

保良局所屬中學體育獎勵計劃

簡 介

一、宗旨

- (A) 提高保良局中學學生對體育運動之興趣。
- (B) 提高保良局中學學生對體適能之認識與關注。
- (C) 提高保良局中學學生之基本體適能。
- (D) 提高保良局中學學生體育運動之表現。
- (E) 達致保良局推動德智體群美五育之理想。

二、推行方法

- (A) 第一部份：學生體適能測試計劃。
- (B) 第二部份：學生參與校外體育比賽評核計劃。
- (C) 學生獲獎必須於該年度曾參加第一部份之體適能測試。

三、獎勵

- (A) 按學生於上述兩項計劃之表現而予以獎勵，獎項包括體育星、嘉許狀、榮譽狀、銅校徽、銀校徽及金校徽。
- (B) 累積至十粒體育星，可獲頒嘉許狀。
- (C) 累積至二十粒體育星，可獲頒榮譽狀。
- (D) 累積至四十粒體育星，可獲頒銅校徽。
- (E) 累積至七十粒體育星，可獲頒銀校徽。
- (F) 累積至一百粒體育星，可獲頒金校徽。
- (G) 每位同學在每一次達至最高榮譽前每類獎項或校徽最多只可獲頒一次，而一旦獲取最高榮譽後，則所有已用之體育星將被清除。而在獲最高榮譽後剩餘未用之體育星則留待下一年度再重新累積使用。
- (H) 體育星、嘉許狀、榮譽狀、銅校徽及銀校徽，將由各校自行頒發，而金校徽將於保良局聯校畢業典禮中頒發。

四、(A) 本計劃由保良局所屬中學體育獎勵計劃委員會策劃，並於一九九七年九月開始推行。

(B) 保良局所屬中學體育獎勵計劃委員會(2004/2006)成員如下：

顧問	楊健忠教育總主任
	謝伯開校長 (姚連生中學)
	常國柱校長 (甲子年中學)
資訊科技顧問	梁國權先生 (姚連生中學)
研究助理	吳家樂先生 (保良局教育事務部)
主席	李棟華老師 (姚連生中學)
副主席	梁瑞貞老師 (李城璧中學)
秘書	嚴瑞文老師 (莊啟程預科書院)

(C) 本計劃將於每學年進行檢討，歡迎各校同工向委員會反映意見，令本計劃更臻完善。

保良局所屬中學體育獎勵計劃

第一部份

學生體適能測試計劃

一、宗旨

- (A) 提高保良局中學學生對體適能之認識與關注。
- (B) 提高保良局中學學生之基本體適能。

二、推行方法

- (A) 每間保良局中學全校學生每學年須最少進行一次測試。
- (B) 測試內容包括以下五項：

(a) 一分鐘曲膝仰臥起坐	Sit Up
(b) 坐地前伸測試	Sit & Reach
(c) 手握力測試	Hand Grip
(d) 掌上壓測試	Push up
(e) 耐力跑 — 九分鐘	9 minutes Run
- (C) 各校須於每學年開學時預備用具及印製表格。
- (D) 各校可於九月期間簡介各測試內容或張貼測試守則，讓學生了解測試細則。如有需要可試測一次。
- (E) 每年四月三十日或以前，將全校測試成績收集，由電腦予以處理及評分。

