

學校體育推廣計劃 — 章別獎勵計劃  
〈投球〉

- 目的** 為簡易運動計劃及外展教練計劃 — 投球的各種技巧訂立標準並為學員進行測試，藉以提高青少年對投球運動的興趣和提升個人技術水平。
- 章別種類**
1. 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，獲取級別以平均得分作評核，平均分數達：
    1. 5.0 – 6.6 分獲頒銅章
    2. 6.7 – 8.3 分獲頒銀章
    3. 8.4 – 10.0 分獲頒金章
- 備註：適用於學校體育推廣計劃中的簡易運動計劃及外展教練計劃。
- 參加辦法/獎勵** 凡參與學校體育推廣計劃中的簡易運動計劃及外展教練計劃投球訓練班的學員，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。
- 領取襟章及證書辦法** 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**
- 康樂及文化事務署
- 地 址： 沙田排頭街一至三號康樂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](http://www.lcsd.gov.hk) 電 郵： [ssp@lcsd.gov.hk](mailto:ssp@lcsd.gov.hk)
- 查詢**
- 中國香港投球
- 地 址： 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1016 室
- 電 話： 2504 8208 傳 真： 2577 5694
- 電 郵： [hkna@hkolympic.org](mailto:hkna@hkolympic.org)
- 備註：** 投球章別獎勵計劃由中國香港投球統籌及發展

# 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，雙手之食指及姆指呈W字形。接球時，手指緊貼球，姆指在球後，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。應用前腳掌著地並放輕腳步；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

將球單手承托著並高舉過頭，另一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. 防守者身體只遮掩著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 著進攻者 (1分)	身體緊貼 著進攻者 (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 著球 (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