

香港棍網球總會 主辦

康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃
(棍網球)

目的： 計劃旨在透過考核測試以評定學員的棍網球技術水平，並鼓勵其持續接受有系統的訓練，以提升個人技術。

章別種類：

1. 銅章、銀章及金章三個級別
2. 測試內容

章別獎勵	測試內容
銅章	自我拋接、持球跑動、剷球、射門
銀章	自我肩上拋接、下手傳接、運球、剷球、接球並射門
金章	上手傳接、持球突破、彈地球、跑動射門

3. 評級標準
學員必須按照各級章別的技术要求，通過所有測試，才能考獲相關章別。

獎勵／參加辦法： 凡參與康樂及文化事務署「學校體育推廣計劃」的「簡易運動計劃」及「外展教練計劃」棍網球訓練班的學員，會由香港棍網球總會註冊教練於課程完結前，根據各級章別的測試內容進行評核，成績達標的學員可申請成為香港棍網球總會青年會員，並將免費獲發電子證書。如需證書正本，則須繳付行政費港幣 50 元正。

領取章別及證書辦法： 評核完結後，教練會把學員的成績交予總會核實。總會將經電郵告知合格學員如何註冊成為會員，以及領取電子證書。

費用： 電子證書費用全免。如需證書正本，則須繳付行政費港幣 50 元正。請以支票繳費，抬頭請書：「香港棍網球總會有限公司」。

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)： 香港棍網球總會
地址： 北角英皇道 499 號北角工業大廈 16 樓 B 室
電話： 2114 3405 **傳真：**
網址： www.hklax.org **電郵：** info@hklax.org

備註：

1. 香港棍網球總會負責統籌及舉辦棍網球章別獎勵計劃。
2. 學員須先參加銅章測試，測試合格方可報考銀章；考獲銀章者，可報考金章。
3. 未滿 12 歲的學員可選用黑色迷你軟球及迷你棍網球球棍(長度介乎 80 至 90 厘米)；其他學員則須使用標準棍網球比賽用球及國際棍網球聯會認可的標準棍網球球棍，當中包括男子棍網球球棍(長短棍皆可)、女子棍網球球棍及守門員球棍。