三、獎勵

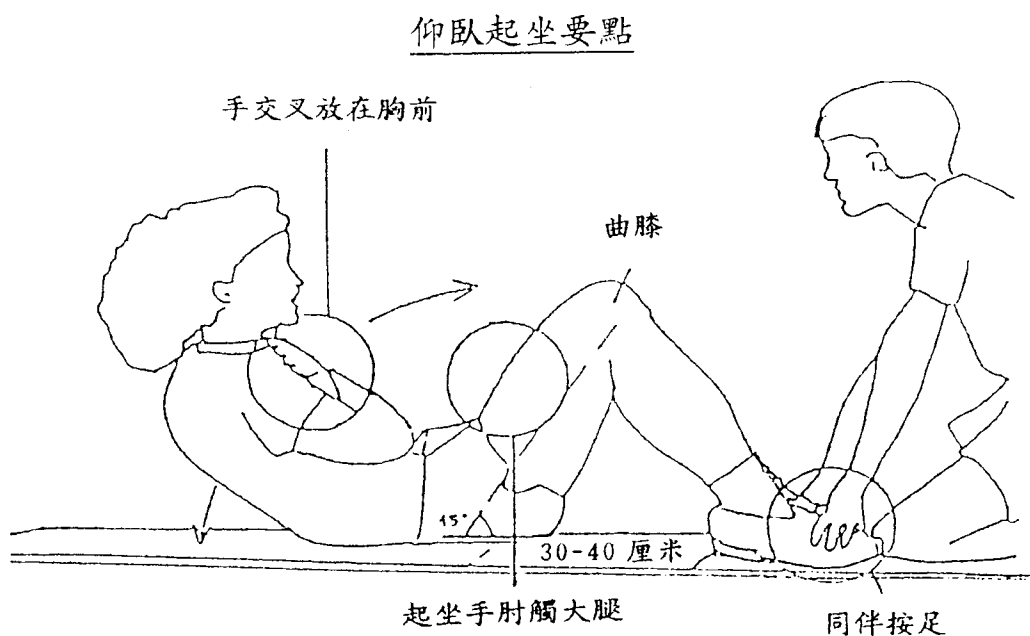
- (A) 每校每組各項目積分最高百分之廿五學生均可獲保良局嘉許。
 - (a) 最高百分之五學生可獲體育星六粒。
 - (b) 其餘學生可獲體育星二粒。
- (B) 每校每組五項總分最高百分之廿五學生均可獲保良局嘉許。
 - (a) 最高百分之五學生可獲體育星六粒。
 - (b) 其餘學生可獲體育星二粒。
- (C) 增值獎
每校學生五項總成績與上一年度比較，最少有 3 個百分點增進者，可獲體育星五粒。

四、測試守則及內容

- (A) 一般守則
 - (a) 學生需自行帶筆上課。
 - (b) 上課時派發 PLKPFT Form 1。
 - (c) 預備用具
 - (d) 熱身後依照老師指示進行測試。
 - (e) 仰臥起坐、九分鐘跑建議由老師帶領測試，其餘項目學生可自行分組進行。

(B) 測試內容

(a) 一分鐘曲膝仰臥起坐



目標：在一分鐘內完成最多次數的曲膝仰臥起坐，以量度腹部肌力肌耐力。

步驟：(1) 學童仰臥在墊上，曲膝約 90°，腳在地上，腳跟與臀部相距 30 至 45 厘米，大腿與地面成 45 度角。雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上，雙足由同伴用手按在地上。

(2) 動作由仰臥開始，上身離地向前捲曲，至手肘觸及大腿後，再還原至仰臥姿勢為一次。教師應提示學生在軀幹下落時，以背部先行觸墊，避免後腦撞擊地面。

(3) 教師應鼓勵學生在一分鐘內盡力完成最多的次數。學生可在中途仰臥或坐在墊上休息。

用具：計時秒錶及地墊。

量度成績：記錄在一分鐘內完成正確仰臥起坐的次數。

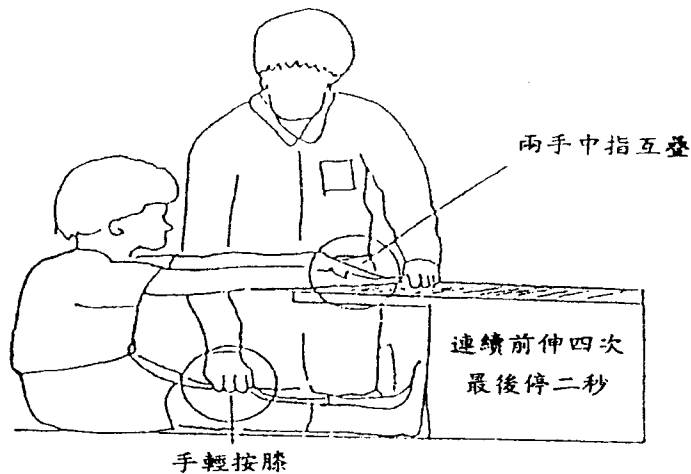
執行提示：(1) 測試可由同伴(學生兩人一組)負責記錄正確次數。督導員(教師)必須確保各動作合乎要求。

