

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

〈足毬〉

目的：藉運動章別獎勵計劃，讓參與足毬運動學員瞭解自己的技術水平，提升他們對足毬運動的興趣，鼓勵持續參與，推廣足毬運動的發展。

- 章別種類：**
1. 銅章、銀章及金章三個級別
 2. 評級標準

測試項目章別	技術程度	基本四式 (腳內側、膝部、 腳背、腳外側)	自由控毬
銅章	能夠掌握控毬的 各種基本技術	控毬 3 次	控毬 10 次
銀章	提高控毬穩定性，加強 反應及動作的敏捷性	控毬 10 次	控毬 20 次
金章	全面掌握控毬技術	控毬 20 次	控毬心 50 次

i) 每項技術測試可試踢 3 次，取成績最好的一次。

ii) 學員必須通過所有項目的測試，才能取得該級別的章別及證書。

備註：

i) 所有學員必須由銅章開始測試，通過後才可報考銀章，如此類推。

ii) 適用於學校體育推廣計劃中的簡易足毬訓練課程，由教練於課程完結前為學員根據各級章別的測試內容進行評核。

獎勵/參加辦法：凡參與學校體育推廣計劃中的簡易足毬訓練班的學員，將由教練於課程完結前根據測試內容進行評核，成績達標的學員可自費向香港足毬總會派出的教練購買章別及證書。

領取章別及證書辦法：

1. 評核完結後，教練將學員的成績及購買章別及證書的費用交回香港足毬總會，核實各項資料後，總會職員將通知學校老師到總會索取有關章別及證書，由老師分發予各合格的學員。
2. 技術測試由教練免費為學員安排，若學員通過測試並希望取得有關章別及證書則需自費向香港足毬總會派出的教練購買。

費用：金章\$30、銀章\$20、銅章\$10 (請以支票繳費，抬頭請寫：「香港足毬總會有限公司」)

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)：香港足毬總會
地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1014 室
電話：2891 9299 **傳真：**2891 9337
網址心：www.hkshuttlecock.org **電郵：**enquiry@hkshuttlecock.org

備註：足毬章別獎勵計劃由香港足毬總會統籌及發展

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃 足毬章別測試標準及考核評定

章別 技術	銅章	銀章	金章
腳內側技術 (控毬時，每次接觸足毬必須是腳的內側位置)	用腳內側控毬 連續 3 次	用腳內側控毬 連續 10 次	用腳內側控毬 連續 20 次
膝部技術 (控毬時，每次接觸足毬必須是腳的膝蓋位置)	用膝部控毬 連續 3 次	用膝部控毬 連續 10 次	用膝部控毬 連續 20 次
腳背技術 (控毬時，每次接觸足毬必須是腳的背面位置)	用腳背控毬 連續 3 次	用腳背控毬 連續 10 次	用腳背控毬 連續 20 次
腳外側技術 (控毬時，每次接觸足毬必須是腳的外側位置)	用腳外側控毬 連續 3 次	用腳外側控毬 連續 10 次	用腳外側控毬 連續 20 次
自由控毬 (指定範圍內控毬)	自由選用 基本四式， 控毬連續 10 次	自由選用 基本四式， 控毬連續 20 次	自由選用 基本四式， 控毬連續 50 次

備註：每項技術測試可試踢 3 次，取成績最好的一次

足毬技術要點

1. 腳內側

身體保持平衡，以腳內側的位置把毬踢出，毬着落點應在踢毬者約距離個半人之前方，以拋物線方式由高處向下墮。

2. 膝踢

身體保持平衡，提膝至腰間位置將毬踢出，毬着落點應在踢毬者約距離個半人之前方，以拋物線方式由高處向下墮。

3. 腳背

身體保持平衡，把一腳向前伸將毬踢出，注意不可太用力，留意腳尖的方向。毬着落點應在踢毬者約距離個半人之前方，以拋物線方式由高處向下墮。

4. 腳外側

身體保持平衡，把一腿在身旁屈起，提升至約腰間位置，以腳外側位置，將毬踢出。毬着落點應在踢毬者約距離個半人之前方，以拋物線方式由高處向下墮。