# PFA 體適能綜合能力評核計劃 (2022 版本)

## 一. 計劃背景

目前本會的器械健體、健體舞及水中健體導師於報讀有關課程或考試前須通過不同型式的甄別試，甄別試旨在挑選合適該導師證書能力的學員進行培訓。隨著健體行業的多元化及專業性發展，業界對不同類型的導師也有著不同的要求，其中體適能及溝通技巧更是導師們的基本綜合能力。有見及此，本會將於 2013 年推行「PFA 體適能綜合能力評核計劃」，此計劃現階段適用於所有導師證書及二級私人體適能教練證書。本會期望透過是次評核計劃，進一步提昇本會導師的綜合能力及專業水平，成為業界的典範。

## 二. 推行時段

2013 年 9 月 1 日開始

## 三. 對象

18-65 歲欲報讀 PFA 導師/私人體適能教練證書課程之人士，包括：

- 器械健體導師證書
- 健體舞導師證書
- 水中健體導師證書
- 長者健體導師證書
- 伸展訓練導師證書
- 壓力處理及鬆弛技巧導師證書
- 兒童體適能導師證書
- 團體有氧運動導師證書
- 戶外體適能導師證書
- 高級體適能測試領袖證書
- 二級 PFA 私人體適能教練證書

## 四. 評核項目：(按此觀看片段)

| 能力分類 | 測試類別 | 測試項目 | 級別 |
|---|---|---|---|
| 體適能 | 身體組合成分 | 皮摺厚度、BIA(用作參考) | 不高於平均值上限制(2)/<br>高於平均值上限制(1) |
| | 心肺耐力 | 漸進式來回跑測試 /<br>次高強度單車測試 | 優(5)/良(4)/常(3)/可(2)/劣(1) |
| | 肌力/<br>肌耐力 | 1. 節奏式仰臥捲腹<br>2. 掌上壓<br>3. 立定跳高 / 立定跳遠 | 優(5)/良(4)/常(3)/可(2)/劣(1) |
| | 柔軟度 | 修改式坐前伸 | 優(5)/良(4)/常(3)/可(2)/劣(1) |
| 協調能力 | #節奏感 | 跟節拍跳舞 3 分鐘 | 合格/不合格 |
| 溝通能力 | #溝通技巧 | 1 分鐘自我介紹 | 合格/不合格 |

備註：

- 參加者須於評核前需填寫 PAR-Q，未能通過 PAR-Q 者不可進行測試。
- 參加者須簽署聲明書。
- #節奏感及溝通技巧只適用於報讀健體舞導師證書、水中健體導師證書，以及團體有氧運動導師證書的人士參與，並必須在填寫報名表格時註明。**本會不接受任何即場提出之申請**。

## 五. 評核標準

| 評核要求 | | | |
|---|---|---|---|
| 各項證書 | *分數要求 | 節奏感 | 溝通技巧 |
| 器械健體導師證書 | 15 | 豁免 | |
| 戶外體適能導師證書 | 15 | 豁免 | |
| 健體舞導師證書 | 12 | 必須通過 | |
| 水中健體導師證書 | 12 | 必須通過 | |
| 長者健體導師證書 | 12 | 豁免 | |
| 伸展訓練導師證書 | 12 | 豁免 | |
| 壓力處理及鬆弛技巧導師證書 | 12 | 豁免 | |
| 兒童體適能導師證書 | 12 | 豁免 | |
| 團體有氧運動導師證書 | 12 | 必須通過 | |
| 高級體適能測試領袖證書 | 12 | 豁免 | |
| 二級 PFA 私人體適能教練證書 | 16 | 豁免 | |

備註：

- 等級(分數)：優(5)/良(4)/常(3)/可(2)/劣(1)
- 皮摺厚度(分數)：很低(2)/低潮 2)/平均(2)/高(1)/很高(1)
- *如持有有效評核成績通知書及分數不低於指定導師證書所要求分數的人士，便可領取相關證書。

