

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

〈排球〉

目的：為參與排球培訓的學員提供測試標準及獎勵，鼓勵學員不斷改進及提昇技術。

- 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	發球、下手傳球、上手傳球、攔網和扣殺（要求較高的技術）
金章	發球、下手傳球、上手傳球、攔網和扣殺
銀章	發球、下手墊球、上手傳球、單手搓球
銅章	發球、下手墊球、上手傳球

(註：*成功考獲白金章之人士，可豁免排總之教練班技術測試)

獎勵/參加辦法：凡參與學校體育推廣計劃的外展排球訓練班的學員，可向教練提出於課程完結前根據測試內容進行評核。另外，康文署及香港排球總會每年定期舉行章別測試日，敬請留意。

領取章別及證書辦法：學校如欲購買證書，請向香港排球總會申請及查詢有關費用。

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)：香港排球總會
地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號體育大樓 1007 室
電話：2771 0129 傳真：2834 6510
電郵：info@vbahk.org.hk

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

排球章別標準及考核評定

章別 技術	白金章	金章	銀章	銅章
1.發球	<p>程序</p> <p>1. 考生於底線後，以同一技術(上手或下手)在同一位置發出 10 球。</p> <p>2. 對面場區劃分 9 個區域。每個區域有不同分數。每球落在不同區域得該區分數。另 5 分為教練就技術動作表現評分。</p>	<p>程序</p> <p>1. 考生於底線後，以同一技術(上手或下手)在同一位置發出 10 球。</p> <p>2. 對面場區劃分 9 個區域。每個區域有不同分數。每球落在不同區域得該區分數。另 5 分為教練就技術動作表現評分。</p>	<p>考生於底線後任何位置，以下手或上手發球技術發出 10 球，成功將球發至對方 9 米 x 9 米場區得 1 分。</p>	<p>考生於底線前兩米任何位置，以下手或上手發球技術發出 10 球，成功將球發至對方 9 米 x 9 米場區得 1 分。</p>
2.下手墊球	-	-	<p>用半個排球場，考生站在距離排球網 6 米位置，教練站在對面場的 3 米線上，隔網拋出 10 球，學員以下手墊球技術擊球，球高於網頂並落在己方近網 4.5 米 x 3 米場區得 1 分。</p>	<p>用半個排球場，考生站在距離排球網 4-6 米位置，教練隔網拋出 10 球，考生以下手墊球技術擊球，成功將球傳過網至對方 4.5 米 x 9 米場區得 1 分。</p>
3.上手傳球	-	-	<p>用半個排球場，考生站在距離排球網 6 米位置，教練站在對面場的 3 米線上，隔網拋出 10 球，學員以上手傳球技術傳球，球高於網頂並落在己方近網 4.5 米 x 3 米場區得 1 分。</p>	<p>用半個排球場，考生站在距離排球網 3 米位置，教練隔網拋出 10 球，考生以上手傳球技術傳球過網，成功將球傳過網至對方 4.5 米 x 9 米場區得 1 分。</p>
4.單手搓球	-	-	<p>用半個排球場，教練於場中(考生的右方)拋出高於網頂的球 10 球，學員在近網位置原地或起跳，以單手把球搓拍過網至對面 6 米 x 4.5 米場區得 1 分。</p>	-
5.下手傳球	<p>程序</p> <p>1. 考生站在一個距離排球網 6 米、左右闊 4 米的範圍中間。</p> <p>2. 輔助員站在對面場的 3 米線上。</p> <p>3. 考生須左或右橫移離開指定範圍中間，然後回到指定範圍接球。</p> <p>4. 當考生離開指定範圍而手觸及地時，輔助員拋球至指定範圍。</p> <p>5. 考生用下手將球傳至目標。</p> <p>6. 傳球後，考生須橫移至另一方離開指定範圍，手觸及地後回到指定範圍再接另一球。</p> <p>7. 考生須下手傳球 10 次。球高於網頂並落在己方近網 1 米 x 1 米之指定目標內為成功。</p> <p>每球成功可得 2 分，另 5 分為教練就技術動作表現評分。</p>	<p>程序</p> <p>1. 考生站在一個距離排球網 6 米、左右闊 4 米的範圍中間。</p> <p>2. 輔助員站在對面場的 3 米線上。</p> <p>3. 考生須左或右橫移離開指定範圍中間，然後回到指定範圍接球。</p> <p>4. 當考生離開指定範圍而手觸及地時，輔助員拋球至指定範圍。</p> <p>5. 考生用下手將球傳至目標。</p> <p>6. 傳球後，考生須橫移至另一方離開指定範圍，手觸及地後回到指定範圍再接另一球。</p> <p>7. 考生須下手傳球 10 次。球高於網頂並落在己方近網 1.2 米 x 1.2 米之指定目標內為成功。</p> <p>每球成功可得 2 分，另 5 分為教練就技術動作表現評分。</p>	-	-
6.上手傳球	<p>程序</p> <p>與下手傳球相同，轉為上手。</p>	<p>程序</p> <p>與下手傳球相同，轉為上手。</p>	-	-
7.攔網和扣殺	<p>程序</p> <p>1. 輔助員 A 站在考生場的中間近網處，拋球至 4 號位網頂。</p> <p>2. 考生在 3 米線開始前來扣殺至對方場區。</p> <p>3. 輔助員 B 站在對面場的 3 米線上，當考生殺球後，輔助員 B 拋球至網頂讓考生攔網。</p> <p>4. 考生須將球攔回至輔助員 B。</p> <p>5. 攔網後，考生須後退返回 3 米線上等待另一球扣殺。</p> <p>6. 考生須扣殺 5 球及攔網 5 次。每球成功的攔網或扣殺得 2 分。另 5 分為教練就技術動作表現評分。</p>	<p>程序</p> <p>1. 輔助員 A 站在考生場的中間近網處，拋球至 4 號位網頂。</p> <p>2. 考生在 3 米線開始前來扣殺至對方場區</p> <p>3. 輔助員 B 站在對面場的 3 米線上，當考生殺球後，輔助員 B 拋球至網頂讓考生攔網。</p> <p>4. 考生須將球攔回至輔助員 B。</p> <p>5. 攔網後，考生須後退返回 3 米線上等待另一球扣殺。</p> <p>6. 考生須扣殺 5 球及攔網 5 次。每球成功的攔網或扣殺得 2 分。另 5 分為教練就技術動作表現評分。</p>	-	-
	<p>四個項目共 100 分，考生獲 70 分或以上可得白金章。</p>	<p>四個項目共 100 分，考生獲 60 分或以上可得金章。</p>	<p>四個項目共 40 分，考生獲 24 分或以上可得銀章。</p>	<p>三個項目共 30 分，考生獲 18 分或以上可得銅章。</p>