(2) 由同伴按足以確定測試者雙足著地。

(3) 可在地墊上劃上兩線以確定臀及腳跟距離符合要求(30 至 45 厘米)。

(b) 坐地前伸測試

坐地前伸要點



目標：把身體向前伸至最遠的距離，以量度背部及大腿後肌的柔韌度。

- 步驟：(1) 學生脫去鞋襪，面向木箱直膝坐在地上，雙足貼著木箱邊板。雙足距離約為肩膀闊度。
- (2) 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平。
- (3) 測試時，上身慢慢前彎，手指儘量前伸。前彎四次。第四次必須按在箱上刻度，停約二秒。

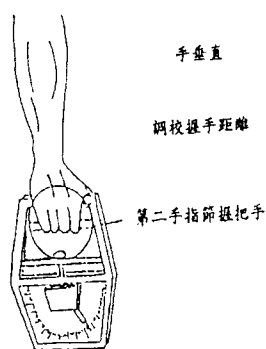
用具：特製的坐地前伸木箱。箱上有刻度。刻度二十三的位置為腳貼踏板的位置。

量度成績：量度第四次前伸距離。量度單位為厘米。如學生在測試時曲膝或雙手不對稱則須重新測試。

執行提示：坐地前伸木箱須符合規定。

(c) 手握力測試

量度手握力要點



目標：量度兩手的最大握力。

- 步驟：(1) 調校握手距離。當學生垂手握握力計時，手指第二節須剛彎曲在把柄下。
- (2) 測試時，學生手垂下，單手握握力計，位置約在大腿旁。
- (3) 利用手掌(即姆指底部及其他手指第2節)握著握力計。測試時，學生須用盡全力。
- (4) 學生進行三次測試，記錄最佳成績。每次測試間可休息。
- (5) 測試時，切勿讓握力計觸及身體或其他物件。

用具：手握力計，(握手的距離可調校)。

量度成績：以最接近的 1/2 千克計算。

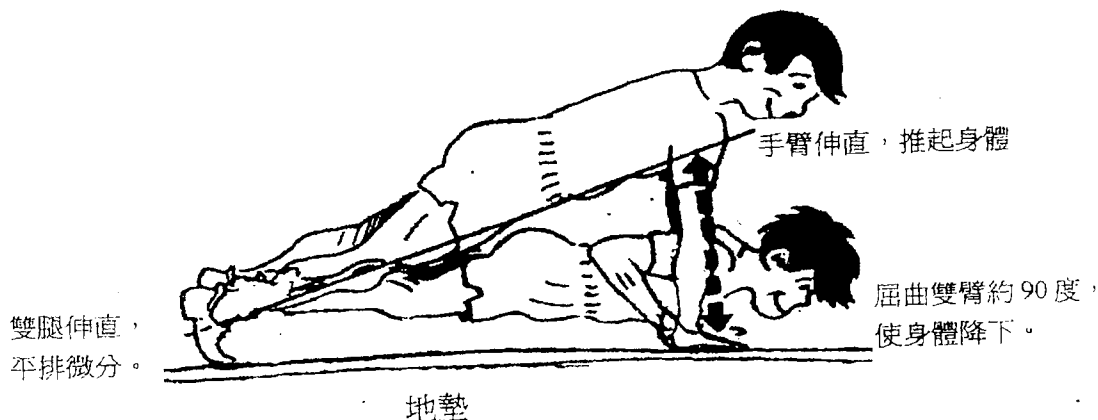
- 執行提示：(1) 如用具足夠，可讓六位學生同時測試。學生順序排列可使測試進行更快捷順利。
- (2) 學生必須集中精神進行測試，以便取得他們最佳的測試成績。
- (3) 每次測試前必須將握力計重新調校，把握力指示針撥回零度。

