

### 康樂體育科常見問題

問：各章級的康樂體育科是否要在規定的時間內完成？

答：各參加者只須要取得足夠分數，而並不須要在規定的時間內完成。

問：我能否在有導師指導的情況下完成康樂體育科？

答：一般而言，參加者須接受導師的訓練，再繼續參與該項活動或在該項活動達到水準，從而取得足夠分數以完成康樂體育科。

問：我能否以多於一項康體活動來完成康樂體育科？

答：參加者必須選擇參與一項康體活動，並在該項活動取得足夠分數。

問：我能否中途更改正在參與的康體活動？

答：參加者不得隨意更改正在參與的康體活動，以完成康樂體育科。

問：我是否只須要持續參與一項康體活動就能完成康樂體育科？

答：參加者除了須要持續參與一項康體活動外，參加者在該項活動必須不斷有進步以符合要求。

問：我能否以學校的體育堂作為選擇的康體活動？

答：參加者須以課餘或工餘的時間完成康樂體育科，故學校的體育堂並不符合要求。

問：我能否在一星期內長時間參與同一項康體活動，以完成康樂體育科？

答：參加者每週取得的分數不可超過 2 分或每兩週不可超過 4 分，所以參加者應持續參與而並非選擇在短時間內完成康樂體育科。

問：除選擇以持續參與及不斷改進來取得分數外，還有其它方法嗎？

答：參加者除上述方法外，亦可選擇以達到獎勵計劃所定之水平或香港體育總會所定之水平來取得分數。

### 康樂體育科－第三組香港體育總會課程證書

下列為中國香港體育協會暨奧林匹克委員會轄下的體育總會所發出的課程證書之計分例子，可讓各執行處及執行處支部計算活動分數時作參考使用。

#### 香港野外定向總會

證書	訓練時間	銅章 (24分)		銀章 (30分)		金章 (36分)	
		證書分 數	參與分 數	證書分 數	參與分 數	證書分 數	參與分 數
野外定向第一學 習階段證書	理論課: 2 小時 戶外實習: 4 小時	12	12	12	18	12	24
野外定向第二學 習階段證書	理論課: 2 小時 戶外實習: 8 小時	20	12	20	12	20	16
野外定向第三學 習階段證書	理論課: 4 小時 戶外實習: 8 小時	24	12	24	12	24	12
野外定向第四學 習階段證書	理論課: 4 小時 戶外實習: 16 小時	40	12	40	12	40	12

#### 香港獨木舟總會

證書	訓練時間	銅章 (24分)		銀章 (30分)		金章 (36分)	
		證書分 數	參與分 數	證書分 數	參與分 數	證書分 數	參與分 數
一級星章	戶外實習: 8 小時	16	12	16	14	16	20
二級星章	戶外實習: 8 小時	16	12	16	14	16	20
三級星章	戶外實習: 8 小時	16	12	16	14	16	20
初級證書	戶外實習: 24 小時	48	12	48	12	48	12

中級銅章	戶外實習：8小時	16	12	16	14	16	20
中級銀章	戶外實習：8小時	16	12	16	14	16	20
中級金章	戶外實習：8小時	16	12	16	14	16	20
高級證書	戶外實習：56小時	112	12	112	12	112	12

香港欖球總會

證書	訓練時間	銅章 (24分)		銀章 (30分)		金章 (36分)	
		證書分數	參與分數	證書分數	參與分數	證書分數	參與分數
第一階段證書	實習：15小時	30	12	30	12	30	12
第二階段證書	實習：12小時	24	12	24	12	24	12

中國香港柔道總會有限公司

證書	訓練時間	銅章 (24分)		銀章 (30分)		金章 (36分)	
		證書分數	參與分數	證書分數	參與分數	證書分數	參與分數
初階證書	實習：20小時	40	12	40	12	40	12
進階證書	實習：30小時	60	12	60	12	60	12

香港草地滾球總會

證書	訓練時間	銅章 (24分)		銀章 (30分)		金章 (36分)	
		證書分數	參與分數	證書分數	參與分數	證書分數	參與分數
青少年初級證書	實習：16小時	32	12	32	12	32	12
青少年中級證書	實習：16小時	32	12	32	12	32	12
成人初級證書	實習：16小時	32	12	32	12	32	12

成人中級證書	實習：16小時	32	12	32	12	32	12
--------	---------	----	----	----	----	----	----