

技能科目

技能科目旨在鼓励发展个人兴趣爱好及社会技能。

技能科目为参与者提供了提高现有技能或尝试新技能的机会。与该奖项的其他科目一样，随着时间的推移，需要一定程度的承诺来提高技能，建立成就感和幸福感，并可能通过发展生活和职业技能来提高就业能力。

技能的例子

- 音乐类-唱歌，学习乐器，音乐活动管理
- 运动类-体育裁判，运动场维护（注意区分运动本身活动）
- 艺术和工艺-陶瓷，刺绣，珠宝制作，涂鸦，绘画，雕塑，摄影
- 自然与环境-农业，天文学，养蜂，养护，钓鱼，林业，园艺
- 交际沟通-电影和视频，语言，阅读，写作，公众演讲，新闻，网站开发
- 游戏-台球，斯诺克，象棋，飞镖，十五子棋

时间要求：

- 铜奖-至少3个月，作为主科目6个月
- 银奖-至少6个月，作为主科目12个月
- 金奖-至少12个月，作为主科目18个月

要求：

对于本节，参与者必须：

- 1.定期参加活动，发展或提高所需技能，根据所选择的奖项级别在要求的最短时间内进行
- 2.符合最短时间要求，具体取决于所选的奖项级别
- 3.定期完成所选活动，逐步进步和改进
- 4.了解一般时间承诺为每周至少一个小时（请参阅手册第 1.6.3 节“时间要求说明”）

5.基本上在自己的时间进行活动，就是说，尽管某些活动可能在学校，大学或工作时间之内进行，但大多数活动应在这些时间之外进行。

评估：

评估由具有适当经验和/或合格的评估员（志愿者#）进行，该评估员可由奖项中心提名或由参与者确定，由其奖励导师代表奖项中心批准。请注意，所选的技能活动可能需要评估员在相关俱乐部，机构或认可组织中合格或注册。

在大多数情况下，评估员不应该是直系家庭成员。评估者既可以帮助参与者为自己选择的活动设定目标，也可以评估参与者是否已进行了必要的常规活动并努力实现其目标。小组活动的评估将根据个人计划，执行和完成的程度进行。

评估人员负责撰写最终评估报告并签署他们正在评估的科目。参与者和评估者之间的联系和监控频率取决于参与者的活动和年龄/独立程度。作为指导，每2-4周为宜。

步骤：

这是与您的参与者讨论步骤的指南

- 1.选择活动。如果确实想做某事，但不知道该怎么做，请与您的奖项导师，朋友，家人沟通，然后进行一些在线研究
- 2.在奖项导师的指导下，确定评估员。他们必须具有适当的经验和/或资格，并且必须得到您的奖项导师的批准，然后才能与他们进行奖项相关活动
- 3.与评估员协商，设定具有挑战性且现实的目标。在开始活动之前，请务必先执行此操作，这样您才能知道自己的工作方向
- 4.在所需的时间（取决于所进行的奖项级别）内向目标努力，将时间和活动记录到记录手册
- 5.您可能愿意记录日记。可以是日记，照片，视频或博客
- 6.与您的评估员保持联系，以便他们可以监控进度并讨论您对实现目标可能存在的任何担忧
- 7.完成活动并达到目标后，请评估员完成记录手册中的最终评估
- 8.完成所有部分后，将记录手册提交给奖项导师以最终评估您的奖项
- 9.请记住，您的奖励导师和评估员将在这里指导您并在您遇到任何问题时提供帮

助，因此不要害怕提问！

如何知道一项活动是否适合技能或身体体育锻炼？

有时，一项活动似乎既适用于“技能”，又适用于“体育锻炼”，作为奖项导师，如何为参与者选择活动提供最佳指导呢？为了了解某项活动是否更适合技能或体育锻炼，重要的是要了解每个科目的总体精神。对于“体育锻炼”，我们谈论的是出汗和从事体育活动，而对于“技能”，我们谈论的是以非体育的方式扩大个人兴趣和技能。黏土射击或射箭是奥林匹克运动，也可以被视为静态活动。通常，活动需要安全有效的身体伸展和有氧健身。

