

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

〈合球〉

目的： 為參與合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升技術。

章別種類：

1. 銅章、銀章、及金章三個級別
2. 測試內容

章別獎勵	級別評核
銅章	近距離傳球、原地接球、近距離雙手投籃、上籃、防守位置的概念、罰球投籃
銀章	中距離傳球、原地接球、中距離雙手投籃、上籃、防守位置的概念、罰球投籃
金章	遠距離傳球、移動中接球、遠距離雙手投籃、上籃、防守位置的應用、罰球投籃

3. 評級標準

學員必須按各級章別的技术要求，通過所有項目測試，才能取得相關章別。

獎勵/參加辦法： 參與學校體育推廣計劃中「簡易運動計劃」及「外展教練計劃」合球訓練班的學員，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，教練須把學員的成績交回康文署。核實各項資料後，康文署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)： 中國香港合球總會

地址： 荃灣德士古道 204-210 號和富大廈 6 樓 605 室

電話： 2776 6845 **傳真：** 2776 6854

網址： <http://www.korfball.org.hk> **電郵：** postmaster@korfball.org.hk

備註： 合球章別獎勵計劃由中國香港合球總會統籌及發展

學校體育推廣計劃 - 章別獎勵計劃

合球章別標準及考核評定

技術 \ 章別	銅章	銀章	金章
1. 胸前／ 肩上傳球	<p>-胸前傳球 把雙手放在胸前，注視傳球目標，一隻腳踏前，然後把球用力推出至雙手伸直，手臂應與肩同高。傳球後，雙手手指應指向目標。</p> <p>-肩上傳球 (以慣用右手者為例) 注視傳球目標，單手把球提至略高於肩膀，抓住球，並把手沿頭部側面往後拉至肩後。傳球前，左腳向前踏出一小步，並把手掌放在球後下方(手肘少於 90 度)，用力推出至手臂伸直。傳球後，手指應指向目標方向。</p>		
	近距離傳球 (3 米)	中距離傳球 (4 米)	遠距離傳球 (5 米)
2. 接球	注視來球，移動到接球位置，張開雙手手指，姆指相對。接球時，手指緊貼球，並彎曲手肘抵消球的衝擊力。然後，把球拉到胸前，雙腳與肩同寬，順勢屈膝準備投籃或再傳球。		
	原地接球	原地接球	移動中接球
3. 雙手投籃	手肘屈曲，雙手持球，並把球最低置於胸前、最高置於額頭前上方。手肘相距略大於肩寬或與肩膀同寬。雙腳前後腳或平腳分開並屈膝，與肩膀同寬。投籃時，雙腳同時用力推離地面，然後雙手同時把球往前投。手臂幾乎完全伸直時，便把球推出。投球後，手臂及手指應指向籃框。		
	近距離雙手投籃 (2 米)	中距離雙手投籃 (3 米)	遠距離雙手投籃 (4 米)
4. 雙手上籃	接球時，雙手捉住球，起跳腳同時着地。然後，另一隻腳踏前再起跳。雙手舉起球，並盡量把球靠近籃框。當跳至最高點時，把球往上拋，拋球時手臂完全伸直。投球後，手臂及手指應指向籃框。		
	原地接球	須跑向籃柱往前接球 (接回自己拋出的球)	須跑向籃柱往前接球 (由助攻傳球)
5. 防守位置	進攻者持球時，防守者須站在球柱與進攻者之間，並面向進攻者。雙腳前後分開並屈膝，重心放後。舉起前腳側的手，並與進攻者保持一隻手臂距離。試圖積極防守。		
6. 罰球投籃	雙手持球，雙腳前後分開，站於罰球線前。重心放低，再把重心由後腳轉移到前腳。用後腳帶動身體往前，前腳同時用力跳起。雙手同時把球往籃框推投。手臂幾乎完全伸直時，把球推出。投球後，手臂及手指應指向籃框。		