**例子：**假如器械健體導師證書學員於評核計劃中考取 15 分(見右表)，並不低於器械健體導師證書所要求的 15 分，便符合領取有關證書之資格。

| 評核項目 | 等級 | 分數 |
|---|---|---|
| 皮摺厚度 | 平均 | 2 |
| 漸進式來回跑測試 / 次高強度單車測試 | 可 | 2 |
| 節奏式仰臥捲腹 | 可 | 2 |
| 掌上壓 | 常 | 3 |
| 立定跳高 / 立定跳遠 | 優 | 5 |
| 修改式坐前伸 | 劣 | 1 |
| | 總分： | 15 |

## 六. 成績公佈：

於評核日期起兩星期後公佈，成績通知書將以郵寄方式寄予參加者。

## 七. 報讀課程要求：

| | |
|---|---|
| 器械健體導師證書<br>戶外體適能導師證書<br>長者健體導師證書<br>伸展訓練導師證書<br>壓力處理及鬆弛技巧導師證書<br>兒童體適能導師證書<br>高級體適能測試領袖證書<br>二級 PFA 私人體適能教練證書 | ● 學員需於<u>領取證書時</u>出示有效之評核成績<br>● 於報讀課程前出示有效之評核成績可獲優先考慮 |
| 健體舞導師證書<br>水中健體導師證書<br>團體有氧運動導師證書 | ● 學員需於<u>報讀課程時</u>出示有效之評核成績 |

