

章別獎勵計劃手冊

# 小型網球



## 目的

為參與小型網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，在章別及證書級別上不斷升級。

## 章別種類

1. 銅章、銀章、及金章三個級別

2. 測試內容：

銅章：球拍控制、正、反手擊球能力、一般運動常識

銀章：球拍控制、正、反手擊球能力、網球技巧、一般運動常識

金章：球拍控制、正、反手擊球能力、上網攔截、網球技巧、發球、網球規則及賽例常識

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。

備註：適用於學校體育推廣計劃中的簡易小型網球訓練班。

## 參加辦法 / 獎勵

凡參與學校體育推廣計劃中的簡易運動小型網球訓練班的學員，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，成績達標的學員可自費向香港網球總會購買有關章別及證書。

## 領取章別及證書辦法

測試完結後，教練將學員的成績交回香港網球總會，核實各項資料後，總會將有關章別及證書寄回學校，由老師分發予各合格的學員。

## 查詢

### • 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

### • 香港網球總會

地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1021室

電話：2504 8266

傳真：2894 8704

電郵：info@tennishk.org

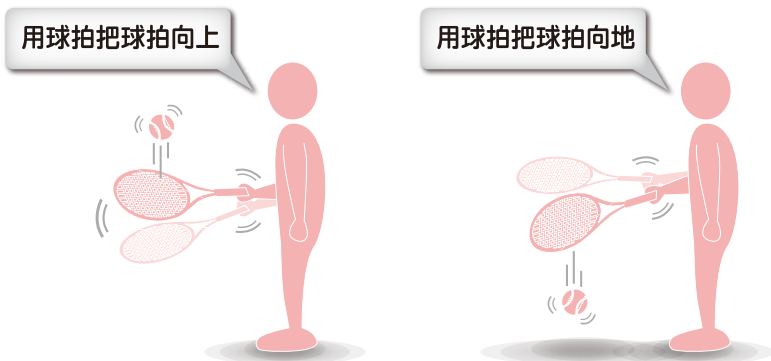
備註：小型網球章別獎勵計劃由香港網球總會統籌及發展。

# 小型網球章別標準及考核評定

技術 \ 章別	銅章	銀章	金章
球拍控制	向下拍球10次	分別向上及向下拍球20次	分別向上及向下拍球30次
	向上拍球10次	以球拍之不同擊球面輪流 向上擊球合共20次	以球拍之不同擊球面輪流 向上擊球合共40次
正手擊球	學員站於球場中央位置， 指導員於學員正手位置原地 投放10球，學員需最少將 3球成功擊進對面場區	學員站於底線以後位置， 指導員於學員正手位置原地 投放10球，學員需最少將 5球成功擊進對面場區	學員站於底線以後位置， 指導員於網前向學員之正手位置 拋出10球，學員需最少將8球 成功擊進對面場區
	學員站於球場中央位置， 指導員於網前向學員之正手 位置拋出10球，學員需最少將 3球成功擊進對面場區	學員站於底線以後位置， 指導員於網前向學員之正手 位置拋出10球，學員需最少將 5球成功擊進對面場區	
反手擊球	學員站於球場中央位置， 指導員於學員反手位置原地 投放10球，學員需最少將 3球成功擊進對面場區	學員站於底線以後位置， 指導員於學員反手位置原地 投放10球，學員需最少將 5球成功擊進對面場區	學員站於底線以後位置， 指導員於網前向學員之反手 位置拋出10球，學員需最少將 8球成功擊進對面場區
	學員站於球場中央位置， 指導員於網前向學員之反手 位置拋出10球，學員需最少將 3球成功擊進對面場區	學員站於底線以後位置， 指導員於網前向學員之反手 位置拋出10球，學員需最少將 5球成功擊進對面場區	
發球	—	學員站於底線以後位置， 以下手方式發出10球並最少 有3球成功發進對面之有效場區	學員站於底線以後位置， 以上手方式發出10球並最少 有3球成功發進對面之有效場區
網球技巧	—	—	學員站於底線以後位置， 與朋友或指導員來回對打 3次
網前攔截	—	—	學員站於網前位置，指導員 將於底線向學員拋出10球。 學員需以網前攔截形式 最少將5球成功擊回 對面場區
一般運動常識	對安全條例具有認識	對熱身運動具有認識	對比賽規則及條例具有認識

