

香港女童軍總會  
興趣證書評核綱要  
深資女童軍組

健康及體適能

以紀錄簿形式，完成以下各項：

- 一、 表達你對近期的一則有關健康的新聞/個案/研究的意見。
- 二、 介紹兩所宣傳「健康生活」的機構及所提供的服務，比較兩所機構服務的異同。
- 三、 搜集香港在過去一年內有關傳染病及慢性疾病的數據，並嘗試分析香港人患病的趨勢。
- 四、 以身作則，在日常生活中示範如何保持身心健康的生活態度。
- 五、 表達你對現時社會對飲食行為與體型看法的意見。
- 六、 與評核員討論你在學校或社區推行及參與關於健康及衛生活動的經驗。
- 七、 進行下列體適能測試：
  1. 穿梭快跑：27 秒 - 10 次
  2. 傳接快球：30 秒 - 32 次
  3. 仰臥起坐：1 分鐘 - 28 次
  4. 俯撐取放：30 秒 - 18 次
  5. 俯撐推壓：(手腳著地式) 1 分鐘 - 18 次 或  
(手膝著地式) 1 分鐘 - 28 次
  6. 單腳蹲撐：30 秒 - 65 次

香港青年獎勵計劃

- 考獲此興趣證書並持續參與活動不少於六個月 或 接受認可訓練達二十六小時，可獲簽核香港青年獎勵計劃銀章級(副項)康樂體育科。
- 完成香港青年獎勵計劃銀章級康樂體育科之相應項目，可獲簽發此興趣證書。