

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

〈壁球〉

目的： 提供機會讓青少年壁球愛好者能夠挑戰、考驗及發展其壁球技術。

- 章別種類：
1. 銅章、銀章、金章及白金章四個級別
 2. 測試內容

章別獎勵	級別評核
白金章	直線球、截擊球、發球、側牆球、短球、高吊球、截擊打「8」字、體能測試及口試
金章	直線球、截擊球、發球、側牆球、打「8」字、體能測試及口試
銀章	直線球、截擊球、發球、側牆球、體能測試及口試
銅章	控球、直線球、發球、體能測試及口試

3. 評級標準
學員必須依據各級章別技術要求，通過所有項目的測試，才能取得相關級別。

獎勵/參加辦法： 凡參與學校體育推廣計劃中的「簡易運動計劃」、「外展教練計劃」及「聯校專項訓練計劃」壁球訓練班的學員，將由教練於課程完結前根據各級章別的測試內容進行評核，成績達標的學員將獲康樂及文化事務署(康文署)免費頒發證書。

領取章別及證書辦法： 評核完結後，教練將學員的成績交回康文署，核實各項資料後，康文署將有關章別的證書寄回學校，由老師分發予各合格的學員。

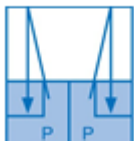
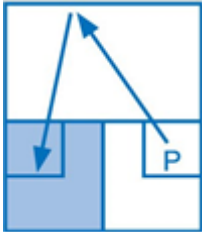
查詢(1)： 康樂及文化事務署
地址： 沙田排頭街一至三號康樂及文化事務署總部一樓學校體育推廣小組
電話： 2601 7602 傳真： 2684 9076
網址： www.lcsd.gov.hk 電郵： ssp@lcsd.gov.hk

查詢(2)： 香港壁球總會
地址： 香港紅棉路 23 號香港壁球中心地下香港壁球總會辦事處
電話： 2869 0118 傳真： 2869 0229
電郵： enquiry@hksquash.org.hk

備註： 壁球章別獎勵計劃由香港壁球總會統籌及發展

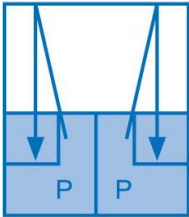
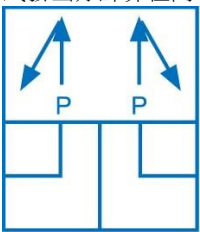
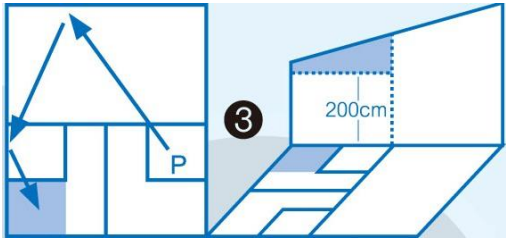
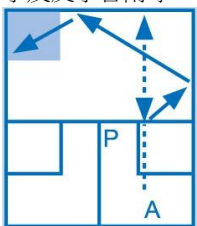
學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

壁球章別標準及考核

章別		銅章
項目		
口試	評審員於以下 6 條問題選擇 3 條發問 1. 請指出"底線"的位置。 2. 請指出"出界線"的位置。 3. 正確握拍的方法。 4. 請列舉出其中三項主要壁球裝備。 5. 請辨別出那一個是進行比賽時用的壁球。 6. 請列舉其中兩種壁球技術。	
體能測試	前後場來回跑 (兩組) 每組之間休息時間為一分鐘。 在場內(前場與後場之間) 直線來回跑，一分鐘內完成十五次為一組，共跑兩組。 [由前場跑至後場為一次、後場跑回前場為第二次、如此類推] 注意: 參加者每次來回跑均需要觸碰前或後牆。	
技術測試	限時	5 分鐘
	控球	連續向上控球，正手及反手各八球。
	直線球	以正手及反手每邊各連續三次成功以直線球回擊到短線後之場區內。[發球那一次亦計算在內] 
	發球	成功發球，左、右發球區各發三球。 