八. 有效期

- 評核成績由測試日起計為兩年有效期，學員於有效期內可報讀多項課程。

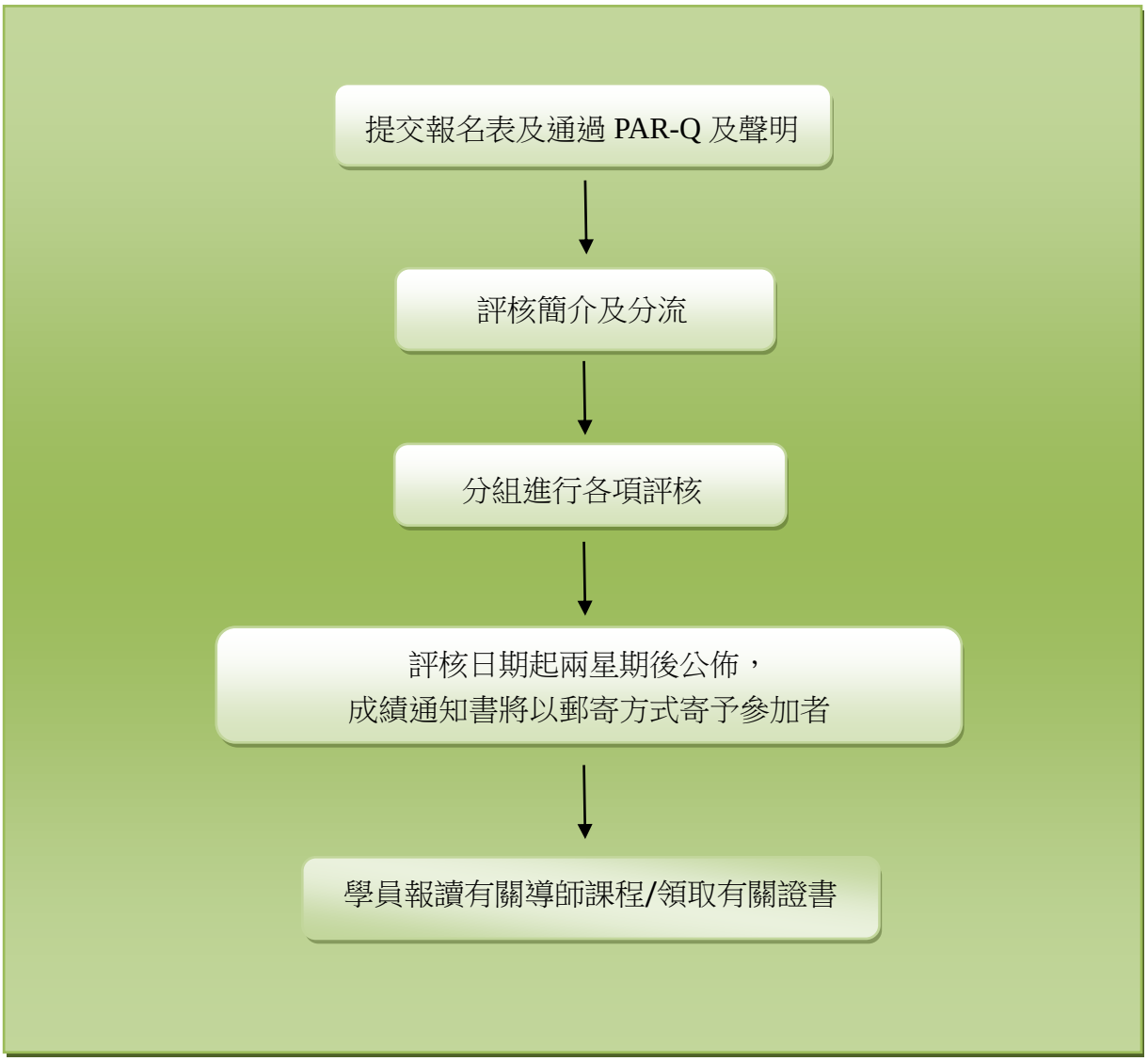
九. 評核時段：

- 每年將約有三次評核 (一至四月、五至八月及九至十二月各有一次評核)

十. 費用：

- 費用：港幣 300 元(新參加者適用)、港幣 150 元(補考人士適用)。
- 逾期報名額外收取港幣 50 元行政費用。
- 每次名額：～ 60-100 名

十一. 評核流程：



## 十二. 評核內容

### 1. 皮摺厚度測試

| | |
|---|---|
| 目的： | 測量皮脂厚度以估計體脂含量。 |
| 場地： | 一個有屏風掩蓋的空間。 |
| 量度部位： | 男士：<br>1. 胸部：右上臂腋窩尖與乳頭的中間<br>2. 腹部：肚臍右方 1 吋處<br>3. 大腿前：由右腿膝蓋骨上邊緣與腹股溝摺位正中的中間點 |
| | 女士：<br>1. 上臂後：右上臂肩峰後面與鷹嘴連線中間處<br>2. 腰側：於盤骨頂正側面位置，盤骨頂向前斜下與腋窩尖垂直線之相交點<br>3. 大腿前：由右腿膝蓋骨上邊緣與腹股溝摺位正中的中間點 |
| 量度成績： | 三個皮摺部位的總厚度 |

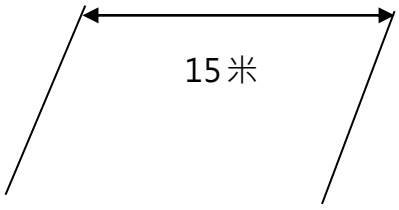
**男士 (胸、腹、及大腿總和)**

| 年齡 | 很低 | 低 | 平均 | 高 | 很高 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 19 | 20-24 | 25-41 | 42-53 | ≧ 54 |
| 30-39 | ≦ 28 | 29-37 | 38-55 | 56-64 | ≧ 65 |
| 40-49 | ≦ 31 | 32-39 | 40-54 | 55-62 | ≧ 63 |
| 50-59 | ≦ 31 | 32-39 | 40-55 | 56-64 | ≧ 65 |
| 60-69 | ≦ 28 | 29-37 | 38-51 | 52-60 | ≧ 61 |

**女士 (上臂、腰、及大腿總和)**

| 年齡 | 很低 | 低 | 平均 | 高 | 很高 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 38 | 39-45 | 46-59 | 60-68 | ≧ 69 |
| 30-39 | ≦ 39 | 40-45 | 46-59 | 60-69 | ≧ 70 |
| 40-49 | ≦ 41 | 42-48 | 49-63 | 64-74 | ≧ 75 |
| 50-59 | ≦ 42 | 43-50 | 51-65 | 66-77 | ≧ 78 |
| 60-69 | ≦ 42 | 43-49 | 50-64 | 65-73 | ≧ 74 |

