

投球技術要點

一、胸前傳球

將球放在胸前，注視傳球目標，其中一腳踏前一步，然後將球用力推出。推出球後，雙手手指應指向傳球目標。

二、接球

注視來球，放鬆手指伸前雙臂，雙手之食指及拇指呈W字形。接球時，手指緊貼球，拇指在球後，掌心不觸球。接球後盡快將球拉到胸前，雙腳保持平排至肩膊之闊度，膝蓋微屈。

三、接球和步法

接球後，兩腳可先後或同時落地。應用前腳掌着地並放輕腳步；落地時，背要直，膝蓋微曲，身體保持平衡。

四、肩上傳球

接球後，單手帶球提至肩膊高度，傳球前，相反的腳順勢向前踏一步，手在球後，手肘提高向外，手在球後面時將球擲出，傳球後手指指向目標。

五、射球

將球單手承托着並高舉過頭，另一隻手在旁扶持加以平衡，膝與手肘微曲，射球時推直手肘，站直膝蓋，力量應由雙腳發出，壓手腕，球成拋物線射出。

六、防守進攻者

1. 防守者的雙手一定要放在身旁，不可伸出阻擋或觸碰進攻者。
2. 身體要盡量貼近進攻者。
3. 防守者身體只遮掩着進攻者左或右邊的身體。
4. 頭微側向左或右方，並保持進攻者在同一方，避免將頭轉動，眼要同時注視前來球或進攻者，要用合併步，步法要細和急速，膝保持微曲，不要被進攻者成功突圍。

七、阻擋傳球

1. 要盡快移後至持球者之進攻方向。
2. 必須要待站到 3 呎以外的地方之後才可舉起雙手作攔截。
3. 舉起雙手時要保持身體平衡（雙腳為約肩膊之闊度，膝微曲）。

學校體育推廣計劃 — 章別獎勵計劃

投球章別測試標準及考核評定

| 運動技巧 | 內容及評核標準 | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------------|---|
| 進攻 | 認識投球比賽中各球員之活動範圍 (最高 10 分) | | | | | |
| | | | | | | GK 守球手 : _____ GS 射球手 : _____ GD 後衛 : _____ C 中鋒 : _____ GA 攻擊手 : _____ WD 翼衛 : _____ WA 翼鋒 : _____ |
| 胸前傳球 (距離目標至少 2公尺) | 踏步 (1分) | 雙手 推前 (1分) | 手臂 伸直 (2分) | 手指指向目標 (1分) | 擊中目標 (最高 5 分) | |
| 接球和步法 | 接到來球 (2分) | 按指定方法 落地 (2分) | 正確指出 落地腳 (2分) | 接球落地後 沒有走步 (2分) | 持球軸心轉動 沒有走步 (2分) | |
| 肩上傳球 (距離目標至少 2公尺) | 單手提球 至肩膀後 (1分) | 相反腳 踏前 (1分) | 正確將球 擲出 (1分) | 手臂伸直 (1分) | 手指指向目 標 (1分) | 擊中目標 (最高 5 分) |
| 防守進攻 | 身體遮擋 着進攻者 (1分) | 身體緊貼 着進攻者 (1分) | 雙手放 在身旁 (1分) | 注視來球 及進攻者 (1分) | 步法正確 (1分) | 拍走或攔 截傳球 (最高 5 分) |
| 阻擋傳球 | 防守進攻 者正確 (2分) | 移後至持 球者之進 攻方向 (1分) | 站到正確 之距離 (3尺) (1分) | 伸展雙手 阻擋傳球 (1分) | 拍走或成功截獲傳球 (最高 5 分) | |
| 射球 | 接到來球 (1分) | 步法正確 (1分) | 正確承托 着球 (1分) | 膝蓋及手 肘屈曲 (1分) | 射球時推直 手肘, 站直 膝蓋 (1分) | 成功入球 (最高 5 分) |

章別評分(平均分 = 總分 / 7) : 銅章 = 5.0 – 6.6 銀章 = 6.7 – 8.3 金章 = 8.4 – 10.0