

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

〈體操〉

目的：鼓勵學員積極參與體操運動，並為各項體操技巧訂定標準，幫助學員了解個人技術水平及挑戰自我。

章別種類： 1. 初級銅章、銀章及金章三個級別
2. 測試內容

	藝術體操	競技體操
初級銅章	大字馬、一字馬、轉肩、腰、技巧動作、跳、轉、平衡、簡單繩操及球操	靠牆手倒立、仰臥起橋、屈體分腿坐、直跳轉體 360 度、肩胛倒立、前滾翻、後滾翻、燕式平衡、原地分腿跳、五格跳箱：蹲跳上直體跳下
初級銀章	大字馬、一字馬、轉肩、腰、技巧動作、跳、轉、平衡、簡單繩操及圈操	劈叉、側平衡、頭手倒立、前滾翻成分腿站立、後滾翻成分腿站立、後波浪、側手翻、向前跳轉體 180 度
		五格跳箱：蹲跳上分腿跳下、蹲腿騰越
初級金章	大字馬、一字馬、轉肩、腰、技巧動作、跳、轉、平衡、簡單絲帶操及圈操	倒立前滾翻、魚躍前滾翻、拱橋向前起立（女）／頭手翻（男）、側翻內轉、屈體跳
		單槓項目：後翻上、支撐後擺跳下
		雙槓項目（男）：一腿前擺轉體 180 度、跳上分腿坐
		平衡木（女）：跳上蹲立、屈腿跳下
		五格跳箱：分腿騰越
中級及高級銅、銀及金章	中國香港體操總會尚設有中級及高級章別考核，有興趣人士可直接向總會查詢	

	健美體操	技巧體操	
初級銅章	向前及向後踏步、後踢腿跑、彈踢腿跳、吸腿跳、踢腿跳、開合腿跳、弓步跳、原地踏步	規定動作 - 個人動作	團身前滾翻、團身後滾翻、分腿跳、直跳轉體一周
		規定動作 - 雙人動作	半蹲拉手單足平衡、背拉平衡、單足互拉平衡、站手
		自選動作 - (任擇兩個)	仰臥撐背、站膝牽引平衡、雙足互疊平衡、支撐中穿
初級銀章	向前及向後踏步、後踢腿跑、前及側彈踢腿跳、吸腿跳、四面踢腿跳、開合腿跳、弓步跳、星星跳、原地踏步	規定動作 - 個人動作	分腿前滾翻、屈體後滾翻、側手翻、靠牆手倒立 3 秒
		規定動作 - 雙人動作	仰臥撐背、站膝牽引平衡、雙足互疊平衡、支撐中穿
		自選動作 - (任擇兩個)	背靠站膝平衡、腹撐平衡、分腿坐扶手倒立、拋起站立
初級金章	轉向踏步、踏點步、後踢腿跑、彈踢腿跳、吸腿跳、側踢腿跳、弓步跳、團身跳、開合腿跳、跳轉 180 度、過渡落地、掌上壓、連接動作、過渡站立、向後及原地踏步	規定動作 - 個人動作	側手翻內轉、拱橋、連續兩個側手翻、頭手倒立 2 秒
		規定動作 - 雙人動作	背靠站膝平衡、腹撐平衡、分腿坐扶手倒立、拋起站立
		自選動作 - (任擇兩個)	半蹲站立燕式平衡、仰臥肘撐站、拋跳轉 180 度、分腿坐站立
中級及高級銅、銀及金章	中國香港體操總會尚設有中級及高級章別考核，有興趣人士可直接向總會查詢		

3. 評級標準:

- i. 所有學員必須由初級銅章開始測試，通過測試後才可報考初級銀章，如此類推。
- ii. 初級銅、銀及金章的章別獎勵計劃適用於學校體育推廣計劃中的外展教練計劃體操訓練班。課程完結前，教練會根據各級章別的測試內容為學員進行評核。
- iii. 中國香港體操總會另設有彈網章別測試，有興趣者可直接聯絡總會查詢詳情。

