

學校體育推廣計劃 — 章別獎勵計劃 (星章獎勵計劃)  
(羽毛球)

**目的:** 為初學羽毛球的學員而設，並通過考核測試以評定初級技術水平，讓學員在參與羽毛球運動訓練時訂立目標。星章資歷將會為報考銅章考試建立良好基礎。

**星章種類:** 1. 一星、二星及三星級別  
2. 測試內容

章別獎勵	測試內容
一星	正手握拍法、基本步法、向上控球、上手擲球及正手發球
二星	正反手握拍法、前後場步法、向上控球、上手擲球及正手發高遠球
三星	正反手網前擊球、上手擊球、前後場移動步法附加交換步、前後場擊球及正手發高遠球

3. 評級標準

學員必須依據各級星章技術要求，通過所有項目的測試，才能取得相關星章。

**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」羽毛球訓練班的學員，會由總會註冊教練於課程完結前根據各級星章的測試內容進行評核，成績達標的學員可自費向香港羽毛球總會購買有關星章及證書。

**領取章別及證書辦法:** 評核完結後，學校會將學員的成績交予總會核實，總會將會郵寄「申請購買星章及證書表格」及成績通知書予校方。合格的學員可以填妥「申請購買星章及證書表格」自行向總會申請購買有關星章及證書。

**費用:** 每項「星章徽章及證書費」為港幣 35 元正，請以支票繳費，抬頭請書：「香港羽毛球總會有限公司」

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

**查詢 (2):** 香港羽毛球總會  
**地址:** 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 2005 室  
**電話:** 2504 8318 **傳真:** 2882 8450  
**網址:** [www.hkbadmintonassn.org.hk](http://www.hkbadmintonassn.org.hk) **電郵:** [hkba@hkolympic.org](mailto:hkba@hkolympic.org)

**備 註:**

1. 羽毛球星章獎勵計劃由香港羽毛球總會統籌及發展。
2. 所有學員必須由參與一星考試開始，通過測試後，合格者才可報考二星，如此類推。
3. 另外，香港羽毛球總會每年均會舉辦「星章公開測試日」，供學員報考，詳情容後公佈。
4. 香港羽毛球總會同時設有全港羽毛球(章別)訓練計劃(包括銅章、銀章、金章)，詳情可聯絡香港羽毛球總會，或瀏覽以下網址：  
[www.hkbadmintonassn.org.hk](http://www.hkbadmintonassn.org.hk)



## 羽毛球星章獎勵計劃 一星章考試內容

### 1.1 正手握拍法

考核內容：要求學員做出正手握拍動作。

動作次數：1 次

預計時間：30 秒

評分準則：能否完成正確的正手握拍動作。



### 1.2 基本步法

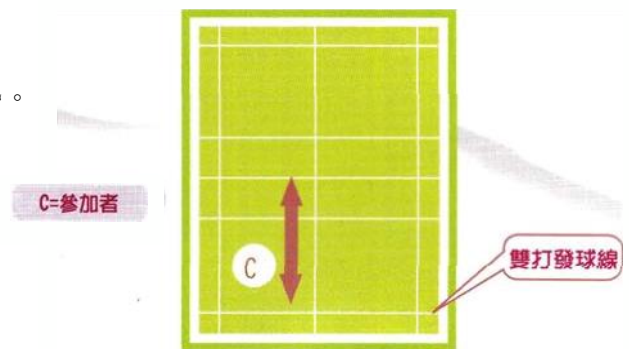
考核內容：要求學員在半場內完成正手上網，退後場至雙打發球線的步法，並做出準備迎擊高遠球的姿勢。

動作次數：1 組

預計時間：1 分鐘

評分準則：能否完成。上網時要求出腳正確，其他的移動步法則不在評分範圍內。

備註：這項目不用擊球，但學員須正確握拍完成動作。



### 1.3 向上控球

考核內容：學員在半場內運用球拍將球連續向上擊。

預計時間：2 分鐘

評分準則：1 分鐘內，1 次過可連續控 5 球或以上為合格

備註：學員無須太大力將球擊至高處，以正手或反手完成均可，著重數目，正確握拍會較理想。1 分鐘內，如羽毛球跌在地上，可拾起來重新計算，以持續最高控球次數作為成績。

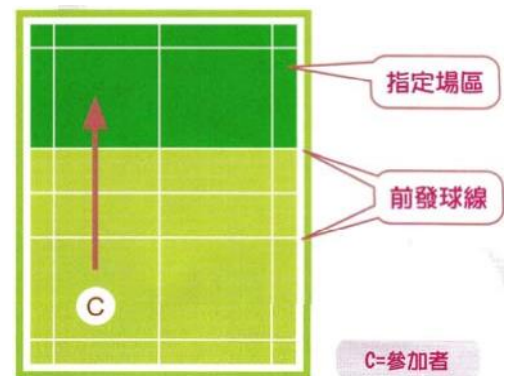
### 1.4 上手擲球

考核內容：學員站在前發球線後，以上手擲球方式將球擲過對面前發球線後指定場區內，正確站立姿勢較為理想。

動作次數：3 球 x 1 組

預計時間：1 分鐘

評分準則：3 球必須最少有 1 球擲到指定場區內。(參考右圖)