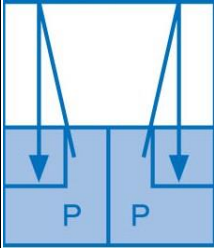
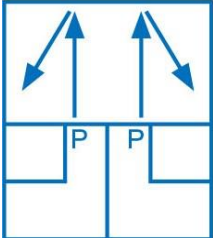
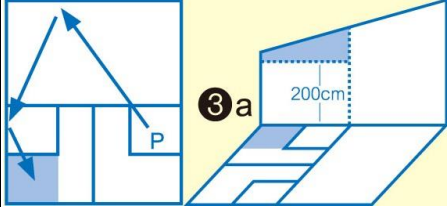
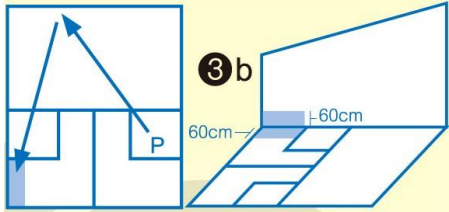
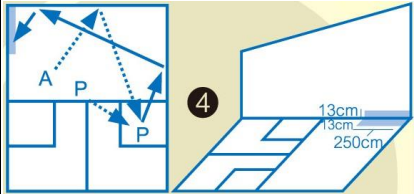
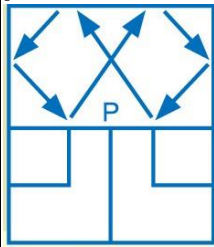
學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

壁球章別標準及考核

章別	銀章
項目	
口試	<p>評審員於以下 6 條問題選擇 3 條發問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請指出"半場線" 的位置。 2. 請指出"發球線" 的位置。 3. 請解釋壁球球例"出界"定義。 4. 請列舉出其中三種壁球技術。 5. 如何發出一個成功的發球? 6. 請列舉出全部三個球證的判決。
體能測試	<p>前後場來回跑 (兩組) 每組之間休息時間為一分鐘。 在場內(前場與後場之間)直線來回跑，一分鐘內完成十八次為一組，共跑兩組。 [由前場跑至後場為一次、後場跑回前場為第二次、如此類推] 注意: 參加者每次來回跑均需要觸碰前或後牆。</p>
技術測試	<p>限時</p> <p>6 分鐘</p>
	<p>直線球</p> <p>以正手及反手每邊各連續六次成功以直線球回擊到短線後之場區內。[發球那一次亦計算在內]</p> 
	<p>截擊球</p> <p>參加者站在短線附近，以直線截擊球連續打球，正手及反手每邊各三球。[發球那一次如以截擊球的方式發出亦計算在內]</p> 
	<p>發球</p> <p>以高吊方式發球，球於前牆回彈後，要先打中接發球區內的側牆較高位置 [短線後側牆兩米高以上的位置]，然後落在發球格以後之場區內。左、右發球區各發一球。</p> 
<p>側場球</p> <p>評審員在後場以直線(較慢及較高)餵球至短線附近。參加者則以側牆球方式回擊，把球先擊中側牆，再反擊到前牆，然後落在另一邊的前場區內，反擊到前牆的球必需要在底界線以上及發球線以下位置。正手及反手各兩球。</p> 	

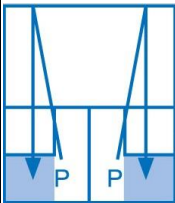
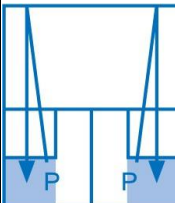
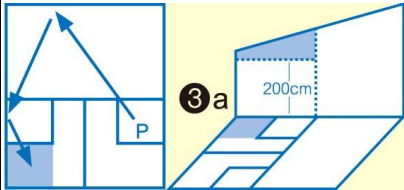
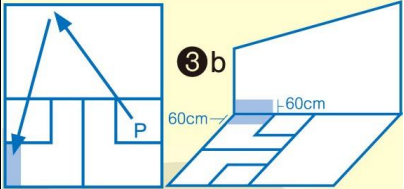
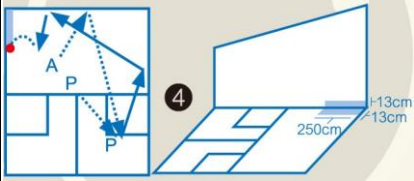
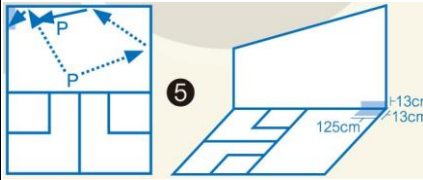
學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

