

# 體能章

引言：此獎章之目的是鍛鍊隊員的體適能，使他們獲得全面發展。

## 課程大綱

此課程隊員需接受以下各項目的耐能訓練，並達致所指定的水準：

### 1. 耐能長跑

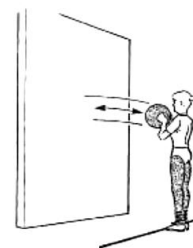
隊員須繞過場地(十二公尺長，八公尺闊)四角所放置的小標記外圍跑二十圈。分數是根據所跑出的時間計算。

### 2. 穿梭快跑

隊員站在兩條相隔九公尺的平行線之一線上，然後向前快跑使足踏在另一線上，即刻又跑回至原線，一來一回計為兩次，如是者往返 10 次。分數按照所需時間計算。

### 3. 傳接快球

在距牆兩公尺的地面劃一條橫線。隊員站於橫線後，雙腳並排站立，雙手持球(籃球或五號足球)置於胸前，在30秒內連續不斷的將球向著牆上推接，次數愈多成績愈佳。



### 4. 仰臥起坐

隊員先仰臥於墊子上，雙掌貼近面頰或交叉雙手放胸前，雙腳屈曲成 90。及不可按著足踝。然後引體坐起，直至雙手手肘觸及大腿，再仰臥墊子上即算一次計，其間雙腳或許會離開地面，但大腿和小腿亦應保持成一直角，分數是根據參加者在一分鐘內所完成的次數計算。



### 5. 俯撐取放

隊員俯撐於地上，雙臂靠近一張高 45 厘米的椅子或木箱，在椅子或木箱上放一個豆袋或粉刷或 5 立方厘米木塊。隊員先用一隻手將小物件從椅子或木箱放置在地上，然後再用另一隻手將物件放回椅子即算一次，然後再重覆以上動作，記錄 30 秒內被隊員取放之次數。



6. 俯撐推壓 (隊員可選擇以「A.手腳著地式」或「B.手膝著地式」其中一方式進行測試)

(A. 手腳著地式)

隊員俯撐地上，手掌平放於肩膊以下(俗稱窄手：即雙手距離與肩膊闊度一樣)，全身挺直，然後雙臂作屈伸動作。雙臂伸直時，只餘下手掌及腳尖接觸地面；雙臂屈曲成 90度，一屈一伸算為一次，身子著地則不作計算。分數是根據隊員在一分鐘內所完成的次數計算。



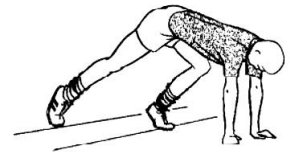
(B. 手膝著地式)

隊員俯伏地上，手掌平放於肩膊以下(俗稱窄手：即雙手距離與肩膊闊度一樣)，膝蓋著地，小腿向上屈曲。然後雙臂作屈伸動作，雙臂伸直時，只餘下手掌及膝蓋接觸地面，使膝蓋、臀部及肩膊成一直線。在整個過程中，隊員需維持這條直線而手掌亦不可向後移向膝蓋位置；雙臂屈曲成 90度。分數是根據隊員在一分鐘內所完成的次數計算。



7. 單腳蹲撐

隊員於地面劃上兩條相距 50 厘米的橫線。屈體蹲下使雙手平放於雙足前撐地，用一隻腳尖踏著前線，另一隻腳向後踏著後線，然後不斷交換雙腳的位置，使雙腳分別踏上地面上的兩條橫線，臀部要保持高聳的位置。分數是記錄隊員在 30 秒內所完成正確動作之次數。



### 考核標準

1. 一級章的指定分數為 24 分
2. 二級章的指定分數為 30 分
3. 三級章的指定分數為 36 分

可分為兩方面計算：

1. 出席分

- 隊員應出席 12 節的訓練，每節半小時的訓練（如每次訓練時間為 1 小時，則可作 2 節計），每出席 1 節可得 1 分，最多可取 12 分，最少亦須取 10 分。
- 如訓練時間每次為 1 小時或以上，隊員最多只可取 2 分出席分
- 如訓練時間每次為 1 小時或以上，訓練次數也不可少於 6 次(不包括考核)

2. 耐能訓練：按計分表的計分法，必須完成全部七項訓練項目，並從每個項目中取得最少 1 分。

項目			分數	最低				最高
				1	2	3	4	5
1	耐能長跑	以分／秒計	男	4'30	4'05	3'40	3'30	3'10
			女	5'00	4'40	4'20	3'50	3'40
2	穿梭快跑	以秒計	男	28	26	25	24	23
			女	32	28	27	26	25
3	傳接快球	30 秒／次數	男	30	35	40	45	50
			女	20	26	32	36	38
4	仰臥起坐	1 分鐘／次數	男	20	28	34	40	45
			女	10	20	28	32	36
5	俯撐取放	30 秒／次數	男	12	17	19	21	22
			女	12	16	18	20	22
6	俯撐推壓	1 分鐘／次數	男 A	15	23	27	34	50
			女 A	8	14	18	24	30
			男 B	25	37	44	58	68
			女 B	14	24	28	40	45
7	單腳蹲撐	30 秒／次數	男	40	60	70	76	82
			女	35	50	65	72	80