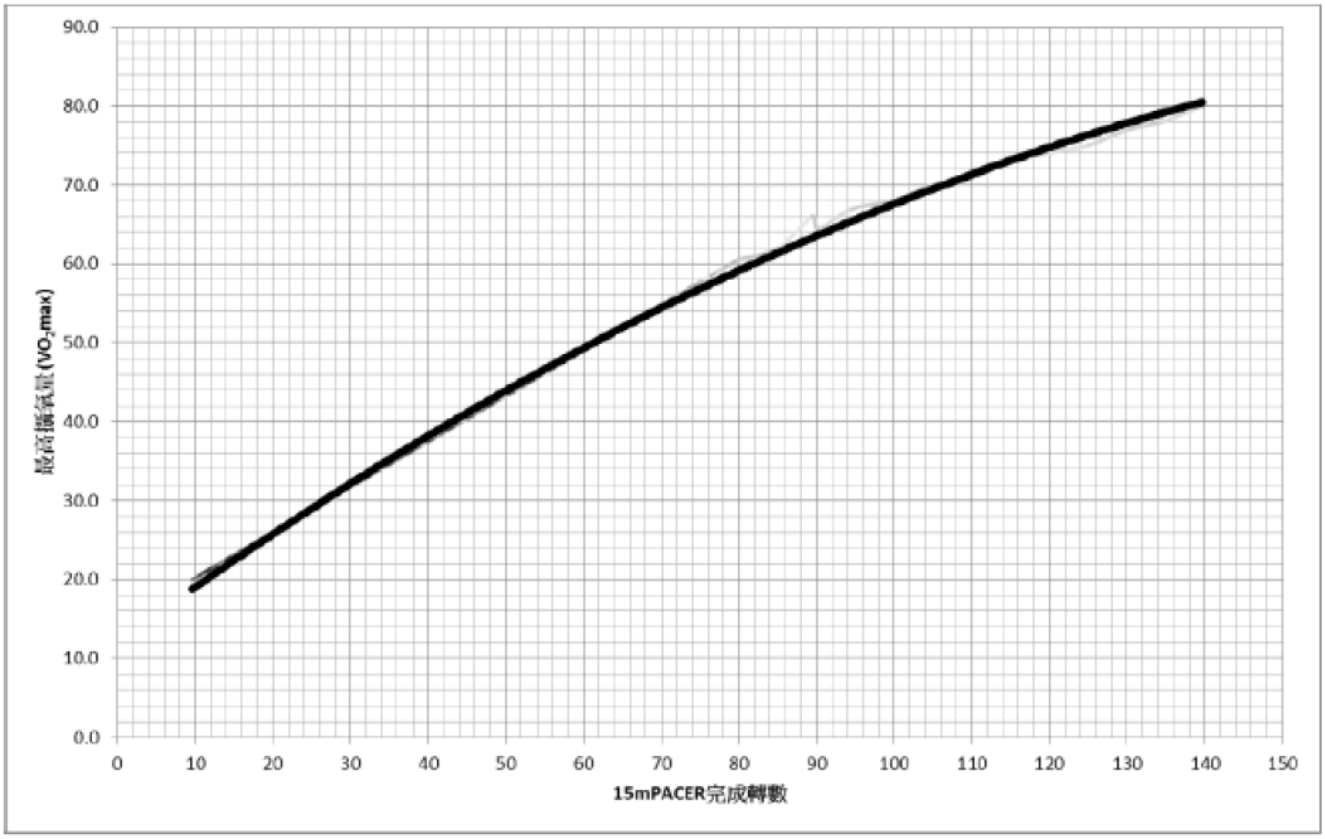
## 2. 漸進式來回跑測試

| | | |
|---|---|---|
| 目的： | | 根據漸進式心肺耐力跑（15m PACER）測量的錄音指示速度，在指定的兩條端線之間進行來回跑，以評估心肺耐力。 |
| 場地： | | 在距離 15 米的兩條線之間進行來回跑。<br>  <br> |
| 步驟： | 1. | 每次以小組進行測量(每次 10 人)。 |
| | 2. | 測量前受試者聆聽錄音指示的初段及練習 2 次，以熟習測量過程。 |
| | 3. | 受試者站於開始的端線後準備，當聽到指示開始的訊號發出後，受試者開始向前跑至另一端，要在「嗶」聲響起時腳踏端線，以示到達。 |
| | 4. | 如受試者於「嗶」聲未響已到達端線，應在原地等待「嗶」聲響才進行折返跑。 |
| | 5. | 又如受試者於「嗶」聲響起時未能到達另一端線，應馬上轉身繼續折返跑，並加速以追上在下一次「嗶」聲響起時能到達端線。 |
| | 6. | 如此類推，受試者在相距 15 米的兩條端線之間按錄音指示速度進行來回跑。 |
| | 7. | 當受試者第 2 次未能在「嗶」聲響時到達端線，測量立即終止（不需要是連續的 2 次未能到達端線）。 |
| | 8. | 一聲「嗶」響表示已完成一圈，三聲「嗶」響表示已完成一個階段。下一階段將會加快節奏，測試員應告知受試者需要加速和繼續進行測量。 |
| 量度成績： | | 記錄受試者所完成的轉數（15 米為一轉）的最高攝氧量。 |

# 最高攝氧量(VO2max)

## 15m PACER 轉數與最高攝氧量對照表

(資料來源：香港中文大學體育運動科學系許世全教授)




男士最高攝氧量(VO2max)

| 年齡 | 劣 | 可 | 常 | 良 | 優 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 41 | 42-45 | 46-50 | 51-55 | ≧ 56 |
| 30-39 | ≦ 40 | 41-43 | 44-47 | 48-53 | ≧ 54 |
| 40-49 | ≦ 37 | 38-41 | 42-45 | 46-52 | ≧ 53 |
| 50-59 | ≦ 34 | 35-37 | 38-42 | 43-49 | ≧ 50 |
| 60-69 | ≦ 30 | 31-34 | 35-38 | 39-45 | ≧ 46 |

女士最高攝氧量(VO2max)

| 年齡 | 劣 | 可 | 常 | 良 | 優 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 35 | 36-39 | 40-43 | 44-49 | ≧ 50 |