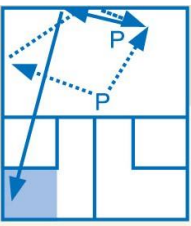
球章別標準及考核

章別		金章	
項目			
體能測試	<p>前後場來回跑 (三組) 每組之間休息時間為一分鐘。 11 歲以下女子組: 在場內(前場與後場之間)直線來回跑, 一分鐘內完成十八次為一組, 共跑三組。 11 歲或以上女子組: 在場內(前場與後場之間)直線來回跑, 一分鐘內完成十九次為一組, 共跑三組。 11 歲以下男子組: 在場內(前場與後場之間)直線來回跑, 一分鐘內完成十九次為一組, 共跑三組。 11 歲或以上男子組: 在場內(前場與後場之間)直線來回跑, 一分鐘內完成二十次為一組, 共跑三組。 [由前場跑至後場為一次、後場跑回前場為第二次、如此類推] 注意: 參加者每次來回跑均需要觸碰前或後牆。</p>		
技術測試	限時	8 分鐘	
	直線球及截擊球	<p>直線球 以正手及反手每邊各連續八次成功以直線球回擊到短線後之場區內。[發球那一次亦計算在內]</p> 	<p>截擊球 參加者站在短線以後之場區內, 以直線截擊球連續打球, 正手及反手每邊各五球。[發球那一次如以截擊球的方式發出亦計算在內]</p> 
	發球	<p>a. 以高吊球方式發球, 球於前牆回彈後, 要先打中接發球區內的側牆較高位置 [短線後側牆兩米高以上的位置], 然後落在發球格以後之場區內。左、右發球區各發兩球。</p> 	<p>b. 以上手發球, 球於前牆回彈後, 球的落點須先打中發球格後的牆腳或近牆腳的側牆位置。左、右發球區各發一球。</p> 
	側牆球	<p>參加者先站於 T-位, 評審員以斜線餵球至發球格內的位置, 參加者則以側牆球方式回擊, 球的落點要在對角前場的牆腳或近牆腳的側牆位置。正手及反手每邊各打出兩球。</p> 	
打"8"字	<p>參加者站於球場中間 T-位, 以正手及反手各一球的方式, 分別將球連續擊向前場兩邊角位, 每邊六次。 [發球那一次亦計算在內]</p> 		

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

球章別標準及考核

章別		白金章	
項目			
體能測試	<p>前後場來回跑 (三組) 每組之間休息時間為一分鐘。 11 歲以下女子組: 在場內(前場與後場之間)直線來回跑, 一分鐘內完成十九次為一組, 共跑三組。 11 歲或以上女子組: 在場內(前場與後場之間)直線來回跑, 一分鐘內完成二十次為一組, 共跑三組。 11 歲以下男子組: 在場內(前場與後場之間)直線來回跑, 一分鐘內完成二十次為一組, 共跑三組。 11 歲或以上男子組: 在場內(前場與後場之間)直線來回跑, 一分鐘內完成二十一次為一組, 共跑三組。 [由前場跑至後場為一次、後場跑回前場為第二次、如此類推] 注意: 參加者每次來回跑均需要觸碰前或後牆。</p>		
技術測試	限時	10 分鐘	
	直線球及截擊球	<p>直線球 以正手及反手每邊連續八次成功以直線球回擊到發球格之後之場區內。[發球那一次亦計算在內]</p> 	<p>截擊球 參加者站在發球格以後之場區內, 以直線截擊球連續打球, 正手及反手每邊各五球。[發球那一次如以截擊球的方式發出亦計算在內]</p> 
	發球	<p>a. 以高吊球方式發球, 球於前牆回彈後, 要先打中接發球區內的側牆較高位置 [短線後側牆兩米高以上的位置], 然後落在發球格以後之場區內。左、右發球區各發兩球。</p> 	<p>b. 以上手發球, 球於前牆回彈後, 球的落點須先打中發球格後的牆腳或近牆腳的側牆位置。左、右發球區各發一球。</p> 
側牆球	<p>參加者先站於 T-位, 評審員以斜線餵球至發球格內的位置, 參加者則以"兩牆式"側牆球回擊, 而球第二次著地時落點要在對角前場牆腳或近牆腳的側牆位置。正手及反手每邊各打出兩球。</p> 		
短球	<p>參加者站於球場中間 T-位, 自行以反向側牆球餵球, 於球落地後擊出直線短球, 球的落點要在前場牆腳或近牆腳的側牆位置。正手及反手每邊各打出兩球。</p> 		

<p>高吊球</p>	<p>參加者站於球場中間 T-位，自行以反向側牆球餵球，於球落地後再以斜線高吊球將球擊向高於發球線之前牆上，球於回彈後球的落點要在發球格以後之場區內。正手及反手每邊各打出兩球。</p> 
<p>截擊打"8"字</p>	<p>參加者站於球場中間 T-位，正手及反手各一球分別將球連續以截擊球方式擊向前場兩邊角位，每邊八次。[發球那一次如以截擊球的方式發出亦計算在內]</p> 