



羽毛球星章獎勵計劃 二星章考試內容

1. 正反手握拍法

考核內容：參加者做出由正手轉反手握拍的動作。

動作次數：1 次

預計時間：30 秒

評分準則：能否完成正確的正反手握拍的轉換動作。



2. 前後場步法

考核內容：參加者在半場內完成正、反手上網及後退的步法。

由中場起動，上網以正手上網 **1**，退後場至雙打發球線揮拍 1 次 **2**，再走動至網前用反手上網 **3**，退至後場揮拍 1 次 **4**。(參考右圖)

動作次數：2 組

預計時間：1 分鐘

評分準則：能否完成，上網時要求出腳及握拍正確，後退時必須側身後退，其他的移動步法則不在評分範圍內。

備註：第 2 組動作開始時無須停頓，亦無須由中場重新起動，在第 1 組動作退後場結束時，直接進行第 2 組動作的上網前放網。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以「1 球正手、1 球反手」的方式連續向上擊。

預計時間：2 分鐘

評分準則：1 分鐘內，可連續 1 次過控球 10 次或以上方為合格。

備註：參加者無須太大力將球擊至高處。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，著重控制球感，正確握拍。

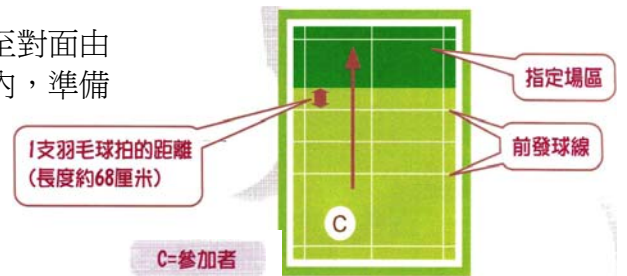
4. 上手擲球

考核內容：參加者站在前發球線後，以上手擲球方式將球擲至對面由前發球線起計一支羽毛球拍長度距離的指定場區內，準備動作必須正確側身站立。

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 球到達指定場區內。(參考右圖)



5. 正手發高遠球

考核內容：參加者站在前發球線後，發直線高遠球，達至對面由前發球線起計兩支羽毛球拍長度距離的指定場區內，必須正確側身站立準備發球動作。

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)

