

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

〈體操〉

目的： 為鼓勵學員積極參與體操運動，並為各項之體操技巧訂定標準，方便學員瞭解個人技術水平及對自我的挑戰。

章別種類： 1. 初級銅章、初級銀章及初級金章三個級別
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、蹲跳直體跳下
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（女）/ 雙槓：側擺越雙腿成直角坐（男）、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、後翻上 單槓項目 ：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	

備註：

1. 所有參加者必須由初級銅章開始測試，通過後才可報考初級銀章，如此類推。
2. 藝術體操及競技體操初級銅、銀及金章三個級別的章別獎勵計劃適用於學校體育推廣計劃中的外展教練體操訓練班。教練於課程完結前為學員根據各級章別的測試內容進行評核。
3. 中國香港體操總會尚設有彈網、技巧體操及健美體操章別測試可供參考，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（由中國香港體操總會收取作購買章別及證書費用），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藝術體操 / 競技體操訓練班的學員，將由總會註冊教練於課程完結前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，教練將學員的成績交給負責老師，再由學校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，總會職員核實各項資料後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。基本手形則要求手指自然放鬆伸展開。而基本手位則是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，從腳尖過渡到前腳掌，重心前移。

足尖步：足踵盡量提高，腳面向外，從腳尖過渡到前掌支撐。

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

腿可向前、側或向後舉，外翻，屈膝的平衡動作。

二. 球的練習

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

三. 繩的練習

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

四. 帶的練習

持帶時，帶棍下端於掌心，食指伸直頂於棍上，另外四指握住棍端。擺動則以肩為軸，柔和用力擺動。繞環則以肩為軸，用力均勻，整個圓形不能出現波浪。練習基本蛇形時，持帶手腕做上下或左右運動。基本螺形要求持帶手腕做向內或向外的擺動。8 字形時持帶手腕做一次向內和一次向外的擺動。

五. 圈的練習

握圈則用拇指和其他四指握圈。擺繞圈以肩為軸擺動，在通過垂直部時，稍微屈臂，不要讓圈碰地。基本轉動圈拇指和四指分開，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，然後整個手臂伸直向上迎圈，接圈以虎口部接，手臂順圈下落。練習地面滾動圈時，圈不能跳動，環穩定，滾動的路線要正確。

技術 \ 章別	初級銅章	初級銀章	初級金章
1. 舞步	足尖步、小跑步、柔軟步	踏跳步、彈簧步、滾動步	并步、小跑步、華爾茲
2. 跳步	并步/側并步、跳轉180°、小貓跳	挺身跳、小跨跳、團身跳、單腿變身跳	小貓跳、小跨跳、團身跳
3. 轉體	巴塞 180°、踏轉 360°	平轉 720°、巴塞 360°	巴塞 360°、踏轉 360°
4. 平衡	巴塞、前/側舉腿 30°、阿拉貝斯 30°	側轉後腿阿拉貝斯、舉腿平衡(由前至後)	側轉後腿阿拉貝斯、阿拉貝斯 30°
5. 柔韌	手波浪、全身波浪、體前屈	拱橋、側波浪	側波浪、手波浪、全身波浪、一字馬
6. 技巧動作	—	—	滾翻
7. 持器械動作	球的單動作： — 拋接（雙手中拋接、單手小拋接） — 主動拍球（V字拍球、節奏拍球） — 身上滾動（雙手胸臂滾球、背滾） — “8”字（正雙手8字、反雙手8字）	繩的單動作： — 過跳繩（前過繩小跳、後過繩小跳） — 拋接繩的一端（地上放單繩、臂下放單繩） — 轉動（頭上繞環接三折繩、單手體前轉動繩） — “8”字（側8字、單手上下8字）	圈的單動作： — 滾動（地上、肩背） — 轉動（單手頭上轉動、體前手轉動） — 穿圈（側身穿圈、兩腿依次跳進跳出） — “8”字（體側手繞、上下8字） — 拋接（單手小拋接（離頭約1M）、雙手翻拋一周）
8. 額外加分	—	—	流暢與熟練表現、充分利用場地、動作與音樂的和諧

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) / 頭分翻(男)
4	360度轉體跳	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	後翻上
7	後滾翻	側手翻	支撐後擺跳下
8	燕式平衡	向前跳轉 180 度	跳上蹲立(女) / 跳上分腿坐(男)
9	原地分腿跳	蹲跳上分腿跳下	屈腿跳下(女) / 一腿前擺轉體 180 度(男)
10	蹲跳上直體跳下	蹲腿騰越	分腿騰越