之季節：
 1. 北斗七星及仙后座之「W」，並以它找出北極星之位置
 2. 春季大三角（角宿一、五帝座一、大角）
 3. 獅子座
 4. 天蠍座
 5. 人馬座
 6. 雙子座
 7. 金牛座
 8. 銀河中心大概之位置
 9. 北極星
 10. 春季大弧線（北斗柄、大角、角宿一連成之弧線）
 11. 夏季大三角（牛郎、織女、天津四）
 12. 秋季大四方（飛馬座腹部四顆星）
 13. 冬季大三角（參宿四、天狼星，南河三）
- 三、了解以下觀星的常識：
 1. 觀星禮儀及適宜觀星的條件，如季節、日子、天氣狀況
 2. 大氣層內發生的天象類別
 3. 在世界不同地方看見的星空之分別
 4. 季節與可見星空之關係
 5. 行星的數量及名稱
 6. 星座的數量
 7. 月球的不同形態
 8. 四季裡任何兩季裡的星座，每個季節必需列舉一個星座
- 四、懂得使用模擬星空軟件，及使用它找出簡單的天象資訊。
- 五、懂得使用旋轉星圖。

香港青年獎勵計劃

以「星象」主題完成香港青年獎勵計劃銅章級或以上技能科，可獲簽發此章。



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

食物與營養章

- 一、 與評核員討論在食物金字塔內，每類食物對人體的作用及每天所需攝取的份量。
- 二、 按照食物金字塔的份量比例，為自己設計一天的餐單；並講述你如何改善自己的日常飲食習慣。
- 三、 指出在食物金字塔內，每層中的其中三種食物所提供的每一百克的卡路里份量。
- 四、 說出不同年齡組別的男性和女性，每天所需攝取的卡路里份量。
- 五、 列出特別節日的食物及其出所屬金字塔的類別，並建議如何可以把它健康化。
- 六、 了解引致食物中毒的原因及預防方法。
- 七、 說明帶氧運動與非帶氧運動之分別，每種列舉兩個例子並比較不同運動每小時所消耗的卡路里以及運動後補充能量的方法。

備註

委任領袖可為其隊伍的女童軍評核。



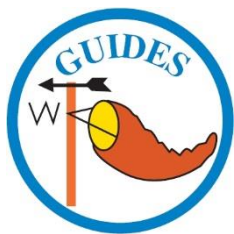
香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

原野生活章

- 一、完成下列各項要求，表示你能夠應付野外生活：
1. 向評核員簡述在野外生火時要注意的事項。
 2. 示範在野外用天然材料生火，烹煮兩款簡單的膳食（一款使用炊具，一款不使用炊具）。
 3. 自備一把萬用刀並向評核員示範如何使用。
 4. 建造一座簡單而可容一人的避雨地方，可用地蓆，或天然材料（注意環保，勿破壞大自然）。
 5. 向評核員講述緊急事故之應變方法（資料由評核員提供）。
 6. 示範用適當的方法，收拾與攜帶你的背囊，包括衣物及所需用具。
- 二、列出郊區守則並加以說明。
- 三、在郊外逗留半小時，然後報告你對四周的雀鳥、動物、植物、昆蟲等的觀察結果。你可以事前在適當地方完成此觀察，並帶同觀察報告參加評核。

注意

1. 可用柴或炭生火。
2. 炊具包括露營炊具或子母盒。



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

氣象章

- 一、 每日記錄下列各項，為期最少一個月：
 1. 風力與風向（用蒲福氏風級）
 2. 雨量
 3. 氣溫
 4. 相對濕度
 5. 氣壓
 6. 天氣警告信號
- 二、 認識最少六種天氣預測徵象，並以記錄證明你曾經從自己觀察中，測驗它們的準確性。
- 三、 能夠辨別最少三種雲的類型，簡述它們的形成過程。
- 四、 說出香港夏季和冬季風向的特點。
- 五、 在下列中選擇兩項，並解釋它們怎樣形成：露、霧、雹、雪和天虹。
- 六、 製造一個簡單的雨量計或風向標，並說明怎樣使用才可以獲得可靠的記錄。
- 七、 試從農曆廿四節氣中選出其中五個，說明其天文及氣象特點。
- 八、
 1. 解釋風的形成過程。
 2. 介紹本港季候風的特點。
 3. 介紹本港颱風(熱帶氣旋)的強弱級別及分類。