- 費用** 初級銅章、銀章及金章的費用將由中國香港體操總會收取，用作購買章別及證書，有關費用詳情請向總會查詢。
- 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體操訓練班的學員，在課程完結前將由總會註冊教練根據各級別的測試內容進行評核，成績達標的學員可自費向中國香港體操總會購買有關章別及證書，以茲鼓勵。
- 領取章別及證書辦法：** 測試完結後，教練會將學員的成績交給負責老師，再由學校負責統籌及收取學員購買章別及證書的費用，一併向中國香港體操總會購買。核實各項資料後，總會職員會通知學校老師到總會索取有關章別及證書，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)：** 中國香港體操總會
地 址： 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1002 室
電 話： 2504 8233 **傳 真：** 2822 8590
網 址： www.gahk.org.hk **電 郵：** mail@gahk.org.hk
- 備註：** 競技體操／藝術體操／健美體操／技巧體操章別獎勵計劃由中國香港體操總會統籌及發展

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

體操章別標準及考核評定

藝術體操技術要點

一. 徒手練習

A. 基本動作

站立時，頭正直，肩下沉，胸挺起，背直立，腹收，胯提起，臀夾緊，腿上收，兩腳跟並緊，腳尖向外轉 45 度。基本手形要求手指自然放鬆伸展開。基本手位採用芭蕾舞的七個基本手位。波浪動作包括軀體，手臂，全身前、後及側波浪。

B. 基本步法

柔軟步：腳面向外，重心從腳尖過渡到前腳掌，。

足尖步：足踵盡量提高，腳面向外，重心從腳尖過渡到前腳掌。

卡洛步：跳起單腳落地，向前滑出做一次步跳，再向前一步跳起。

C. 阿踢九

腿向前、側或向後舉，外翻，屈膝。

二. 球的練習

持球時，手形應與球形吻合。拍球時，身體應與球的彈動一致。前拋球要求直臂前擺至上舉將球拋出，使球從指尖離去。接球時手向上迎球，使球從指尖落到手掌。滾動球時，球不能跳動，應與身體的動作協調配合。

三. 繩的練習

用拇指和食指握繩。擺繩要求以肩為軸，擺動時用力於繩的遠端。以手腕為軸繞繩，繩要直。跳繩時，同樣以手腕為軸搖繩，繩轉動時不能打地。搖繩和跳繩要協調，腳離地時要蹦腳尖，落地要柔和。拋繩要有力，繩要有形狀。

四. 帶的練習

持帶時，帶棍下端置於掌心，食指伸直頂於棍上，另外四指握住棍端。擺動時以肩為軸，柔和用力。繞環時同樣以肩為軸，用力均勻，整個圓形不能出現波浪。練習基本蛇形時，持帶手腕上下或左右擺動。基本螺形要求持帶手腕向內或向外擺動。8 字形要求持帶手腕向內和向外各擺動一次。

五. 圈的練習

用拇指和其他四指握圈。擺繞圈要以肩為軸，在通過垂直部時，稍微屈臂，不要讓圈碰地。基本轉動圈時拇指和四指分開，四指並攏，圈在虎口、手掌和手背上轉動。而陀螺轉圈則以縱軸旋轉，軸心不能移位。拋圈以肩為軸，整個手臂伸直向上迎圈，以虎口接圈，手臂順圈下落。練習地面滾動圈時，圈不能跳動，要穩定，滾動的路線要正確。

