

學校體育推廣計劃 — 章別獎勵計劃

〈手球〉

目的： 透過章別分級測試制度所建立的手球技術標準，協助學員了解自身水平，鼓勵他們訂立個人目標，循序漸進地提升球技。

章別：	章別等級	測試內容 (詳情請參閱附件一)	評級標準
	銅章	傳球、原地射門（六米射門）及移動步法	請參閱 附件二
	銀章	傳球、起跳射門及移動步法	
	金章	傳球、起跳射門、原地射門（六米射門）及移動步法	

參加辦法及獎勵： 凡參與學校體育推廣計劃之「運動體驗計劃」及「外展教練計劃」手球訓練班的學員，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。測試成績達所屬評級者可獲康樂及文化事務署(康文署)頒贈所考獲章別的獎章及證書，以資鼓勵。

領取獎章及證書辦法： 老師須於測試後一星期內將「個人評核紀錄表」及「教練評核紀錄表」交回康文署。資料經核實後，獎章及證書將郵寄至學校，由老師分發予達標學員。

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
- (2) 中國香港手球總會
 地址：香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓二零零七室
 電話：2504 8119 傳真：2577 5570
 網址：www.handball.org.hk 電郵：info@handball.org.hk

備註： 手球章別獎勵計劃由中國香港手球總會統籌策劃。

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃 手球技術要點

（小學生用 1 號球，中學生用 2 號球）

1. 傳球

- 雙腳與肩同寬，與持球手同側的腳向後踏，前後腳站立，非持球肩朝向擲球方向；
- 持球手舉高，手肘大於 90 度角（主要以拇指及尾指把球握緊）；
- 非持球手張開，手肘與肩平行；
- 從腰部發力，經胸部、上臂、前臂、手腕至手指，以流暢動作擲球；
- 球出手後，手指餘勢自然指向擲球方向，後腳順勢踏前。

2. 起跳射門

- 向前走動迎接來球；
- 以前後腳接球；
- 接球後須在三步內完成起跳射門；
- 以單足起跳；
- 持球手舉高，手肘大於 90 度角（主要以拇指及尾指把球握緊）；
- 非持球手張開，以保持平衡；
- 從腰部開始發力，經胸部、上臂、前臂、手腕至手指，用力擲球射門；
- 球出手後，手指餘勢自然指向擲球方向。

3. 移動步法（橫移步/側併步）

- 身體保持直立，略微前傾；
- 膝蓋保持屈曲，以橫移/側併步移動移動；
- 盡量降低重心；
- 移動時，以後腳蹬地推進；
- 手臂張開，掌心向前，眼望前方，移動時保持身體平穩。

學校體育推廣計劃－章別獎勵計劃
〈手球〉
章別評級標準 (銅章)

技術項目	章別標準	考核方式	場地布置
傳球	● 肩上傳球 8 次，其中最少 4 次逾 8 米遠並符合高度要求。	● 學員於底線面向場區站立； ● 從地上取球； ● 聽令後，開始傳球； ● 傳球高度須介乎學員腰部至 2 米之間。	● 底線龍門旁放置 10 個手球； ● 底線龍門旁放置 1 個圓錐筒(俗稱「雪糕筒」)； ● 離底線雪糕筒 5 米的場區內放置另一個雪糕筒。
原地射門 (6 米射門)	● 於 6 米外原地射門 5 次，其中最少 3 次射中有效區域。	● 學員於 6 米外持球面向龍門站立； ● 聽令後，開始射門； ● 射門有效區域為龍門側的小網。	● 離龍門 6 米及 45 度角位置放 1 個雪糕筒； ● 雪糕筒旁放置 10 個手球。
移動步法	● 於指定位置開始依指定方向移動，30 秒內完成 2 組動作。	● 學員由 A 點順序移動到 B、C 及 D 點，再返回 A 點。	● 根據下圖布置雪糕筒； ● 雪糕筒之間相距 3 米。 ○A D○ ○C B○

(小學生用 1 號球，中學生用 2 號球)

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃
〈手球〉
章別評級標準 (銀章)

技術項目	章別標準	考核方式	場地布置
傳球	● 肩上傳球 8 次，其中最少 6 次逾 10 米遠並符合高度要求。	● 學員於底線面向場區站立； ● 從地上取球； ● 聽令後，開始傳球； ● 傳球高度須介乎學生腰部至 2 米之間。	● 底線龍門旁放置 10 個手球； ● 底線龍門旁放置 1 個圓錐筒(俗稱「雪糕筒」)； ● 離底線雪糕筒 5 米的場區內放置另一個雪糕筒。
起跳射門	● 於 10 米外起跳射門 5 次，其中最少 3 次射中有效區域。	● 學員於 10 米外持球面向龍門站立； ● 聽令後，於 3 步內起跳射門 ● 射門有效區域為龍門側的小網。	● 離龍門 10 米及 45 度角位置放 1 個雪糕筒； ● 雪糕筒旁放置 10 個手球。
移動步法	● 於指定位置開始依指定方向移動，30 秒內完成 3 組動作。	● 學員由 A 點順序移動到 B、C 及 D 點，再返回 A 點。	● 根據下圖布置雪糕筒； ● 雪糕筒之間相距 3 米。 ○A D○ ○C B○

(小學生用 1 號球，中學生用 2 號球)

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃
〈手球〉
章別評級標準 (金章)

技術項目	章別標準	考核方式	場地布置
傳球	● 肩上傳球 10 次，其中最少 8 次逾 10 米遠並符合高度要求。	● 學員於底線面向場區站立； ● 從地上取球； ● 聽令後，開始傳球； ● 傳球高度須介乎學員腰部至 2 米之間。	● 底線龍門旁放置 10 個手球； ● 底線龍門旁放置 1 個圓錐筒(俗稱「雪糕筒」)； ● 離底線雪糕筒 5 米的場區內放置另一個雪糕筒。
起跳射門	● 於 10 米外起跳射門 5 次(每次須於 3 步內完成)，其中最少 3 次射中有效區域。	● 學員於 10 米外持球面向龍門站立； ● 聽令後，於 3 步內完成起跳射門； ● 射門有效區域為龍門側的小網。	● 離龍門 10 米及 45 度角位置放 1 個雪糕筒； ● 雪糕筒旁放置 10 個手球。
原地射門 (6 米射門)	● 於 6 米外原地射門 5 次，其中最少 3 次射中有效區域。	● 學員於 6 米外持球面向龍門站立； ● 聽令後，開始射門； ● 射門有效區域為龍門側的小網。	● 離龍門 6 米及 45 度角位置放 1 個雪糕筒； ● 雪糕筒旁放置 10 個手球。
移動步法	● 於指定位置開始依指定方向移動，在 30 秒內完成 3 組動作。	● 學員由 A 點順序移動到 B、C 及 D 點，再返回 A 點。	● 根據下圖布置雪糕筒； ● 雪糕筒之間相距 3 米。 ○A D○ ○C B○

(小學生用 1 號球，中學生用 2 號球)