

學校體育推廣計劃 — 章別獎勵計劃

〈 籃球 〉

目的： 希望透過運動章別獎勵計劃，為籃球運動技巧，訂定標準，鼓勵學員訂立個人目標，從而增加學員對籃球運動的興趣和提升個人技術水平，鼓勵持續參與，推廣籃球運動的發展。

章別種類：

1. 簡易運動銅章、銀章、金章三個級別
2. 評核標準達到基本技巧各要點及要求，即獲得分數，獲取分數達：
 - i. 9-19 分獲頒銅章
 - ii. 20-31 分獲頒銀章
 - iii. 32-40 分獲頒金章

備註：適用於學校體育推廣計劃中的簡易籃球訓練班。

獎勵/參加辦法： 凡參與學校體育推廣計劃中的簡易籃球訓練班的學員，將由教練於課程完結前根據測試內容進行評核，成績達標的學員將獲康樂及文化事務署免費頒發章別及證書。

領取章別及證書辦法： 老師於測試後一星期內將學員的成績傳真至康樂及文化事務署學校體育推廣小組，核實各項資料後，本署職員將發信通知學校到康文署領取章別及證書，再由老師分發予合格的學員。

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)： 中國香港籃球總會
地址： 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1006 室
電話： 2504 8181 **傳真：** 2504 2112
網址： www.basketball.org.hk **傳真：** hkbba@basketball.org.hk

備註： 籃球章別獎勵計劃由中國香港籃球總會統籌及發展

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

籃球技術要點

一、 來回傳球
<ul style="list-style-type: none">i. 接球準備姿勢 (雙腳與肩齊寬及手部放置於胸前)；ii. 持球手法 (兩手手掌不可觸及球，手指自然放於球上)；iii. 手肘 (雙手手肘貼於兩腰側)；iv. 正確出手 (一足踏前的同時，球離手的協調動作)；v. 餘勢動作 (出手後，手指指向接球者的雙手或胸前；手肘伸直及向外翻)。
二、 三十秒運球走籃
<ul style="list-style-type: none">i. 測試者持球於任何一個雪糕筒後開始；ii. 聽令後以最快速度走籃，惟必須左右方交替；iii. 走籃後，必須運球繞過另一個雪糕筒再上籃。
三、 三十秒射籃
<ul style="list-style-type: none">i. 測試者持球於任何一個雪糕筒後開始；ii. 測試者須從兩側之球員手上 / 椅上取球；iii. 聽令後以最快速度射籃，惟必須左右方交替；iv. 射籃後，必須跑到另一個雪糕筒後射籃。
四、 來回運球
<ul style="list-style-type: none">i. 測試者持球於指定的位置開始；ii. 聽令後測試者以最快速度運球來回繞過雪糕筒，並返回起點作終點；iii. 測試者須按預定路線運球。

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

籃球章別標準及考核評定

一、來回傳球		
	<p>A. 來回傳球得分（最高可得分 5 分）</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 由教練安排測試者二人一組，相距五米面對著站立 ii. 二人以雙手胸前傳球方式來回對傳，限時 1 分鐘 iii. 每人傳球次數不得少於 10 次 iv. 每次準確的傳球可得 1 分（傳球到接球者的示手位置） <p>B. 技術評分 – 按傳球姿勢給予評分（最高可得分 5 分）</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 接球準備姿勢：雙腳與肩齊寬及手部放置於胸前； ii. 持球手法：兩手掌不可觸及球，手指自然放於球上； iii. 手肘：雙手手肘貼於兩腰側； iv. 正確出手：一足踏前的同時，球離手的協調動作； v. 餘勢動作：出手後，手指指向接球者的雙手或胸前；手肘伸直及向外翻。 	<p>成績按 1 分鐘內成功傳球的次數計算，並以動作及姿勢而評定得分，最高 10 分。</p>
二、三十秒運球走籃		
	<p>A. 運球走籃入球得分（最高可得分 5 分）</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 測試者持球於起點左或右任何一個雪糕筒後開始 ii. 聽令後以最快速度走籃投球，時限 30 秒 iii. 走籃後，必須運球繞過另一個雪糕筒再上籃，左右方交替 iv. 每入一球得一分 <p>B. 技術評分 – 按走籃姿勢評分（最高可得分 5 分）</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 正確開步：右手上籃則右腳開步；相反則左手左腳； ii. 起跳角度：起跳時身體應稍傾斜向後，目標應向籃框； iii. 正確向上提膝至腰高度：大腿與小腿成 90 度角；不可向側上方提致令身為旋轉； iv. 正確出手上籃：上或下手出手時，手指與腕的拉動； v. 著地時身體平衡：應雙腳同時著地。 	<p>成績按 30 秒內所得入球、動作及姿勢而評定得分，最高 10 分。</p>

三、三十秒射籃

A. 射籃入球得分（最高可得 5 分）

- i. 測試者持球於起點左或右任何一個雪糕筒後開始
- ii. 測試者須從兩側之球員手上 / 椅上取球
- iii. 聽令後以最快速度射籃
- iv. 射籃後，必須跑到另一個雪糕筒後射籃，左右方交替
- v. 每人一球得一分

成績按 30 秒內所得入球、動作及姿勢而評定得分，最高 10 分。

B. 技術評分 — 按射球姿勢給予評分（最高可得 5 分）

- i. 準備姿勢：雙腳與肩齊寬及手部持球於腰及肩之間；
- ii. 屈膝：屈膝度角約 120-135 度；
- iii. 提球：提起球至肩以上高度，手肘成 90 度角；
- iv. 正確出手：雙足伸直時，球同時離手的協調動作；
- v. 餘勢動作：出手後放鬆手腕，手指與腕指向籃框。

四、來回運球

1. 測試者持球於指定的位置開始；
2. 聽令後測試者以最快速度運球來回繞過 5 個雪糕筒，每個雪糕筒相距 1.5 米，橫向距離 3 米，並返回起點作終點；
3. 測試者須按預定路線運球；
4. 按下列時間完成而得分：

>25:01 秒	0 分
23:01 - 25:00 秒	1 分
21:01 - 23:00 秒	2 分
19:01 - 21:00 秒	3 分
17:01 - 19:00 秒	4 分
16:01 - 17:00 秒	5 分
15:01 - 16:00 秒	6 分
14:01 - 15:00 秒	7 分
13:01 - 14:00 秒	8 分
12:01 - 13:00 秒	9 分
<12:00 秒	10 分

1. 成績以測試者完成時間計算；

2. 若沒有依照預定的路線完成，每一個沒有繞過的雪糕筒均加 1 秒（例如：即沒有繞過 2 個雪糕筒，須加 2 秒）；

3. 最高 10 分。