

香港中學文憑體育科實習考試

考試安排及程序

A. 考試場地報到程序

1. 考生須在准考證所列時間 30 分鐘前到達考試場地。
2. 在進入考試場地前，考生須已穿上適當的運動衣及裝備。考試場地更衣室可能不開放。
3. 考評局工作人員(工作人員)會在考試場地入口檢查考生的准考證及香港身份證(或其他附有相片的有效身分證明文件)。亦會在考試場地入口及/或活動項目考試的地點使用電腦條碼掃描器，掃描考生准考證上的電腦條碼以進行點名。
4. 考生在進入考試場地時，或需按場地要求掃描「安心出行」二維碼。

B. 考試安排

1. 高級評核員 (Senior Assessor, 即考試項目主考員) 會簡介考試安排，包括分組、熱身及其他相關考核安排。考生須留意以下各點：
 - i. 考生如對考核有任何疑問，應立即向高級評核員或項目評核員提出。
 - ii. 考生須隨身攜帶准考證和身份證，以方便工作人員檢查。
 - iii. 考生在考核過程中，需穿著適當運動衣作保暖及防止受傷。
 - iv. 考生如有身體不適或受傷，須立即通知評核員/工作人員，在場急救人員會提供協助。
 - v. 考生禁止在考試場地使用手提電話或其他電子器材(例如：平板電腦、手提電話、多媒體播放器、電子字典、具文字顯示功能的手錶、智能手錶或其他穿戴式附有通訊或資料貯存功能之科技用品等)。
 - vi. 考生須小心保管個人物品。如有遺失，考評局及試場概不負責。
 - vii. 場地備有酒精搓手液，以供考生在熱身/考核進行前及進行後使用。
 - viii. 高級評核員/評核員會安排考生間保持適當距離，避免任何身體接觸。

C. 體育活動 (羽毛球、籃球、足球、排球、乒乓球及手球) 的安排

1. 參加室內球類考試的考生，須穿著不脫色膠底運動鞋。
2. 不設基本技術考核的示範。
3. 羽毛球及乒乓球考生會有約 3 分鐘的熱身時間，期間須正確地戴上口罩。在考核開始前有約 1 分鐘的熱身時間與助理評核員對打，考生可摘下口罩。
4. 籃球、足球、排球及手球考生會有約 5 分鐘的熱身時間，期間須正確地戴上口罩。
5. 考核進行期間，除足球及手球項目的守門員外，場內考生可摘下口罩。考生須自備口罩盒或信封收納口罩。
6. 高級評核員/評核員不會將考核成績告知考生。
7. 在完成考核後，高級評核員/評核員會安排考生離開試場。

項目	注意事項
羽毛球	• 考生須自備球拍。
籃球	• 考生須自備籃球在熱身時使用。
足球	• 考生須自備足球在熱身時使用。 • 考生須穿著符合國際足協規則球鞋及護脛。
排球	• 考生須自備排球在熱身時使用。
乒乓球	• 考生須自備球拍。
手球	• 考生須自備手球在熱身時使用。

D. 體育活動（田徑、體操及游泳）的安排

田徑

- i. 考生須在場地入口查看自己所選項目的考核時間。
- ii. 考生須穿著符合國際田聯規則的運動鞋。
- iii. 考核過程中，考生須留意試場的公告，並依指示到指定地點報到，以及出示准考證和身份證作檢查。
- iv. 考生需自行安排熱身。場內有指定熱身區域。
- v. 考核次序及報到時間如下(只供參考)：

項目	報到時間	項目	報到時間
110m 跨欄 (男)	08:20	100m 跨欄 (女)	14:20
100m (男)	08:20 / 09:00	100m (女)	14:20
200m (男)	10:00	200m (女)	14:50
400m (男)	10:00	400m (女)	14:50
800m (男)	11:00	800m (女)	15:05
1500m (男)	11:50	1500m (女)	15:05
跳高 (男)	08:20	跳高 (女)	09:00
三級跳 (男)	10:00	---	---
跳遠 (男)	10:35	跳遠 (女)	11:35
推鉛球 (男)	08:30	推鉛球 (女)	09:50
擲鐵餅 (男)	10:50	擲鐵餅 (女)	12:20
標槍 (男)	14:05	標槍 (女)	14:50

