

## 學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

### 〈 棒球 〉

**目的：** 鼓勵青少年持續參與棒球訓練，帶動本地棒球運動發展，推動棒球運動普及化，以培育技術優秀及品格崇高的本地運動員。

**章別種類：**

1. 銅章、銀章及金章三個級別
2. 評級標準：  
完成四項測試 (三十秒傳球、接滾地球、擊球(Rolling-Tee)、跑壘)，累積總分達：  
9-19 分獲頒**銅章**  
20-31 分獲頒**銀章**  
32-40 分獲頒**金章**

達到指定累積總分的學員可向康樂及文化事務署(康文署)申請領取有關章別及證書 (適用於學校體育推廣計劃中的簡易運動計劃及外展教練計劃)。

**獎勵/參加辦法：** 參與學校體育推廣計劃中簡易運動計劃及外展教練計劃的學員，在課程完結前會由教練根據測試內容進行評核，累積總分達標的學員將獲康文署免費頒發章別及證書，以茲鼓勵。

**領取章別及證書辦法：** 老師須於測試後一星期內將填妥的「個人評核紀錄表」及「教練評核紀錄表」交回康文署。核實各項資料後，康文署會把有關章別的證書寄給學校，並由老師分發予各達標的學員。

**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](http://www.lcsd.gov.hk)                      **電 郵：** [ssp@lcsd.gov.hk](mailto:ssp@lcsd.gov.hk)

**查詢(2)：** 中國香港棒球總會  
**地址：** 香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓一樓一零零三室  
**電話：** 2504 8330                      **傳 真：** 2504 4663  
**網 址：** [www.hkbaseball.org](http://www.hkbaseball.org)                      **電 郵：** [hkbsa@hkolympic.org](mailto:hkbsa@hkolympic.org)

**備註：** 棒球章別獎勵計劃由中國香港棒球總會統籌及發展

# 學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

## 棒球章別標準及考核評定

<b>1. 三十秒傳球</b>	<p>A. 三十秒傳球得分(最高可得 6 分)</p> <p>i. 成功傳球 7-9 次得 2 分</p> <p>ii. 成功傳球 10-12 次得 4 分</p> <p>iii. 成功傳球 13 次或以上得 6 分</p> <p>測試者二人一組進行傳球。 測試者距離 10 米，互相傳球。</p>
	<p>B. 技術評分—按傳球姿勢評分(最高可得 4 分)</p> <p>i. 正確握球 (1 分)</p> <p>ii. 接球準備姿勢(1 分)</p> <p>iii. 上肩傳球(1 分)</p> <p>iv. 步法方向正確(1 分)</p>
<b>2. 接滾地球</b>	<p>A. 接滾地球得分(最高可得 6 分)</p> <p>i. 成功接球並傳到目標 2-3 次得 2 分</p> <p>ii. 成功接球並傳到目標 4-5 次得 4 分</p> <p>iii. 成功接球並傳到目標 6 次得 6 分</p> <p>教練在 10 米外開球，測試者有 6 次接球機會，接球後回傳給教練</p>
	<p>B. 技術評分—按接球姿勢評分(最高可得 4 分)</p> <p>i. 正面接球(1 分)</p> <p>ii. 手套位置(1 分)</p> <p>iii. 準備動作(1 分)</p> <p>iv. 步法位置正確(1 分)</p>
<b>3. 擊球 (Rolling-Tee)</b>	<p>A. 擊球得分(最高可得 6 分)</p> <p>i. 擊球超過 20 呎得 2 分</p> <p>ii. 擊球超過 40 呎得 4 分</p> <p>iii. 擊球超過 60 呎得 6 分</p> <p>於起點前方每 20 呎平放兩個雪糕筒，每對雪糕筒距離闊 10 米，擊出的球必須直接穿越兩個雪糕筒之間才算有效。 測試者有三次機會，以成績最好的一次為準。</p>
	<p>B. 技術評分—按擊球姿勢評分(最高可得 4 分)</p> <p>i. 正確握棒(1 分)</p> <p>ii. 擊球準備姿勢(1 分)</p> <p>iii. 揮棒動作(1 分)</p> <p>iv. 身體平衡(1 分)</p>
<b>4. 跑壘 (兩個壘)</b>	<p>A. 跑壘得分(最高可得 6 分)</p> <p>i. 16 秒內完成可得 2 分</p> <p>ii. 14 秒內完成可得 4 分</p> <p>iii. 12 秒內完成可得 6 分</p> <p>壘間距離 60 呎，測試者有兩次機會，以成績最好的一次為準。</p>
	<p>B. 技術評分—按跑壘方法評分(最高可得 4 分)</p> <p>i. 踏壘包位置(2 分)</p> <p>ii. 跑壘角度(2 分)</p>