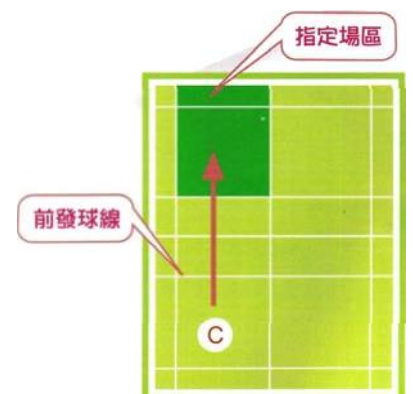
### 1.5 正手發球

考核內容：學員站在前發球線後，發直線高遠球至對面指定場區內，正確發球準備動作較為理想。

動作次數：5 球 x 1 組

預計時間：2 分鐘

評分準則：5 球必須最少有 1 球到達指定場區內。(參考右圖)





## 羽毛球星章獎勵計劃

### 二星章考試內容

#### 2.1 正反手握拍法

考核內容：學員做出由正手轉反手握拍的動作。

動作次數：1 次

預計時間：30 秒

評分準則：能否完成正確的正反手握拍的轉換動作。



#### 2.2 前後場步法

考核內容：學員在半場內完成正、反手上網及後退的步法。

由中場起動，上網以正手上網①，退後場至雙打發球線揮拍 1 次②，再走動至網前用反手上網③，退至後場揮拍 1 次④。(參考右圖)

動作次數：2 組

預計時間：1 分鐘

評分準則：能否完成，上網時要求出腳及握拍正確，後退時必須側身後退，其他的移動步法則不在評分範圍內。

備註：第 2 組動作開始時無須停頓，亦無須由中場重新起動，在第 1 組動作退後場結束時，直接進行第 2 組動作的上網前放網。這項目不用擊球，但參加者須正確握拍完成動作。



#### 2.3 向上控球

考核內容：學員在半場內運用球拍將球以「1 球正手、1 球反手」的方式連續向上擊。

預計時間：2 分鐘

評分準則：1 分鐘內，可連續 1 次過控球 10 次或以上方為合格。

備註：學員無須太大力將球擊至高處。1 分鐘內，如羽毛球跌在地上，可拾起來重新計算，以持續最高控球次數作為成績，著重控制球感，正確握拍。

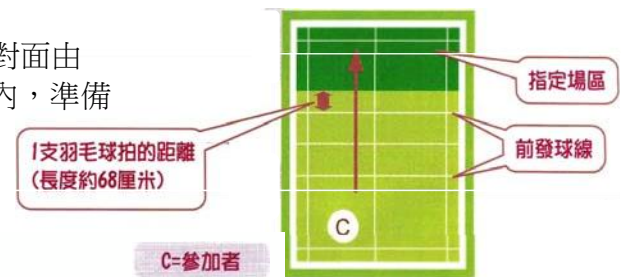
#### 2.4 上手擲球

考核內容：學員站在前發球線後，以上手擲球方式將球擲至對面由前發球線起計一支羽毛球拍長度距離的指定場區內，準備動作必須正確側身站立。

動作次數：3 球 x 1 組 預計

時間：1 分鐘

評分準則：3 球必須最少有 1 球到達指定場區內。(參考右圖)



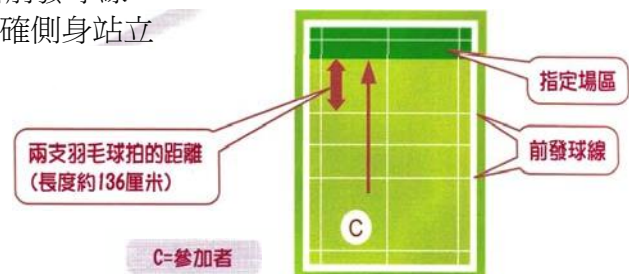
#### 2.5 正手發高遠球

考核內容：學員站在前發球線後，發直線高遠球，達至對面由前發球線起計兩支羽毛球拍長度距離的指定場區內，必須正確側身站立準備發球動作。

動作次數：5 球 x 1 組 預計

時間：2 分鐘

評分準則：5 球必須最少有 1 球到達指定場區內。(參考右圖)