- vi. 考核進行期間，考生可摘下口罩。考生須自備口罩盒或信封收納口罩。

田項

- 除跳高外，每名考生會有 3 次嘗試機會。如 3 次都犯規，考生在該項目的總分為零分。跳高項目會根據跳高比賽規則進行。
- 取不犯規並成功的嘗試中最佳成績的 1 次為最終分數。
- 於跳高、跳遠及三級跳，評核員會安排時間給考生準備標記，但不設試跳。
- 於推鉛球、擲鐵餅及標槍，不設試擲。
- 評核員/工作人員會告知考生他們於田項的成績。

徑項

- 於 100m、200m、400m 及跨欄項目，為保持考生之間有適當距離，考試只會使用 8 條跑道中第 1、3、5 及 7 線(或 2、4、6 及 8 線)。
- 於 800m 及 1500m 項目，為保持考生之間有適當距離，考試只會使用 8 條跑道中第 1、3、5 及 7 線(或 2、4、6 及 8 線)，考生須在指定的線道上完成整個考核。考生起步位置會因應線道作調整。
- 於跨欄項目，在考核開始前及評核員准許的情況下，考生可嘗試跨欄。
- 考生如偷步兩次或有其他犯規，該項目的總分為零分。
- 評核員/工作人員不會告知考生他們於徑項的成績。

體操

- i. 考生會有約 10 分鐘的熱身時間。
- ii. 除跳馬外，每名考生會有 1 次嘗試機會；跳馬有 2 次嘗試機會。
- iii. 跳馬的分數為成功嘗試的整體評分。
- iv. 高級評核員/評核員不會將考核成績告知考生。
- v. 考核進行期間，考生可摘下口罩。考生須自備口罩盒或信封收納口罩。

游泳

- i. 考生須穿著符合國際泳聯規則的泳衣。
- ii. 考生可在等候考核時進行熱身，另會有約 3 分鐘於池中的熱身時間。考生在熱身時不可接觸池中計時裝置。
- iii. 考核過程中，考生須留意試場的公告，並依指示到指定地點報到，以及出示准考證和身份證作檢查。
- iv. 考生須留意自己所獲安排的泳道，並依照工作人員的指示上線。工作人員將向考生分配一張號碼紙顯示所分配的泳道。
- v. 考核中，考生如偷步兩次或有其他犯規，該項目的總分為零分。
- vi. 如場地有電子顯示螢幕及相關配套，考生可得知他們的成績。
- vii. 考核進行期間及在池中熱身時，考生可摘下口罩。考生須自備口罩盒或信封收納口罩。
- viii. 考生須自備多一個口罩，以便考核完成時可馬上戴上口罩。

E. 體適能的安排

- i. 考生需自行安排熱身。
- ii. 除坐地體前屈外，每名考生會有 1 次嘗試機會；坐地體前屈有 2 次嘗試機會。
- iii. 考核過程中，考生須留意試場的公告，並依指示到指定地點報到，以及出示准考證和身份證作檢查。
- iv. 考核進行期間，考生可摘下口罩。考生須自備口罩盒或信封收納口罩。
- v. 一般情況下，考核的次序為仰臥起坐、坐地體前屈及引體向上/曲臂懸垂。
- vi. 工作人員會告知考生仰臥起坐、坐地體前屈及引體向上/曲臂懸垂的成績。
- vii. 在引體向上考核中，如考生已正確完成 10 次（滿分的要求），工作人員會宣布考核結束，考生可離開。
- viii. 在曲臂懸垂考核中，如考生已正確懸垂超過 24 秒（滿分的要求），工作人員會宣布考核結束，考生可離開。

完