



羽毛球星章獎勵計劃 一星章考試內容

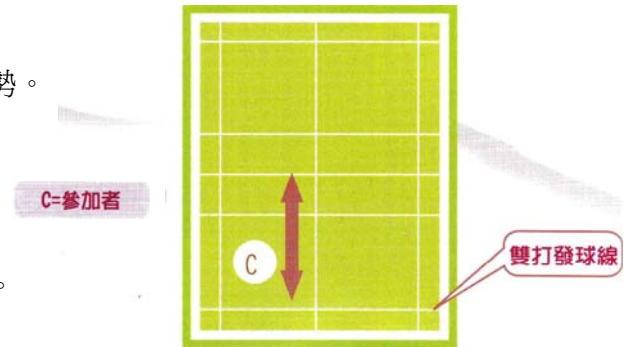
1. 正手握拍法

- 考核內容：要求參加者做出正手握拍動作。
動作次數：1 次
預計時間：30 秒
評分準則：能否完成正確的正手握拍動作。



2. 基本步法

- 考核內容：要求參加者在半場內完成正手上網，退後場至雙打發球線的步法，並做出準備迎擊高遠球的姿勢。
動作次數：1 組
預計時間：1 分鐘
評分準則：能否完成。上網時要求出腳正確，其他的移動步法則不在評分範圍內。
備註：這項目不用擊球，但參加者須正確握拍完成動作。

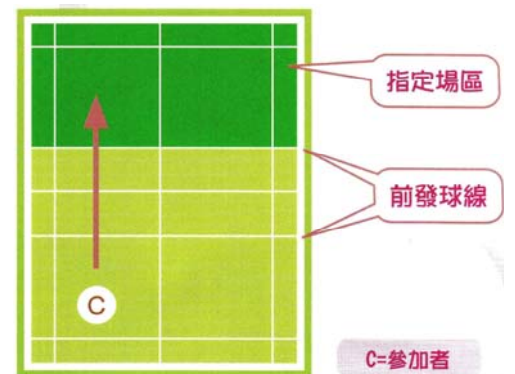


3. 向上控球

- 考核內容：參加者在半場內運用球拍將球連續向上擊。
預計時間：2 分鐘
評分準則：1 分鐘內，1 次過可連續控 5 球或以上方為合格
備註：參加者無須太大力將球擊至高處，以正手或反手完成均可，著重數目，正確握拍會較理想。
1 分鐘內，如羽毛球跌在地上，可拾起來重新計算，以持續最高控球次數作為成績。

4. 上手擲球

- 考核內容：參加者站在前發球線後，以上手擲球方式將球擲過對面前發球線後指定場區內，正確站立姿勢較為理想。
動作次數：3 球 x 1 組
預計時間：1 分鐘
評分準則：3 球必須最少有 1 球擲到指定場區內。(參考右圖)



5. 正手發球

- 考核內容：參加者站在前發球線後，發直線高遠球至對面指定場區內，正確發球準備動作較為理想。
動作次數：5 球 x 1 組
預計時間：2 分鐘
評分準則：5 球必須最少有 1 球到達指定場區內。(參考右圖)

