

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

〈門球〉

目的： 為門球運動技巧訂定標準，鼓勵學員訂立個人目標，從而增加學員對門球運動的興趣和提升其個人技術水平。

章別種類： 銅章、銀章及金章三個級別 (見附表)

獎勵／參加辦法： 參與學校體育推廣計劃中「外展教練計劃 - 門球訓練班」的學員，在課程完結前會由教練根據各級章別的測試內容進行評核，成績達標的學員將獲中國香港門球總會頒發證書。

領取章別及證書辦法： 評核完結後，教練須把學員的成績交回中國香港門球總會。核實各項資料後，總會會把有關章別的證書寄給學校，並由老師分發予各合格的學員。

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 **電郵：** ssp@lcsd.gov.hk

查詢(2)： 香港網球總會
地址： 九龍灣臨興街 32 號美羅中心 1 期 5 樓 15 室
電話： 2385 6082 **傳真：** 2385 3391
網址： www.hkgateball.org.hk **電郵：** hkgba@hkolympic.org

備註： 門球章別獎勵計劃由中國香港門球總會統籌及發展。

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

門球章別標準及考核評定

章別 技術	銅章	銀章	金章
擊球	3 米擊球過門(5 分) 3 米擊球過門，共 5 球，成功過門，每球得 1 分。	4 米擊球過門(4 分) 4 米擊球過門，共 4 球，成功過門，每球得 1 分。	
	1 米撞球(5 分) 1 米撞球，共 5 球，成功撞球，每球得 1 分。	1 米撞柱(4 分) 1 米撞柱，共 4 球，成功撞柱，每球得 1 分。	
	15 棒擊球過一、二、三門及撞柱(10 分) 由指定位置發球順序經過一、二、三門及撞柱為止。全程以 15 棒為限，超過 1 棒扣 1 分。		7 棒擊球過一、二、三門及撞柱(7 分) 由指定位置發球順序經過一、二、三門及撞柱為止。全程以 7 棒為限，超過 1 棒扣 1 分。
閃擊		1 米擊球到指定 1 米 x 1 米大小的方格內(3 分) 由教練指定方格的大小(1 米 x 1 米)，離該方格 1 米距離閃擊一球，成功把球送到指定方格內，得 3 分。	2 米擊球到指定 0.5 米 x 0.5 米大小的方格內(3 分) 由教練指定方格的大小(0.5 米 x 0.5 米)，離該方格 2 米距離閃擊一球，成功把球送到指定方格內，得 3 分。
		1 米閃擊過門(5 分) 1 米閃擊過門 5 球。成功過門，每球可得 1 分。	2 米閃擊過門(5 分) 2 米閃擊過門 5 球。成功過門，每球可得 1 分。
		1 米閃擊撞柱(4 分) 1 米閃擊撞柱 4 球。成功撞柱，每球可得 1 分。	2 米閃擊撞柱(5 分) 2 米閃擊撞柱 5 球。成功撞柱，每球可得 1 分。

每個級別測試總分為 20 分，每項技術測試有相應分數。
 如在級別測試中得 12 分或以上，即通過評核。

門球技術要點

門球玩法

每場賽事 30 分鐘，由 2 支球隊(紅隊和白隊)對壘，每位球員負責打擊屬於自己編號的球。

由 1 號球員開始順序打球，目標是順序通過一、二、三門和上柱。每位球員每次只可擊球一次，但過門或撞擊其他球則可獲續擊權。

每位球員擊球期間可以依循既定規則，透過各種技術和戰術，組織攻勢或退而防守；可協助隊友得分，亦可把敵方打出場外。

如此的攻防戰維持至指定時間完畢，以得分多少定勝負；或其中一方 5 位球員全部上柱，即可勝出，提前結束賽事。