以下是一些示例，相似的活动也可能会大不相同，如何确定最适合参加者的活动。

请注意：这些仅是示例。可能还会有其他类似的活动，作为奖项导师，您需要向参与者提供指导。

示例 1：一个喜欢钓鱼的年轻人定期在陆地上钓鱼，不需要太多的体力，这可以归类为技能。另一方面，飞蝇钓鱼（发生在水中）往往会增加身体强度（也适用于深海捕鱼），参加此活动时，会流汗，因此，可以归类为体育活动。

示例 2：学习驾驶可归为一项需要一点体力活动的技能，赛车运动可归类为“体育运动”，因为对体能有要求。

示例 3：参与者可以选择跳舞作为奖项的体育锻炼科目，舞蹈风格可包括爵士，芭蕾舞，嘻哈，萨尔萨舞和探戈舞。另一方面，如果参与者选择进行舞蹈编排，则可以将其归为一项技能，因为工作重点不是身体活动。同样，舞蹈理论也可以是一种技能，因为重点在于理解舞蹈背后的理论，而不是实际的舞蹈。

如果不确定活动的分类方式，请在活动开始之前与您的国家奖项运营机构联系。

活动参考：

以下是技能科目与参与者讨论时的一些参考。请记住，此列表仅作为指南，并不详尽。决定某项活动是否合适的最佳方式是评估参与者在进行某项活动时是否按照目标通过定期的努力，在其选择的技能活动中有所进步和发展。如有疑问

问，请联系奖项国家办公室。

参考活动项目	例子
艺术与设计	-建筑欣赏、艺术史、书法、编舞、舞蹈理论、画画、平面设计、绘画、摄影、雕塑、纺织和时装设计
工艺	-篮子编织、装订、蛋糕装饰、蜡烛制作、制卡、陶瓷、粘土造型、烹饪、刺绣、插花、玻璃画、玻璃制品、珠宝制作、针织、花边制作、皮革制品、折纸、刺绣、缝纫、报废预订、地毯制作、毛绒玩具制作、T恤绘画、编织、欣赏葡萄酒（遵守最低饮酒年龄）、葡萄酒酿造
沟通交际	-音频制作、手语、电影和录像制作、电影研究、外语、新闻、通讯和杂志制作、公开演讲和辩论、阅读、广播，包括主持广播节目，制作，音频制作、标志语言、网站和数字通信产品（包括博客，播客，信息架构，程序设计，前端设计）、写作（创意，新闻，散文）
环境/自然	-农业/农业、饲养水族馆、天文学、养蜂、观鸟、保护、狗的训练和处理、林业、园艺、园艺、马匹护理和处理、昆虫研究、养宠物、天气研究/气象
游戏类	-西洋双陆棋、台球、纸牌游戏（请不要赌博）、国际象棋、飞镖、幻想角色扮演游戏、桌上游戏、游泳池
兴趣爱好	-飞机识别、拓印、硬币收集、集邮、船舶识别、模型构建、建模
生活和职业技能	-会计、委员会技能、烹饪、民主政治研究、毒品意识、工程、活动策划与组织、家具制造、家具修复、美发、健康意识、家庭科学、信息技术、学开车、同伴教育、金属制品、金钱管理、裁缝、木制品、车辆修复、车辆技工(包括汽车，摩托车)、室内装潢
音乐	-钟声响起（校园活动）、唱片骑师（DJ）、音乐欣赏、音乐理论、演奏乐器（包括学习和练习，在乐队或管弦乐队中演奏）、在合唱团或乐队中独唱、写音乐

表演	-演艺、表演魔术、戏剧和戏剧技巧 (包括即兴表演, 街头表演)、马戏团技巧, 包括杂耍、木偶夾
体育相关	-体育裁判、裁判和裁判、体育新闻、运动器材的制造和维护、运动场维护、舞蹈欣赏、飞行 (需要遵守保险限制)、滑翔 (需要遵守保险限制)

**请注意, 许多活动参与者可以单独进行或作为小组的一部分进行。如果是小组成员, 则每个参与者都必须设定自己的目标, 并确保他们在个人层面上受到挑战。