| 30-39 | ≦ 33 | 34-36 | 37-40 | 41-45 | ≧ 46 |
| 40-49 | ≦ 31 | 32-34 | 35-38 | 39-44 | ≧ 45 |
| 50-59 | ≦ 28 | 29-30 | 31-34 | 35-39 | ≧ 40 |
| 60-69 | ≦ 25 | 26-27 | 28-29 | 30-36 | ≧ 37 |

### 3. 次高強度單車測試

| | | |
|---|---|---|
| 目的： | | 評估心肺耐力。 |
| 步驟： | 1 | 受試者手臂須戴上掛臂式心跳帶並坐上 Monark 單車機。 |
| | 2 | 受試者聽到指令「預備，起！」便跟隨拍子(拍子為每分鐘 100 拍)開始，按節奏形式進行單車測試。 |
| | 3 | 測試期間將會按受試者的心率及 RPE 而增加阻力，過程中不可停頓。 |
| | 4 | 測試沒有時間限制，但須跟拍子進行，過程中不可停頓。 |
| 需要提示及修正： | 1 | 不能維持節奏 |
| | 2 | 腳離開單車 |
| | 3 | 當測試過程中，運動心率超過 85%最高心率， 立即停止測試 |
| 量度成績： | | 記錄每一運動負荷於連續運動的穩定心率，以計算最大攝氧量。 |

## 最大攝氧量 ($VO_2$max)計算方法

次高強度單車測試
YMCA 雙階段方程式

$$\frac{SM2 - SM1}{HR2 - HR1} = \frac{VO_2\ max - SM2}{HR\ max - HR2}$$

- SM2 : 第二階段「次最大 VO2」的值
- SM1 : 第一階段「次最大 VO2」的值
- HR2 : 第二階段的穩定心率
- HR1 : 第一階段的穩定心率
- HR max = 220 – 歲數

## 最大攝氧量(VO2max)

**男士最大攝氧量(VO2max)**

| 年齡 | 劣 | 可 | 常 | 良 | 優 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 41 | 42-45 | 46-50 | 51-55 | ≧ 56 |
| 30-39 | ≦ 40 | 41-43 | 44-47 | 48-53 | ≧ 54 |
| 40-49 | ≦ 37 | 38-41 | 42-45 | 46-52 | ≧ 53 |
| 50-59 | ≦ 34 | 35-37 | 38-42 | 43-49 | ≧ 50 |
| 60-69 | ≦ 30 | 31-34 | 35-38 | 39-45 | ≧ 46 |

