

## 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香港棒球總會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香港棒球總會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」寄交香港棒球總會。核實各項資料後，總會會把有關章別及證書寄給學校，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)：** 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>