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃 體操章別標準及考核評定

章別		初級銅章	初級銀章	初級金章
技術	1. 大字馬	雙腿分開不少於 100 度	雙腿分開不少於 140 度	雙腿分開不少於 170 度
	2. 一字馬	雙腿分開不少於 100 度 (可用手輔助)	雙腿分開不少於 140 度 (可用手輔助)	雙腿分開不少於 180 度 (可用手輔助)
	3. 轉肩	雙手握繩(肩寬距離)後 舉至水平	三摺繩高舉後拉,須過 耳朵後 45 度	三摺繩轉肩一圈
	4. 腰	籃式(腳須觸頭)	拱橋(手必須伸直)	拱橋(雙腿合攏)
5. 技巧動作	側滾翻	地上滾動	前滾翻	
身體 素質	6. 跳	直腿跳及團身跳	前/側并步及前羚羊跳	小跨跳及直腿跳轉一圈
	7. 轉	立踵碎步轉一圈及踏轉一 圈	平轉一圈及巴塞轉半圈	前舉腿 30 度轉半圈及阿 拉貝斯 30 度轉半圈
	8. 平衡	立踵并腿平衡並保持 3 秒 及巴塞平衡並保持 3 秒 (不須立踵)	前/側舉腿 45 度並保持 3 秒(不須立踵)及立踵 巴塞平衡並保持 2 秒	前/側舉腿 45 度並保持 2 秒(須立踵)及阿拉貝 斯 45 度並保持 3 秒(不 須立踵)

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

體操章別標準及考核評定

技術 \ 章別		初級銅章	初級銀章	初級金章
器械運用	9. 簡單套路	繩操（每項動作為四拍） <ol style="list-style-type: none"> 1. 開始動作：繞身，解繩 2. 帆（左右鈎腳） 3. 前過繩跳 3 次 4. 吸腿行並左右八字 3 次 5. 左手體前繞繩並小跑步 6. 轉右手並體側向前繞繩（同時并步） 7. 頭上繞繩並小碎步轉身 360 度 8. 雙手繞繩完成 	繩操（每項動作為四拍） <ol style="list-style-type: none"> 1. 放單繩同時轉身，然後接繩 2. 後過繩跳 2 次，然後雙手接繩中央 3. 體側垂直五花繞環（向前走 3 步） 4. 雙手前後八字（左右鈎腳） 5. 雙手轉右手於左邊側繞環 2 次（同時轉身） 6. 右手側向前繞繩一次，然後小拋 7. 雙手接繩時吸腿平衡一秒，然後雙手持雙折繩 8. 雙腿依次前過繩，然後後舉腿同時腿纏繩，再坐在地上完成 	絲帶操（每項動作為四拍） <ol style="list-style-type: none"> 1. 左手持帶尾放背後，右手同時做垂直蛇型（平轉） 2. 單手體側繞環，右手在背後交棒到左手（交棒時腿擺弓步） 3. 體前大繞環，小跑步，穿過繞環（向前走 4 步） 4. 右手交棒到左手小拋，右手接棒後轉身 5. 左右側 8 字繞環（向前走 2 至 3 步） 6. 轉身時右手放背後做螺型小繞環（足尖步） 7. 轉帶時左手取帶，然後雙手持帶，雙腿依次穿帶 8. 帶放腳上後轉身腳拋帶完成

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃 體操章別標準及考核評定

器械運用	<p>9. 簡單套路</p>	<p>球操（每項動作為四拍）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 足尖步同時體前傳球，由右至左，然後拍球一次 2. 足尖步同時體前傳球，由左至右，然後拍球一次 3. 雙手正 8 字同時轉身 360 度（小碎步） 4. 右肩頸夾球同時手波浪，然後雙手體前滾球 5. 手運球並小跑步（走斜線） 6. 雙手背拋球（球於室內時拍手一次） 7. 單腿跪下同時雙手胸前接球，然後坐在地上 8. 雙腿合并坐在地上，左右腳在地上交換球完成 	<p>圈操（每項動作為四拍）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體前單手繞環轉雙手繞環（側并步） 2. 背滾（轉身） 3. 地上旋轉圈（左右吸腿踏步轉身） 4. 上下八字（原地左右起踵 4 次） 5. 雙腿依次穿圈 6. 然後雙手拋水平圈 7. 圈從頭落下時穿過身體，然後分腿再將圈定於腳踝位置 8. 腳踝轉圈走 3 至 4 步後完成 	<p>圈操（每項動作為四拍）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 立踵同時右手體側手繞環 2. 頭上水平大繞環然後將圈後擺從頭穿過身體（小跑步） 3. 由右手臂滾圈至背部接圈 4. 左手旋轉圈後交右手（原地左右起踵 4 次） 5. 頭上水平手繞環穿過身體（踏跳步） 6. 將圈從頭穿過身體，然後左右腳依次跳出 7. 回滾圈同時巴塞 180 度轉體 8. 右手接圈後，單手拋接同時踏弓步完成
------	----------------	---	--	--