銅章測試

參加者必須符合測試的所有合格要求，方可獲發銅章。

測試一：自我拋接

內容： 連續把球拋至視線水平高度然後接球 10 次。

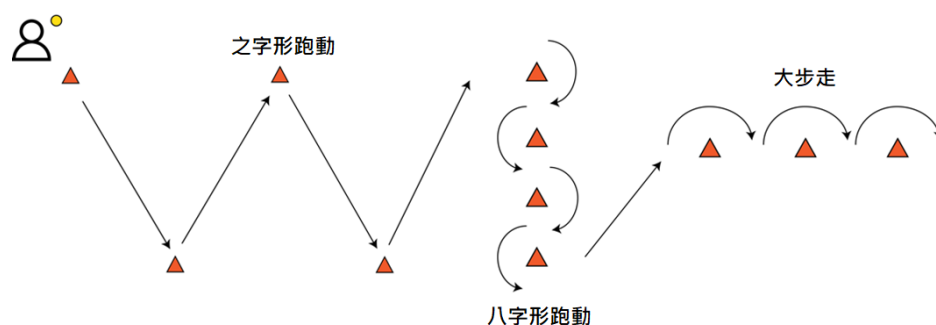
合格要求： 90 秒內完成動作。

測試二：持球跑動

內容： 按照設置的障礙，在 30 秒內持球跑動並完成之字形或八字形路線，又或持球大步走。

合格要求： 完成動作，其間跌球不多於 1 次。

示範圖：

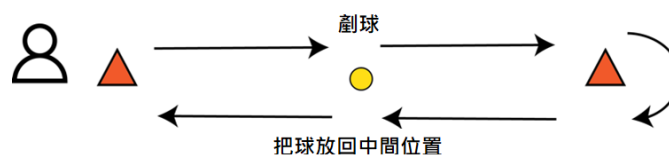


測試三：剷球

內容： 把地上靜止的球剷起，持球至對面的雪糕筒折返，把球放回中間位置。上述動作重覆 5 次，當中成功完成 3 次即可。球員可用棍背拉球，然後將球剷起。

合格要求： a) 5 次機會中成功完成 3 次。
b) 只計算一次性的剷球動作。

示範圖：



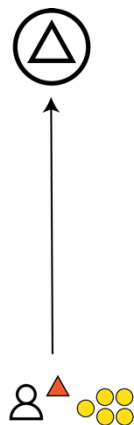
測試四：射門

內容： 在離門 5 米的中央位置射門。5 次機會中要射入 3 球。

合格要求：

- a) 射入 3 球。
- b) 如球於入網前彈地超過 1 次，則該入球不予計算。

示範圖：



銀章測試

參加者必須符合測試的所有合格要求，方可獲發銀章。

測試一：自我肩上拋接

內容： 連續把球拋至空中，並於肩膀上的位置接球 10 次。

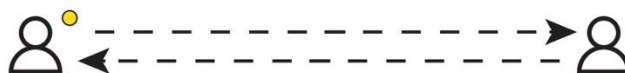
合格要求： 90 秒內完成動作。

測試二：下手傳接

內容： 與搭擋相距 3 至 5 米，以下手傳接方式拋接球。

合格要求： 1 分鐘內成功拋接 5 次。

示範圖：

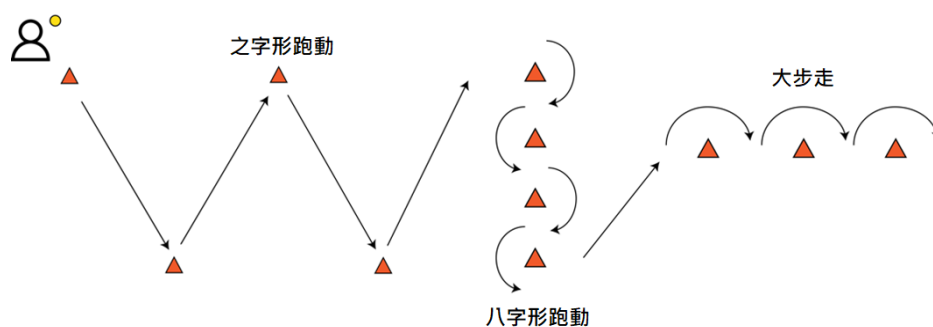


測試三：運球

內容： 按照設置的障礙，在 30 秒內持續運球跑動並完成之字形或八字形路線，又或持球大步走。

合格要求： 持續運球並按照設置的障礙移動，其間跌球不多於 1 次。

示範圖：

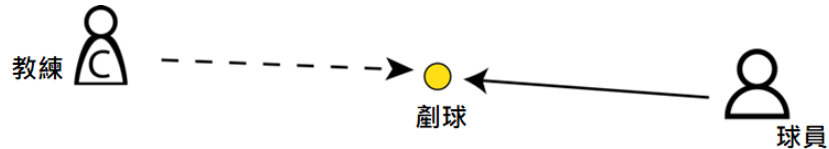


測試四：剷球

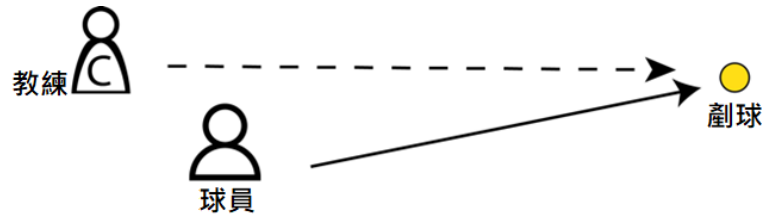
內容： 教練把球滾向球員，又或把球滾出去。球員須跑向球並把球剷起。不論方向為何，均有 3 次剷球機會。

- 合格要求：
- a) 不論滾球方向為何，須成功完成至少 2 次剷球。
 - b) 只計算一次性的剷球動作。
 - c) 持棍方式：雙手持棍

示範圖： 教練把球滾向球員



教練把球滾出去

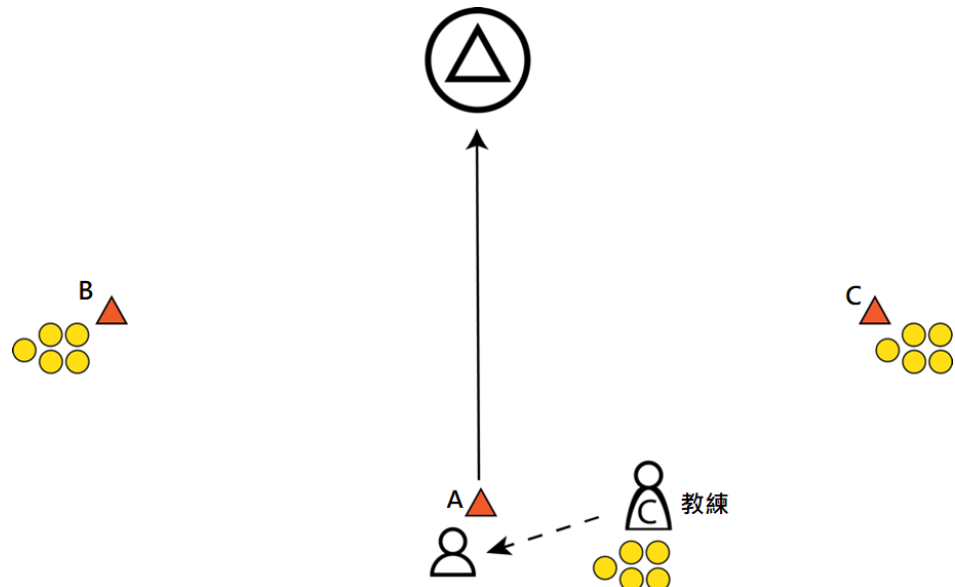


測試五：接球並射門

內容： 教練把球拋向球員，球員把球接好，並於離門 6 米射門。球員須於 3 個不同位置各射門 3 次，包括(A)正中央、(B)左邊 45 度，以及(C)右邊 45 度位置。

