中國香港健美總會　主辦　　康樂及文化事務署　資助　　教育局 協辦

學校體育推廣計劃 －章別獎勵計劃

〈健美〉

目　　的:　提供機會讓愛好健美運動的青少年們能夠挑戰、考驗及發展其技術。

章別種類：

1. 以健美肌力的項目測試進行銅章、銀章、及金章三個級別評核
2. 評級內容：

章別獎勵	體能評級（自身體重）				健身技術（啞鈴）				
	捲腹	掌上壓	垂直跳	平板支撐	胸肌	背肌	肩膊	上肢	下肢
銅章	8-12		20-30	20-29s	6-8				
銀章	13-16		31-45	30-39s	9-12				
金章	>17 下		>46 厘米	>40 秒	>13 下				

3. 評級標準：
   學員必須依據各級章別要求，通過所有項目的測試，才能取得相關級別。

獎　　勵/參加辦法：　凡參與學校體育推廣計劃中的「外展教練計劃」健美訓練班的學員，將由教練於課程完結前根據各級章別的測試內容進行評核，成績達標的學員將獲康樂及文化事務署(康文署)免費頒發證書。

領取章別及證書辦法：　評核完結後，教練將學員的成績交回康文署，核實各項資料後，康文署將有關章別的證書寄回學校，由老師分發予各合格的學員。

查 詢 (1)：　康樂及文化事務署
地　　址：　沙田排頭街一至三號康樂及文化事務署總部一樓學校體育推廣小組
電　　話：　2601 7602　　**傳　　真：**　2684 9076
網　　址：　www.lcsd.gov.hk　　**電　　郵：**　ssp@lcsd.gov.hk

查 詢(2)：　中國香港健美總會
地　　址：　香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號體育大樓 1028 室
電　　話：　2504 8248　　**傳　　真：**　2576 9703
電　　郵：　info@hkbba.org

備註:　健美章別獎勵計劃由中國香港健美總會統籌及發展