(d) 掌上壓測試

【直體掌上壓(中學男子) / 屈膝掌上壓(中學女子)】

目標：有節奏地完成最多次數的掌上壓 / 屈膝掌上壓，以評估上肢肌力和肌耐力。

直體掌上壓 (中學男子)



- 步驟：(1) 二人一組，學生俯臥在地墊上，手掌放在肩寬度之地上，手指向前及分開，雙臂手屈曲，雙腿伸直平排微分，以腳趾支撐。
- (2) 同伴發令，聽到訊號後，學生伸直雙臂推起身體，直至雙臂完全伸直。此時，雙腿、腰部及背部仍須保持蹬直。
- (3) 在測試過程中，學生由頭、背部至腳須保持一直線，此項測試以推起身體至手臂完全伸直為一次。

- 發生以下情況時，不計算次數：
1. 膝觸地。
 2. 背部擺動。
 3. 手臂未能完全伸直。
 4. 雙臂未能屈曲成 90 度。
 5. 動作不暢順。

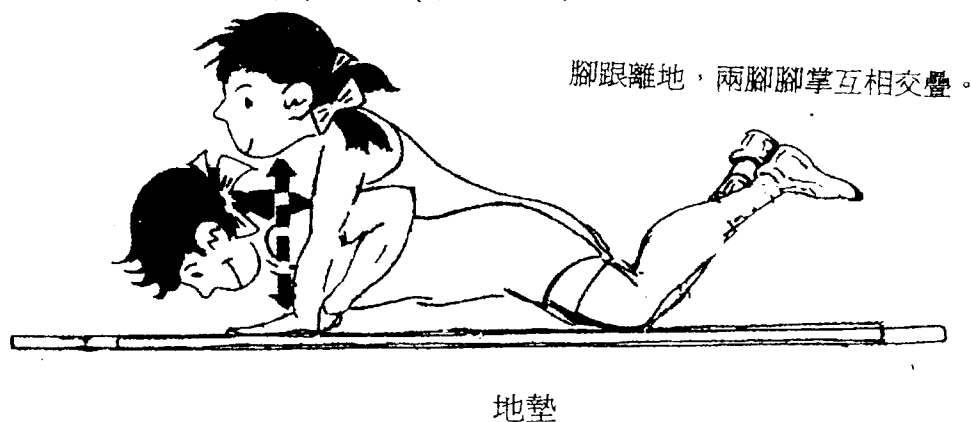
當學生在測試期間，出現極度不適或痛楚，便應停止該生的測試。

用具：地墊。

量度成績：正確掌上壓的次數。

執行提示：每學生只可有一次不多於三秒的停頓，否則便立刻終止測試。

屈膝掌上壓 (中學女子)



- 步驟：(1) 二人一組，學生俯臥在地墊上，雙手屈曲，手掌放在肩寬度之地上，手指向前分開；雙腳膝蓋在墊上，腳掌離地互相交疊；頭、背部至膝蓋須保持一直線。
- (2) 同伴發令，聽到訊號後，學生伸直雙臂推起身體，直至雙臂完全伸直。此時，腰部及背部仍須保持蹬直。
- (3) 在測試過程中，學生由頭、背部至腳須保持一直線，以推起身體至手臂完全伸直為一次。