- 合格要求：
- a) 每個位置至少射入 2 球。
 - b) 如球於入網前彈地超過 1 次，則該入球不予計算。

示範圖：



金章測試

參加者必須符合測試的所有合格要求，方可獲發金章。

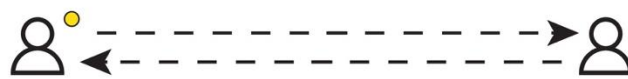
測試一：上手傳接

內容： 與搭檔距離 7 米，以上手方式傳接。

合格要求：

- a) 在 1 分鐘內成功連續傳接 5 次。
- b) 準確度：須把球傳至接球者的 Box Area（即肩膀上耳朵旁的位置）
- c) 站姿：正確的側身傳接站姿

示範圖：



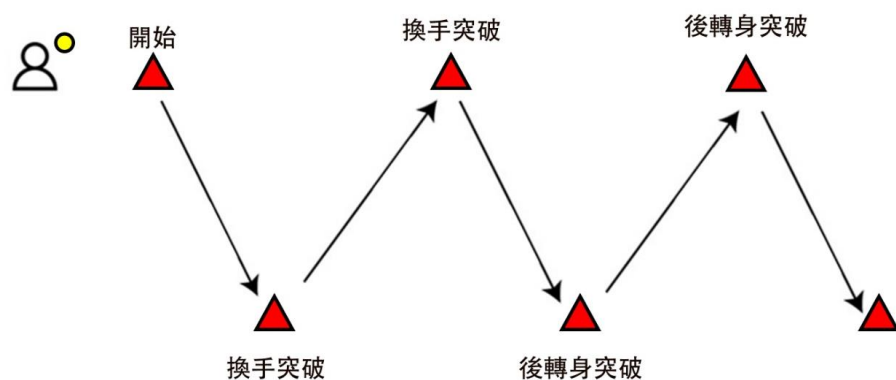
測試二：持球突破

內容： 在 30 秒內，按照之字形路線，於指定雪糕筒位置完成換手突破和後轉身突破。

合格要求： 教練會根據以下條件評分：

- a) 腳步有否先進行假動作；
- b) 換手突破時正確換手；
- c) 後轉身突破時正確轉換重心腳；以及
- d) 變速。

示範圖：

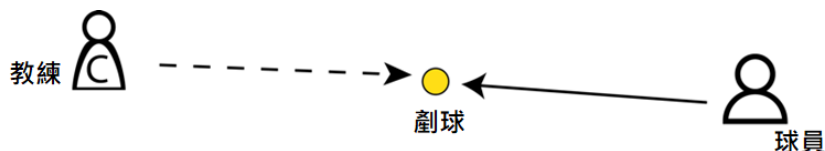


測試三：彈地球

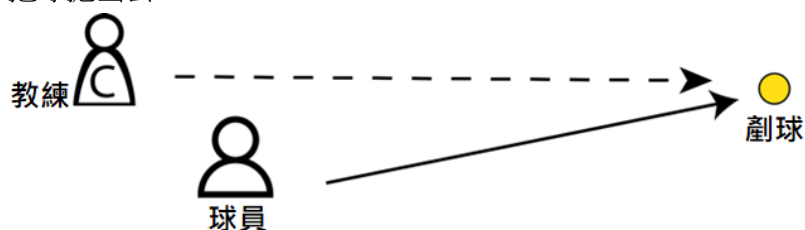
內容： 教練把彈地球拋向球員，又或把球拋出去。球員須跑向球並把球剷起。不論方向為何，均有 3 次剷球機會。

- 合格要求：
- a) 不論彈地球方向為何，須成功完成至少 2 次剷球。
 - b) 只計算一次性的剷球動作。
 - c) 持棍方式：雙手持棍

示範圖： 教練把球拋向球員



教練把球拋出去



測試四：跑動射門

內容： 球員於 A 點做出突破動作，隨後一邊跑向 B 點，一邊射門。重覆上述動作 5 次，當中成功完成 3 次即可。

- 合格要求：
- a) 射入至少 3 球。
 - b) 如球於入網前彈地超過 1 次，則該入球不予計算。
 - c) 球員須一邊跑一邊射門。

示範圖：