**女士最大攝氧量(VO2max)**

| 年齡 | 劣 | 可 | 常 | 良 | 優 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 35 | 36-39 | 40-43 | 44-49 | ≧ 50 |
| 30-39 | ≦ 33 | 34-36 | 37-40 | 41-45 | ≧ 46 |
| 40-49 | ≦ 31 | 32-34 | 35-38 | 39-44 | ≧ 45 |
| 50-59 | ≦ 28 | 29-30 | 31-34 | 35-39 | ≧ 40 |
| 60-69 | ≦ 25 | 26-27 | 28-29 | 30-36 | ≧ 37 |

**4. 節奏式仰臥捲腹測試**

| | | |
|---|---|---|
| 目的： | | 測量腹部的肌力/肌耐力。 |
| 步驟： | 1 | 受試者仰臥屈膝及屈髖 90 度，小腿平放於長凳上，雙手交叉平放胸前。 |
| | 2 | 受試者聽到指令「預備，起！」便跟隨拍子(拍子為每分鐘 50 拍)開始把上背捲起向前，使雙手手肘觸及大腿，然後返回開始位置 (肩胛骨觸地)，便完成一次。 |
| | 3 | 測試沒有時間限制，但須跟拍子完成捲腹動作，過程中不可停頓。 |
| 量度成績： | | 記錄正確完成仰臥捲腹的最高次數。 |
| 需要提示及修正： | 1 | 不能維持節奏 |
| | 2 | 腳離開長凳 |
| | 3 | 捲腹時，手未能緊貼胸前 |
| 終止測試： | 1 | 連續 3 次未能修正動作，測試立即終止。 |

**男士節奏式仰臥捲腹 (50 bpm)**

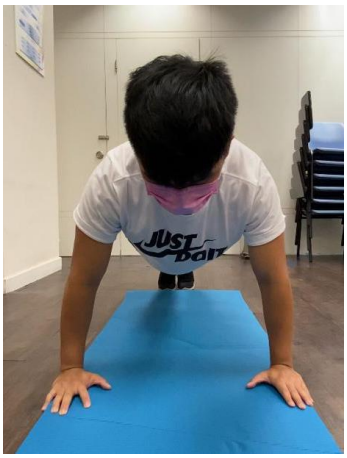
| 年齡 | 劣 | 可 | 常 | 良 | 優 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 8 | 9-16 | 17-31 | 32-39 | ≧ 40 |
| 30-39 | ≦ 7 | 8-14 | 15-29 | 30-36 | ≧ 37 |
| 40-49 | ≦ 6 | 7-12 | 13-27 | 28-34 | ≧ 35 |
| 50-59 | ≦ 4 | 5-10 | 11-23 | 24-31 | ≧ 32 |
| 60-69 | ≦ 2 | 3-7 | 8-20 | 21-28 | ≧ 29 |

**女士節奏式仰臥捲腹 (50 bpm)**

| 年齡 | 劣 | 可 | 常 | 良 | 優 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 3 | 4-8 | 9-21 | 22-27 | ≧ 28 |
| 30-39 | ≦ 3 | 4-7 | 8-20 | 21-25 | ≧ 26 |
| 40-49 | ≦ 2 | 3-6 | 7-19 | 20-23 | ≧ 24 |
| 50-59 | ≦ 2 | 3-5 | 6-15 | 16-20 | ≧ 21 |
| 60-69 | ≦ 1 | 2-4 | 5-13 | 14-17 | ≧ 18 |

**5. 掌上壓測試**

| | | |
|---|---|---|
| 目的： | | 測量上肢的肌力/肌耐力。 |
| 步驟： | 1. | 受試者俯撐地上與肩同寬，以前腳掌觸地支撐(男士)/以雙膝觸地支撐 (女士)，雙腳/膝合併。 |
| | 2. | 受試者聽到指令「預備，起！」便開始做掌上壓，過程中身軀及大腿成一直線。 |
| | 3. | 每次手肘屈曲 90 度，然後撐直手肘才算一次，受試者需以不少於 1 秒的時間完成 1 次。 |
| | 4. | 測試沒有時間限制，但須連續做掌上壓，過程中不可停頓。 |
| 量度成績： | | 記錄連續完成的掌上壓的最高次數。 |
| 終止測試： | 1. | 身體觸地。 |
| | 2. | 連續 3 次未能修正動作，測試立即終止。 |