香港青年獎勵計劃

以「氣象」主題完成香港青年獎勵計劃銅章級或以上技能科，可獲簽發此章。



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

健行章

- 一、 與你的隊員或朋友完成最少三次郊野旅程，每次旅程要有目的（例如：觀察雀鳥、觀察植物），每次行程不得少於四千米，每次遠足最少要有四人。
- 二、 用記錄簿將行程記錄，包括行程表、行程記錄、目的及途中趣事。
- 三、 列出郊區守則。
- 四、 列出遠足時所需的衣服鞋襪及裝備以適應不同的氣候。
- 五、 詳述安全須知及求救程序。
- 六、 說明如何於遠足活動中保護環境，如：不留痕跡登山（Leave No Trace）理念。
- 七、 收拾一個適合一小隊一日遠足旅程之急救包。

備註

委任領袖為委任香港青年獎勵計劃遠足指導員，可為其隊伍的女童軍評核。

香港青年獎勵計劃

以徒步遠足完成香港青年獎勵計劃銅章級或以上野外鍛鍊科，可獲簽發此章。



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

健康章

- 一、 評核時從你的儀容表示你的健康狀況良好，並有正確的清潔習慣。回答有關衣服與浴室用具的清潔、化粧品和防臭劑的用途與濫用等問題。
- 二、 說明穿著不適當鞋子的影響及如何選擇一對適合你雙腳的鞋子。
- 三、 詳述你對保持牙齒及牙齦健康的方法。
- 四、 與評核員討論清潔、坐立姿勢、運動、睡眠、食物、零食、節食、藥物、吸煙及酗酒，對健康的影響。
- 五、 與評核員討論你怎樣分配時間，以達到在各項活動、興趣與學習中，保持均衡的生活。

備註

委任領袖可為其隊伍的女童軍評核。



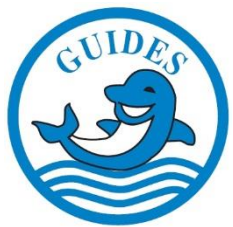
香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

單車章

- 一、 向評核員詳述如何檢查單車的性能及單車的保養。
- 二、 閱讀一幅道路圖，並依著評核員在地圖上指示的路線，踏單車完成約二千米的旅程。
- 三、 示範在路邊上車或落車。
- 四、 示範把滑脫的鏈子裝好。
- 五、 詳述騎單車者應遵守之道路安全守則。
- 六、 說出晚上行車時，騎車者及單車上應有的裝備。

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「單車」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。



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

游泳章 (初階)

- 一、 用任何泳式游泳五十米。
- 二、 仰浮三十秒。
- 三、 踏水一分鐘。
- 四、 潛泳五米（身體任何部份不能露出水面）。
- 五、 說明游泳安全守則。
- 六、 說明基本游泳輔助器，如水泡、浮床、救生衣等之正確使用方法。

注意

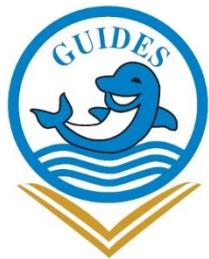
如持有由泳會發出之證明信（需有泳會信紙或印鑑）或由持有效資格之游泳教師發出之證明信（需附上有關游泳教師證書副本），可經由總會程序處審核後，簽發此章。

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銅章級康樂體育科。



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

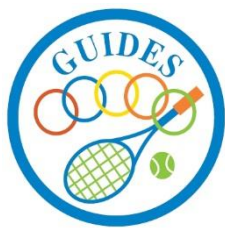
如持有由泳會發出之證明信（需有泳會信紙或印鑑）或由持有效資格之游泳教師發出之證明信（需附上有關游泳教師證書副本），可經由總會程序處審核後，簽發此章。

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。



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)



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

遠足章

以記錄簿形式展示下列各項：

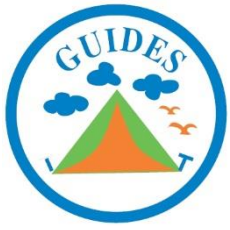
- 一、與你隊或小隊完成兩次有目的的兩日一夜遠足旅程，每次行程不得少於 20 千米。
- 二、使用 HM20C/WGS84 1：20000 之地圖及指南針(Silva compass)作導航。
- 三、列出兩日一夜遠足露營所需的小組及個人裝備。
- 四、收拾一個兩日一夜遠足露營用之背囊及防水方法。
- 五、路程設計，包括：行程計劃、路線選擇、後備路線、求助點、後備食物及緊急應變（如：迷途、山火或天氣惡劣等）之應變方法。
- 六、食物與烹飪：介紹一些適宜於攜帶往遠足之食物並說明其優點。說明於途中烹煮食物時要注意的事項。
- 七、設計兩日一夜遠足露營早、午、晚三餐之菜單，包括食物的份量、攜帶及烹調方法。
- 八、說明下列事故的處理方法：輕微擦傷、扭傷、抽筋及中暑。