## 羽毛球星章獎勵計劃

### 三星章考試內容

#### 3.1 正反手網前擊球

考核內容：學員在半場內完成正、反手上網擊球。由中場起動，正手上網擊球①，回至中場②，再反手上網擊球③。(參考附圖)

動作次數：5 組(共 10 球，1 球左邊，1 球右邊)

預計時間：1 分鐘

評分準則：能否完成，上網時要求出腳及握拍正確，10 球必須最少有 4 球越過球網，而且球的落點在對面半場雙打指定場區內方為合格，動作協調。

備註：學員在網前擊球可放可挑，擊球方式沒有限制，但球的落點必須達至對面半場雙打指定場區內。



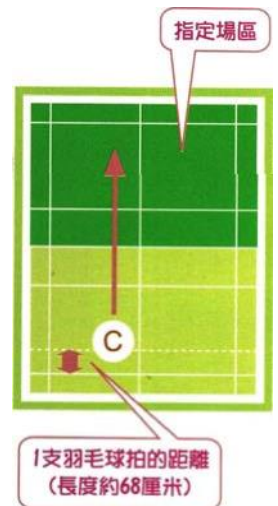
#### 3.2 上手擊球

考核內容：學員站在雙打發球線前約 1 支羽毛球拍的距離，由教練供球至學員適合擊球位置，學員以正上手回擊。(參考右圖)

動作次數：10 球 預

計時間：3 分鐘

評分準則：能否完成，10 球必須最少有 4 球越過球網方為合格，球的落點可在界外，動作協調，握拍正確。



#### 3.3 前後場移動步法附加交換步

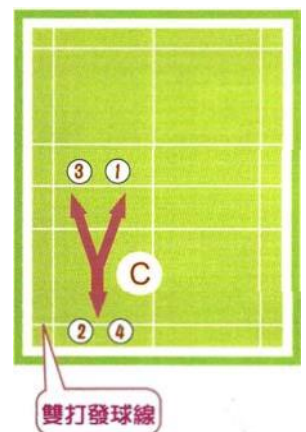
考核內容：學員在半場內完成正、反手上網及退後場的交換步。由中場起動，上網以正手上網①，退後場至雙打發球線②，做出交換步及揮拍 1 次，再走動至網前以反手上網③，退後場至雙打發球線④，再做出交換步及揮拍 1 次。(參考右圖)

動作次數：2 組

預計時間：1 分鐘

評分準則：能否完成，上網時要求出腳正確，後退時必須側身，及做出交換步。

備註：第 1 組動作退後場結束時，直接進行第 2 組動作的上網前放網。第 2 組動作開始時無須停頓，及由中場重新起動。這項目不用擊球，但學員須正確握拍完成動作。



(續看後頁)



### 3.4 前後場擊球

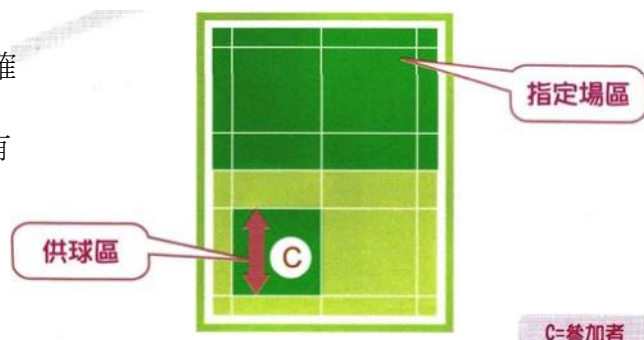
考核內容：學員在供球區的範圍內(如右圖)前後交替擊球至對面指定場區。

動作次數：10 球 x 1 組 (1 球前，1 球後交替供球)

預計時間：3 分鐘

評分準則：能否完成，10 球必須最少有 4 球過網，握拍正確及動作協調方為合格。

備註：學員於供球區回擊球至指定場區內。供球方法有規律地 1 球前，1 球後互相交替。  
(球的落點可在界外，唯必須越過球網)



### 3.5 正手發高遠球

考核內容：學員站在前發球線後，發直線正手高遠球，達至對面雙打發球線後指定場區。

動作次數：5 球 x 1 組

預計時間：2 分鐘

評分準則：5 球必須最少有 1 球到達指定場區內握拍正確及動作協調。(參考右圖)  
(球的落點可在界外，唯必須越過雙打發球線)

