

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

章別獎勵	級別評核
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中國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，康文署及中國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: 學校如欲購買章別及證書，請向中國香港排球總會申請及查詢有關費用。

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](http://www.lcsd.gov.hk) 電郵: [ssp@lcsd.gov.hk](mailto:ssp@lcsd.gov.hk)

查詢 (2): 中國香港排球總會  
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>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>	-	-

	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。	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 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。		
6.上手傳球	程序與下手傳球相同，惟須轉用上手。	程序與下手傳球相同，惟須轉用上手。	-	-
7.攔網和扣殺	<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>		
備註	四個項目總分為 100 分；考獲 70 分或以上者，可得白金章。	四個項目總分為 100 分；考獲 60 分或以上者，可得金章。	四個項目總分為 40 分；考獲 24 分或以上者，可得銀章。	三個項目總分為 30 分；考獲 18 分或以上者，可得銅章。