男士掌上壓

| 年齡 | 劣 | 可 | 常 | 良 | 優 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 16 | 17-23 | 24-37 | 38-44 | ≧ 45 |
| 30-39 | ≦ 13 | 14-21 | 22-35 | 36-42 | ≧ 43 |
| 40-49 | ≦ 11 | 12-19 | 20-31 | 32-39 | ≧ 40 |
| 50-59 | ≦ 9 | 10-17 | 18-28 | 29-37 | ≧ 38 |
| 60-69 | ≦ 7 | 8-14 | 15-23 | 24-33 | ≧ 34 |

女士掌上壓

| 年齡 | 劣 | 可 | 常 | 良 | 優 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 11 | 12-17 | 18-30 | 31-36 | ≧ 37 |
| 30-39 | ≦ 9 | 10-15 | 16-28 | 29-34 | ≧ 35 |
| 40-49 | ≦ 8 | 9-13 | 14-25 | 26-31 | ≧ 32 |
| 50-59 | ≦ 6 | 7-11 | 12-22 | 23-28 | ≧ 29 |
| 60-69 | ≦ 4 | 5-9 | 10-18 | 19-25 | ≧ 26 |

**6. 立定跳高測試**

| | | |
|---|---|---|
| 目的： | | 測量下肢的肌力。 |
| 步驟： | 1. | 受試者在跳高板下 (或牆下)側身站立，右手(或左手)向上伸直以量度中指手指頭於跳高板上記錄，作起始數據。 |
| | 2. | 受試者聽到指令「預備，起！」便開始用力向上跳，使單手觸及跳高板上最高刻度，便完成一次。 |
| | 3. | 最高點及起始點之差為測試分數(英吋)。 |
| | 4. | 重複動作 3 次。 |
| 量度成績： | | 記錄 3 次中最佳成績。 |

男士立定跳高

| 年齡 | 劣 | 可 | 常 | 良 | 優 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 21 | 21.5-22 | 22.5-24 | 24.5-26 | ≧ 26.5 |
| 30-39 | ≦ 18 | 18.5-20 | 20.5-22 | 22.5-23 | ≧ 23.5 |
| 40-49 | ≦ 16 | 16.5-18 | 18.5-20 | 20.5-21.5 | ≧ 22 |
| 50-59 | ≦ 14 | 14.5-16 | 16.5-18 | 18.5-20 | ≧ 20.5 |
| 60-69 | ≦ 12 | 12.5-14 | 14.5-16 | 16.5-17.5 | ≧ 18 |

女士立定跳高

| 年齡 | 劣 | 可 | 常 | 良 | 優 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 14 | 14.5-15 | 15.5-17 | 17.5-19 | ≧ 19.5 |
| 30-39 | ≦ 13 | 13.5-14 | 14.5-16 | 16.5-17 | ≧ 17.5 |
| 40-49 | ≦ 11 | 11.5-12 | 12.5-13 | 13.5-14 | ≧ 14.5 |
| 50-59 | ≦ 10 | 10.5-11 | 11.5-12 | 12.5-13 | ≧ 13.5 |
| 60-69 | ≦ 8 | 8.5-9 | 9.5-10.5 | 11-12 | ≧ 12.5 |

**6. 立定跳遠測試**

| | |
|---|---|
| 目的： | 測量下肢的肌力。 |
| 步驟： | 1. 受試者在起跳線前立定準備。 |
| | 2. 受試者聽到指令「預備，起！」便在原地向前跳，雙腳著地後，以腳踭位置為讀數刻度，便完成一次，為測試分數(cm)。 |
| | 3. 重複動作 3 次。 |
| 量度成績： | 記錄 3 次中最佳成績。 |
| 注意事項： | 1 著地後，雙腳如有向前或向後移動，該次成績記錄將為 0 (cm)計算。 |