- 發生以下情況時，不計算次數：
1. 背部擺動。
 2. 手臂未能完全伸直。
 3. 雙臂未能屈曲成 90 度。
 4. 動作不暢順。

當學生在測試期間，出現極度不適或痛楚，便應停止該生的測試。

用具：地墊。

量度成績：正確屈膝掌上壓的次數。

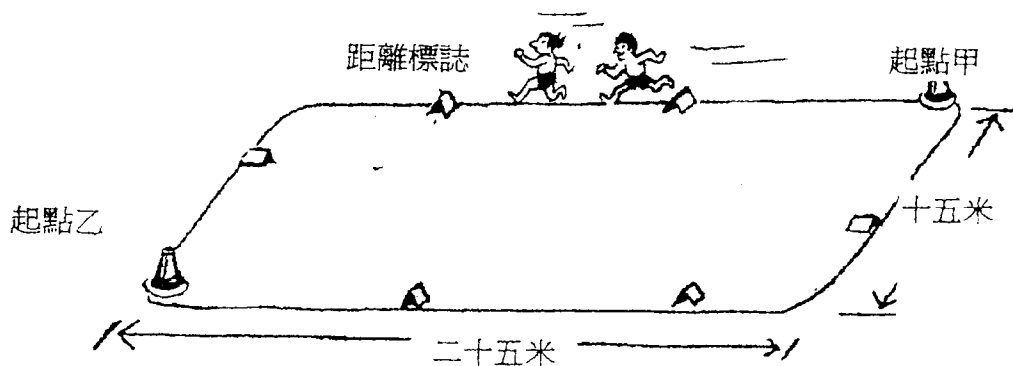
執行提示：每學生只可有一次不多於三秒的停頓，否則便立刻終止測試。

(e) 耐力跑(九分鐘跑 / 步行)

目標：在指定範圍內跑 / 行九分鐘，量度出總距離，以評估心肺耐力。

場地：可在籃球場(25 米 x 15 米) 或任何平坦及周界為 80 米之長 / 方形空地上進行測驗。

九分鐘跑 / 步行之場地安排



- 步驟：
- (1) 學生在九分鐘內跑 / 行最遠的距離。
 - (2) 教師須提示學生逐漸加速並盡量保持均速。
 - (3) 教師須在最後三分鐘及在最後十五秒提示學生剩餘時間，並提醒計圈員準備記錄完成的距離。
 - (4) 學生應繼續跑步直至聽到老師發出到達時限的訊號為止，完成規定時間後應繼續步行一圈或兩圈作為整理活動。
 - (5) 如學生氣力不繼可改作步行，但老師應鼓勵學生在規定時間內完成最遠的距離。

用具：本塔、秒錶、標誌物(顯示距離用)、哨子、筆及測試記錄表。

量度成績：紀錄所完成距離(以十米為一計算單位)。

執行提示：(1) 教師應查詢學生身體狀況是否適宜進行測試。

(2) 應多給予學生均速的長跑練習。

(3) 測驗前，學生應有適當的熱身運動。

(4) 應給予學生適當的鼓勵。

(5) 可由同伴計算完成的圈數。為求準確，每名學生應有鉛筆一枝及記錄表一份，以便記錄完成的距離。

(6) 可將半班學生分組，分別在測試場地對角或有標誌物的位置開始。

五、用具表及表格

用具表

(A) 秒錶

(B) 地墊

(C) 坐地前伸木箱

(D) 手握力計

(E) 小標誌筒

(F) 筆

(G) PLKPFT Form 1

用具數量每校因應情況自行安排。

保良局所屬中學體育獎勵計劃

第二部份

學生參與校外體育比賽評核計劃

保良局所屬中學體育獎勵計劃

第二部份

學生參與校外比賽評核計劃

- 一、凡本局中學學生代表學校參加由認可機構舉辦之體育比賽或獲取獎項，將予以獎勵。
- 二、凡代表學校參與校外比賽者獲頒體育星 3 粒。
- 三、凡代表學校參與校外比賽獲獎者(冠、亞或季軍)獲頒體育星 6 粒。
- 四、凡代表學校參與校外比賽獲全港冠、亞或季軍者，獲頒體育星 9 粒。
- 五、每位學生每學年在獎勵計劃第二部份獲頒之體育星上限為 36 粒。
- 六、每人每次賽事只可申報一次，每年申報賽事次數不限。

只可申報 個人賽事項目	只可申報 隊際賽事項目	可選擇以個人或 隊際申報項目
田徑	籃球	越野
游泳	足球	乒乓球
體操	排球	羽毛球
壁球	手球	網球
劍擊	壘球	單車
單車	欖球	划艇
划艇	舞蹈	跆拳道
	獅藝	保齡球
		草地滾球
		足毬
		其他

- 七、認可體育比賽主辦機構包括教育署、香港學界體育聯會、康樂及文化事務署、保良局及各體育總會。
- 八、每年各校負責老師須於四月三十日或以前紀錄及輸入各校學生獲獎資料，以便計算獎項。