備註

委任領袖為委任香港青年獎勵計劃遠足指導員，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銅章級野外鍛鍊科之相應項目對等理論部份。
- 以徒步遠足完成香港青年獎勵計劃銀章級或以上野外鍛鍊科，可獲簽發此章。



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

露營章

以記錄簿形式展示下列各項：

- 一、 分享最少兩次女童軍露營經驗，其中一次三日兩夜住宿在營幕中，並曾擔任小隊職務。
- 二、 詳述下列各項：
 1. 露營應注意之基本安全事項及在惡劣環境下（風、雨、雷、電）之安全措施。
 2. 在各種氣候中，如何適當使用及保養營幕、地蓆、寢具。說明怎樣臨時修補營幕。
 3. 怎樣使用煮食爐具並說明不同燃料的使用方法如：柴、炭、石油氣、火水、酒精、白蠟等。
 4. 如何選擇營地及營幕的架設方位。
 5. 怎樣處理營內各項物資如營具、燃料、活動物資、後備物資等。
 6. 攜帶及貯藏食物的方法。
 7. 怎樣處理各類廢物。
 8. 營地衛生知識及安全的重要性。
- 三、 示範下列各項：
 1. 怎樣架搭、拆卸、晾晒及收拾 A 營、蒙古包、儲物營及廁所營。
 2. 用下列編結法，完成一項或多項紮作：
 - i. 四方編結
 - ii. 三腳架編結
 - iii. 蛇型編結
 3. 利用柴枝在野外烹煮一餐膳食，並示範最少三種不同的烹煮方法，例如煎、燜、煮。

評核員資格

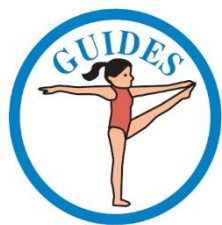
持有有效露營執照

備註

1. 委任領袖如持有有效之露營執照，可為其隊伍的女童軍評核。
2. 現任區露營顧問，可為所屬區的女童軍評核。

香港青年獎勵計劃

- 考獲此章可獲簽核香港青年獎勵計劃銅章級野外鍛鍊科之營藝及旅舍知識的理論部分。
- 完成香港青年獎勵計劃銀章級或以上野外鍛鍊科，可豁免此章評核綱要第二、三項烹煮部分及一次兩日一夜之宿營。



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

體適能章 (初階)

一、參與運動（維持三個月）

1. 記錄每週運動次數（每次 15 至 30 分鐘）及所做之運動。
2. 練習仰臥起坐，記錄一分鐘完成之次數。
3. 練習坐地前伸，並記錄成績。
4. 參與利用雙手進行之運動並記錄進度。
5. 練習跑步並記錄於九分鐘內能夠走或跑 1280 米（即 16 圈）。

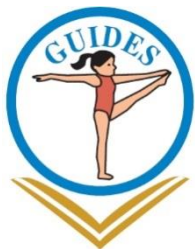
二、測試

進行測試時依下表計分

仰臥起坐 (一分鐘)	坐地前伸 (厘米)	屈膝掌上壓 (一分鐘)	跑步九分鐘 (米)
25	28	4	1280 (16 圈)

備註

委任領袖為體育科老師或體適能教練，可為其隊伍的女童軍評核。



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

體適能章 (進階)

持有體適能章（初階）之女童軍方可參與評核

一、參與運動（維持三個月）

1. 記錄每週運動次數（每次 15 至 30 分鐘）及所做之運動。
2. 練習仰臥起坐，記錄一分鐘完成之次數。
3. 練習坐地前伸，並記錄成績。
4. 參與利用雙手進行之運動並記錄進度。
5. 練習跑步並記錄於九分鐘內能夠走或跑 1476 米（即 18 1/2 圈）。

二、測試

進行測試時依下表計分

仰臥起坐 (一分鐘)	坐地前伸 (厘米)	屈膝掌上壓 (一分鐘)	跑步九分鐘 (米)
37	38	17	1476 (18 1/2 圈)

備註

委任領袖為體育科老師或體適能教練，可為其隊伍的女童軍評核。