男士立定跳遠

| 年齡 | 劣 | 可 | 常 | 良 | 優 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 182.4 | 182.5-199.9 | 200.0-217.4 | 217.5-234.9 | ≧ 235.0 |
| 30-39 | ≦ 166.7 | 166.8-182.7 | 182.8-198.7 | 198.8-214.7 | ≧ 214.8 |
| 40-49 | ≦ 151.0 | 151.1-165.5 | 165.6-180.0 | 180.1-194.5 | ≧ 194.6 |
| 50-59 | ≦ 135.3 | 135.4-148.3 | 148.4-161.3 | 161.4-174.3 | ≧ 174.4 |
| 60-69 | ≦ 119.6 | 119.7-131.1 | 131.2-142.6 | 142.7-154.1 | ≧ 154.2 |

女士立定跳遠

| 年齡 | 劣 | 可 | 常 | 良 | 優 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 132.0 | 132.1-145.0 | 145.1-170.0 | 170.1-189.9 | ≧ 190.0 |
| 30-39 | ≦ 118.4 | 118.5-130.1 | 130.2-152.5 | 152.6-170.3 | ≧ 170.4 |
| 40-49 | ≦ 98.2 | 98.3-107.8 | 107.9-126.4 | 126.5-141.2 | ≧ 141.3 |
| 50-59 | ≦ 91.4 | 91.5-100.4 | 100.5-117.7 | 117.8-131.5 | ≧ 131.6 |
| 60-69 | ≦ 84.6 | 84.7-93.0 | 93.1-109.0 | 109.1-121.7 | ≧ 121.8 |

**8. 修改式坐前伸測試（只做右腳或左腳）**

| | |
|---|---|
| 目的： | 測量腰背及大腿後肌之柔軟度。 |
| 步驟： | 1. 受試者赤足，面向長櫈及鋼尺坐下，受試腳膝伸直（不可屈曲）放在長櫈上，並在測試員的指示下，把受試腳跟放在櫈上之（50 厘米）標記處。另一非受試腳則放在地上，屈膝約 90°。 |
| | 2. 測試員發令：「預備」、「開始」，受試者雙手拇指互扣，而中指重疊，放於鋼尺的上面，伸直手以指尖慢慢地盡量向前移動，注意保持受試腳直膝，移至最遠的位置並保持2-3秒。測試員在受試者停2-3秒時，取其讀數並紀錄。 |
| | 3. 受試者向前移動時應呼氣，放鬆時應吸氣。 |
| | 4. 重複動作 3 次。 |
| 量度成績： | 記錄 3 次中最佳成績。 |

男士修改式坐前伸

| 年齡 | 劣 | 可 | 常 | 良 | 優 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 44 | 45-51 | 52-57 | 58-62 | ≧ 63 |
| 30-39 | ≦ 40 | 41-46 | 47-53 | 54-59 | ≧ 60 |
| 40-49 | ≦ 36 | 37-41 | 42-48 | 49-55 | ≧ 56 |
| 50-59 | ≦ 33 | 34-38 | 39-46 | 47-51 | ≧ 52 |
| 60-69 | ≦ 30 | 31-35 | 36-42 | 43-47 | ≧ 48 |

女士修改式坐前伸

| 年齡 | 劣 | 可 | 常 | 良 | 優 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-29 | ≦ 46 | 47-53 | 54-59 | 60-64 | ≧ 65 |
| 30-39 | ≦ 42 | 43-48 | 49-55 | 56-61 | ≧ 62 |
| 40-49 | ≦ 38 | 39-43 | 44-49 | 50-57 | ≧ 58 |
| 50-59 | ≦ 35 | 36-40 | 41-48 | 49-53 | ≧ 54 |
| 60-69 | ≦ 31 | 32-36 | 37-44 | 45-49 | ≧ 50 |

**9. 節奏感**

受試者須於三分鐘指定音樂作健體舞示範。

評核準則：

1. 節拍感
2. 動作形態

**10. 溝通技巧**

受試者須作自我介紹一分鐘。

評核準則：

1. 聲線
2. 內容及組織
3. 交流 – 如身體語言、眼神接觸等
4. 流暢性