# 小型網球技術要點

## 一 球拍控制



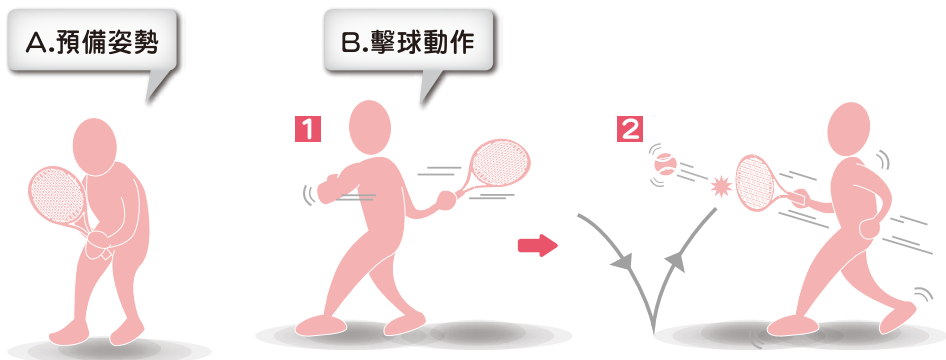
## 二 正手擊球 (以右手持拍者為準)

### A. 預備姿勢：

兩腿分開與肩膊成一直線，膝蓋微曲，球拍握於身前，面向前，右手拿拍，以左手支持拍，拍面垂直，身體重心向前，腳踝微離地面。

### B. 擊球動作：

由預備姿勢，肩向右轉，球拍順勢向後擺動，球拍與身體的距離保持自然，左腳同時向前方踏一步，球拍向前揮動，在腰之間的水平擊球。

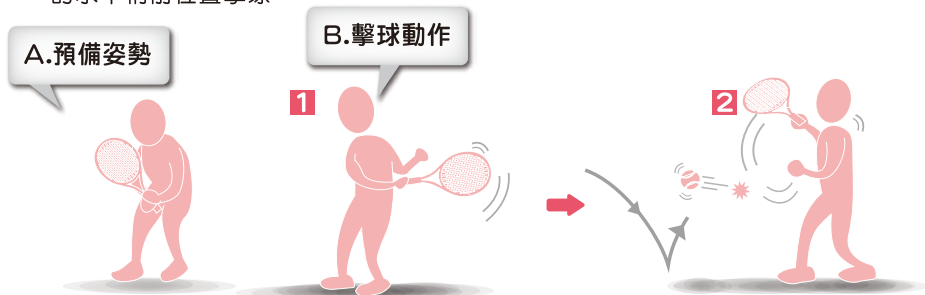


### 三 反手擊球

A.預備姿勢(同上)：

B.擊球動作：

肩向左轉，球拍順勢向後擺動，右腳同時向前方踏一步，球拍向前揮動，在腰之間的水平稍前位置擊球。

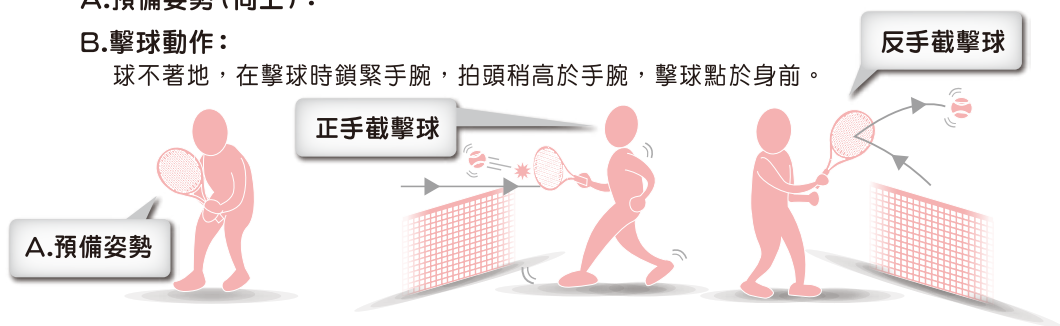


### 四 正、反手截擊球

A.預備姿勢(同上)：

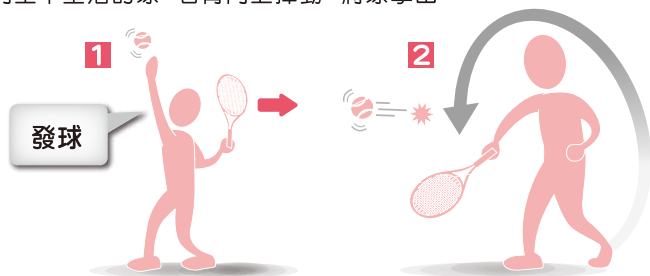
B.擊球動作：

球不著地，在擊球時鎖緊手腕，拍頭稍高於手腕，擊球點於身前。



### 五 發球

身體左邊側向網站著，握拍由一般位置稍左移，雙腳齊肩分開，左腳向前轉45度，左手持球，由下向上伸手臂拋球，球垂直拋向面前，右手持拍，將拍放在背，準備擊球，左手指向空中墜落的球，右臂向上揮動，將球擊出。



香港網球總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

教育局 協辦

本手冊之版權屬康樂及文化事務署擁有  
鳴謝：本手冊之內容由香港網球總會提供，謹此致謝。