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃
體操章別標準及考核評定

競技體操

技術 \ 章別	初級銅章	初級銀章	初級金章
1	靠牆手倒立	劈叉	倒立前滾翻
2	仰臥起橋	側平衡	魚躍前滾翻
3	屈體分腿坐	頭手倒立	拱橋向前起立 (女) / 頭手翻 (男)
4	直跳轉體 360 度	前滾翻成分腿站立	側翻內轉
5	肩胛倒立	後滾翻成分腿站立	屈體跳
6	前滾翻	後波浪	單槓：後翻上
7	後滾翻	側手翻	單槓：支撐後擺 跳下
8	燕式平衡	向前跳轉 180 度	平衡木：跳 上蹲立(女) / 雙槓：跳上 分腿坐(男)
9	原地分腿跳	五格跳箱：蹲跳上 分腿跳下	平衡木：屈腿跳 下(女) / 雙槓： 一腿前擺轉體 180 度(男)
10	五格跳箱：蹲跳上 直體跳下	五格跳箱：蹲腿騰 越	五格跳箱：分腿 騰越

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃
體操章別標準及考核評定

健美體操

章別 拍子	初級銅章	初級銀章	初級金章
第 1 及 9 個八拍	向前及向後 踏步	向前及向後 踏步	轉向踏步 踏點步
第 2 及 10 個八拍	後踢腿跑	後踢腿跑	後踢腿跑
第 3 及 11 個八拍	彈踢腿跳	前及側 彈踢腿跳	彈踢腿跳 吸腿跳
第 4 及 12 個八拍	吸腿跳	吸腿跳	側踢腿跳 弓步跳
第 5 及 13 個八拍	踢腿跳	四面踢腿跳	團身跳 開合腿跳/ 跳轉 180 度
第 6 及 14 個八拍	開合腿跳	開合腿跳 弓步跳	過渡落地 掌上壓
第 7 及 15 個八拍	弓步跳	後踢腿跑 星星跳	連接動作 過渡站立
第 8 及 16 個八拍	原地踏步	向後及原地踏步	向後及原地踏步

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃
體操章別標準及考核評定

技巧體操

技術 \ 章別	初級銅章	初級銀章	初級金章
規定動作 - 個人動作			
1	團身前滾翻	分腿前滾翻	側手翻內轉
2	團身後滾翻	屈體後滾翻	拱橋
3	分腿跳	側手翻	連續兩個側手翻
4	直跳轉體一周	靠牆手倒立 3 秒	頭手倒立 2 秒
規定動作 - 雙人動作			
5	半蹲拉手單足平衡	仰臥撐背	背靠站膝平衡
6	背拉平衡	站膝牽引平衡	腹撐平衡
7	單足互拉平衡	雙足互疊平衡	分腿坐扶手倒立
8	站手	支撐中穿	拋起站立
自選動作 (任擇兩個)			
9	仰臥撐背	背靠站膝平衡	半蹲站立燕式平衡
10	站膝牽引平衡	腹撐平衡	仰臥肘撐站
11	雙足互疊平衡	分腿坐扶手倒立	拋跳轉 180 度
12	支撐中穿	拋起站立	分腿坐站立