



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
小女童軍組

體適能章 (進階)

持有體適能章 (初階) 之小女童軍方可參與評核

一、參與以下運動，並維持最少三個月：

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，記錄一分鐘所完成之次數。
3. 練習坐地前伸，並記錄成績。
4. 參與球類運動並作記錄，如投球、棒球、排球等。
5. 練習跑步並記錄於九分鐘所完成之距離。

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)	手握 (左+右) (千克) (最少)	跑步 九分鐘(米)
20 次	26	28.5	1200 (15 圈)

備註

此興趣章屬「大路興趣組合章」一部分。

評核員資格

體育科老師或體適能導師。

如委任領袖為體育科老師或體適能導師，可為其隊伍的小女童軍評核。