

學校體育推廣計劃——章別獎勵計劃

〈欖球〉

目的：為欖球運動各種技巧訂立標準，以評定學員的技術水平，鼓勵青少年持續參與欖球運動，提升個人技術，推動欖球運動的發展。

章別種類： 1. A、B 及 C 級三個級別
2. 測試內容

章別獎勵	級別評核
C 級	成功完成五至六項技巧測試
B 級	成功完成七至八項技巧測試
A 級	成功完成九項技巧測試

備註：適用於學校體育推廣計劃中「簡易運動計劃」及「外展教練計劃」欖球訓練班

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」欖球訓練班的學員，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，評級在 C 級或以上的學員，將獲康樂及文化事務署(康文署)免費頒發有關章別的證書，以茲鼓勵。

領取章別及證書辦法：老師須於測試後一星期內，把學員的成績傳真至康文署學校體育推廣小組。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)：中國香港欖球總會
地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 2001 室
電話：2504 8300 **傳真：**2576 7237
網址：www.hkrugby.com **電郵：**info@hkrugby.com

備註：欖球章別獎勵計劃由香港欖球總會統籌及發展

學校體育推廣計劃——章別獎勵計劃

欖球章別標準及考核評定

技術項目	測試內容及評核標準
1. 拾球奔跑	教練把球放在十米線旁的邊線上。球員必須跑前把球鏟／拾起，並保持往前走。完成兩次。
2. 接高球	教練用雙手把欖球拋過橫桿，球員把球接穩。完成兩次。
3. 左手拾球傳球	把球放在球員前方地上，球員要向前踏一步，用左手鏟起球，並順勢傳球給右後方的教練。三次中要成功完成兩次。
4. 右手拾球旋轉傳球	同上，但改用右手傳給左後方的教練。
5. 奔跑中向左傳球	三人一組，打斜排列，受評核人在中間。三人以中等步伐一邊跑一邊向左傳球。球員須展示他們左右傳球的純熟技巧。
6. 奔跑中向右傳球	同上，但改從左向右傳球。
7. 單左臂接球	教練在三米外向球員拋出高球。球員只可用左手接球。三次中要成功完成兩次。
8. 單右臂接球	同上，但改用右手。
9. 多重傳球	教練安排三名球員打橫排列，各相距約六米，第一人的位置稍前。從參加者中找一人協助，把球從地上拾起，傳給第一人。第一人接球後傳給第二人，然後從後繞到第三人旁邊，排在末位；第二人傳球後同樣從後繞到最後一人旁邊，排在末位，如此類推，直至教練示意停止。三名球員在測試中要用步行速度向前移動，受評核人須完成任務，兩次中要成功完成一次才算合格。
章別評級	<p>C 級章別 —— 完成五至六項測試</p> <p>B 級章別 —— 完成七至八項測試</p> <p>A 級章別 —— 完成九項測試</p>

欖球技術要點

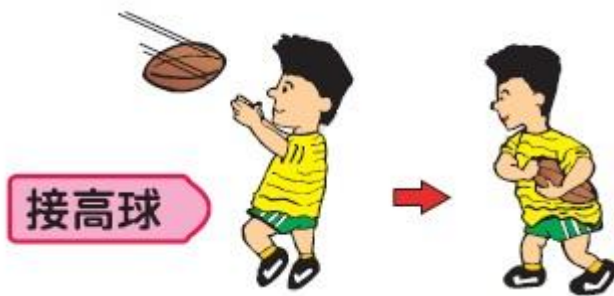
一 拾球奔跑 (考核項目 1)

把球放在地上，球員須跑前把球鏟／拾起。



二 接高球 (考核項目 2)

接高球時，應以穩定為目標。



三 左、右手拾球傳球 (考核項目 3、4)

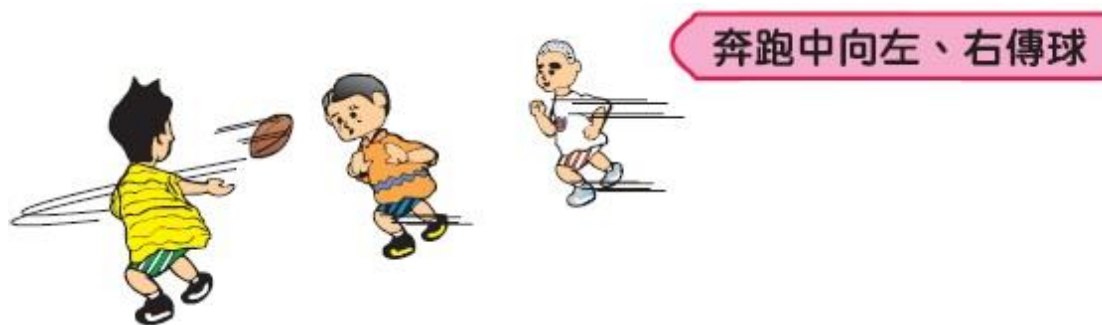
把球放在球員前方地上，球員要向前踏一步，再用左／右手鏟起球，並順勢傳球給右／左後方的教練。

左、右手拾球傳球



四 奔跑中向左、右傳球 (考核項目 5、6)

三人一組，打斜排列，受評核人在中間。三人以中等步伐一邊跑一邊傳球。



五 單左、右臂接球 (考核項目 7、8)

球員單手接着三米以外拋出的高球。



六 多重傳球 (考核項目 9)

找人把球從地上拾起，傳給第一人。第一人接球後傳給第二人，然後從後繞到第三人旁邊，排在末位；第二人接球後同樣從後繞到最後一人旁邊，排在末位，如此類推。當球員往外側支援時，不可跑弧形，只須繞過隊友背部往外跑便可。

