

## 學校體育推廣計劃 – 排球章別獎勵計劃

目的：為參與排球訓練的學員提供測試標準及獎勵，鼓勵學員不斷改進並提升技術。

- 章別種類：
1. 白金章、金章、銀章及銅章四個級別
  2. 測試內容

章別	評核內容
白金章	發球、下手傳球、上手傳球、攔網和扣殺（技術要求較高）
金章	發球、下手傳球、上手傳球、攔網和扣殺
銀章	發球、下手墊球、上手傳球、單手搓球
銅章	發球、下手墊球、上手傳球

（備註：\*考獲白金章的學員可獲豁免接受香港排球總會的教練班技術測試。）

獎勵／參加辦法：參與學校體育推廣計劃「外展教練計劃」排球訓練班的學員，可於課程完結前向教練提出根據測試內容接受評核。此外，康文署及香港排球總會每年亦會定期舉行章別測試日。

領取章別及證書辦法：學校如欲購買章別和證書，請向香港排球總會申請並查詢有關費用。

查詢(1)：康樂及文化事務署  
地址：沙田排頭街 1 至 3 號康樂及文化事務署總部 1 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(2)：香港排球總會  
地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號體育大樓 1007 室  
電話：2771 0129 傳真：2834 6510  
電郵：[info@vbahk.org.hk](mailto:info@vbahk.org.hk)

# 學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

## 排球章別標準及考核評定

章別 技術	白金章	金章	銀章	銅章
<b>1.發球</b>	<p>程序：</p> <p>1. 考生於底線後以同一技術（上手或下手），在同一位置發 10 球。</p> <p>2. 對面場區劃分為 9 個區域，各區域有不同分數。落在某一區域的球可得相應分數。教練亦會就技術動作表現評分，最高可獲 5 分。</p>	<p>程序：</p> <p>1. 考生於底線後以同一技術（上手或下手），在同一位置發 10 球。</p> <p>2. 對面場區劃分為 9 個區域，各區域有不同分數。落在某一區域的球可得相應分數。教練亦會就技術動作表現評分，最高可獲 5 分。</p>	<p>考生於底線後任何位置，以下手或上手發球技術發 10 球，成功發球至對面 9 米 x 9 米場區，可得 1 分。</p>	<p>考生於底線前 2 米任何位置，以下手或上手發球技術發 10 球，成功發球至對面 9 米 x 9 米場區，可得 1 分。</p>
<b>2.下手墊球</b>	—	—	<p>考生站在距離排球網 6 米位置。教練站在對面場區的 3 米線上，隔網拋出 10 球。考生以下手墊球技術擊球，球高於網頂並落在己方近網 4.5 米 x 3 米場區，可得 1 分。</p>	<p>考生站在距離排球網 4 至 6 米位置。教練隔網拋出 10 球。考生以下手墊球技術擊球，把球傳過網至對方 4.5 米 x 9 米場區，可得 1 分。</p>
<b>3.上手傳球</b>	—	—	<p>考生站在距離排球網 6 米位置。教練站在對面場區的 3 米線上，隔網拋出 10 球。考生以上手傳球技術傳球，球高於網頂並落在己方近網 4.5 米 x 3 米場區，可得 1 分。</p>	<p>考生站在距離排球網 3 米位置。教練隔網拋出 10 球。考生以上手傳球技術傳球過網，把球傳過網至對方 4.5 米 x 9 米場區，可得 1 分。</p>
<b>4.單手搓球</b>	—	—	<p>教練在場中(考生的右方)拋出高於網頂的 10 球。考生在近網位置原地或起跳，單手把球搓拍過網至對面 6 米 x 4.5 米場區，可得 1 分。</p>	—
<b>5.下手傳球</b>	<p>程序：</p> <p>1. 考生站在距離排球網 6 米、左右闊 4 米的範圍中間。</p> <p>2. 輔助員站在對面場區的 3 米線上。</p> <p>3. 考生須向左或向右橫移離開指定範圍中間，然後回到指定範圍接球。</p> <p>4. 當考生離開指定範圍並手觸及地時，輔助員把球拋到指定範圍。</p> <p>5. 考生以下手把球傳至目標。</p> <p>6. 傳球後，考生須橫移至一方離開指定範圍，手觸及地後回到指定範圍再接下一球。</p> <p>7. 考生須下手傳球 10 次。球須高於網頂並落在己方近網 1 米 x 1 米的指定目標內，方作成功傳球論。每次傳球成功可得 2 分，教練亦會就技術動作表現評分，最高可獲 5 分。</p>	<p>程序：</p> <p>1. 考生站在距離排球網 6 米、左右闊 4 米的範圍中間。</p> <p>2. 輔助員站在對面場區的 3 米線上。</p> <p>3. 考生須向左或向右橫移離開指定範圍中間，然後回到指定範圍接球。</p> <p>4. 當考生離開指定範圍並手觸及地時，輔助員把球拋到指定範圍。</p> <p>5. 考生以下手把球傳至目標。</p> <p>6. 傳球後，考生須橫移至一方離開指定範圍，手觸及地後回到指定範圍再接下一球。</p> <p>7. 考生須下手傳球 10 次。球須高於網頂並落在己方近網 1.2 米 x 1.2 米的指定目標內，方作成功傳球論。每次傳球成功可得 2 分，教練亦會就技術動作表現評分，最高可獲 5 分。</p>	—	—
<b>6.上手傳球</b>	<p>程序與下手傳球相同，惟須轉用上手。</p>	<p>程序與下手傳球相同，惟須轉用上手。</p>	—	—
<b>7.攔網和扣殺</b>	<p>程序：</p> <p>1. 輔助員 A 站在球場中間近網處，把球拋至 4 號位網頂。</p> <p>2. 考生在 3 米線開始前來扣殺至對方場區。</p> <p>3. 輔助員 B 站在對面場區的 3 米線上。考生殺球後，輔助員 B 把球拋至網頂讓考生攔網。</p> <p>4. 考生須攔網把球擊回至輔助員 B。</p> <p>5. 攔網後，考生須後退返回 3 米線上，等候扣殺下一球。</p> <p>6. 考生須扣殺 5 球和攔網 5 次。每次攔網或扣殺成功，可得 2 分。教練亦會就技術動作表現評分，最高可獲 5 分。</p>	<p>程序：</p> <p>1. 輔助員 A 站在球場中間近網處，把球拋至 4 號位網頂。</p> <p>2. 考生在 3 米線開始前來扣殺至對方場區。</p> <p>3. 輔助員 B 站在對面場區的 3 米線上。考生殺球後，輔助員 B 把球拋至網頂讓考生攔網。</p> <p>4. 考生須攔網把球擊回至輔助員 B。</p> <p>5. 攔網後，考生須後退返回 3 米線上，等候扣殺下一球。</p> <p>6. 考生須扣殺 5 球和攔網 5 次。每次攔網或扣殺成功，可得 2 分。教練亦會就技術動作表現評分，最高可獲 5 分。</p>	—	—
<b>備註</b>	<p>四個項目總分為 100 分；考獲 70 分或以上者，可得白金章。</p>	<p>四個項目總分為 100 分；考獲 60 分或以上者，可得金章。</p>	<p>四個項目總分為 40 分；考獲 24 分或以上者，可得銀章。</p>	<p>三個項目總分為 30 分；考獲 18 分或以上者，可得銅章。</p>