



## 羽毛球星章獎勵計劃

### 三星章考試內容

#### 3.1 正反手網前擊球

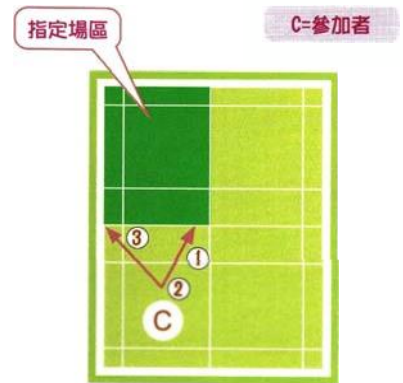
考核內容：參加者在半場內完成正、反手上網擊球。由中場起動，正手上網擊球 ①，回至中場 ②，再反手上網擊球 ③。(參考附圖)

動作次數：5 組(共 10 球，1 球左邊，1 球右邊)

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，10 球必須最少有 4 球越過球網，而且球的落點在對面半場雙打指定場區內方為合格，動作協調。

備註：參加者在網前擊球可放可挑，擊球方式沒有限制，但球的落點必須達至對面半場雙打指定場區內。



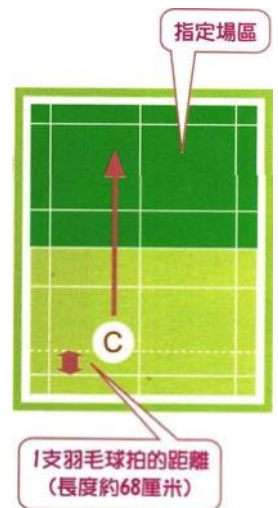
#### 3.2 上手擊球

考核內容：參加者站在雙打發球線前約 1 支羽毛球拍的距離，由教練供球至學員適合擊球位置，學員以正上手回擊。(參考右圖)

動作次數：10 球

預計時間：3 分鐘

評分準則：能否完成，10 球必須最少有 4 球越過球網方為合格，球的落點可在界外，動作協調，握拍正確。



#### 3.3 前後場移動步法附加交換步

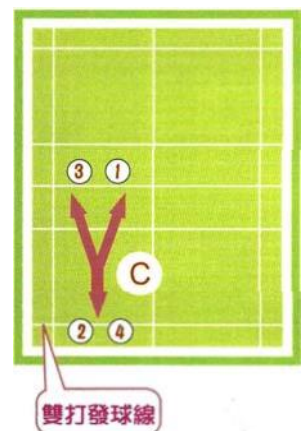
考核內容：參加者在半場內完成正、反手上網及退後場的交換步。由中場起動，上網以正手上網 ①，退後場至雙打發球線 ②，做出交換步及揮拍 1 次，再走動至網前以反手上網 ③，退後場至雙打發球線 ④，再做出交換步及揮拍 1 次。(參考右圖)

動作次數：2 組

預計時間：1 分鐘

評分準則：能否完成，上網時要求出腳正確，後退時必須側身，及做出交換步。

備註：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。第 2 組動作開始時無須停頓，及由中場重新起動。這項目不用擊球，但參加者須正確握拍完成動作。



(續看後頁)



### 3.4 前後場擊球

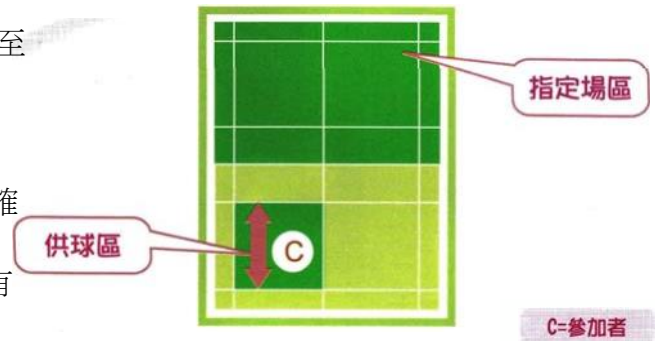
考核內容：參加者在供球區的範圍內(如右圖)前後交替擊球至對面指定場區。

動作次數：10 球 x 1 組 (1 球前，1 球後交替供球)

預計時間：3 分鐘

評分準則：能否完成，10 球必須最少有 4 球過網，握拍正確及動作協調方為合格。

備註：學員於供球區回擊球至指定場區內。供球方法有規律地 1 球前，1 球後互相交替。  
(球的落點可在界外，唯必須越過球網)



### 3.5 正手發高遠球

考核內容：參加者站在前發球線後，發直線正手高遠球，達至對面雙打發球線後指定場區。

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 球到達指定場區內握拍正確及動作協調。(參考右圖)  
(球的落點可在界外，唯必須越過雙打發球線)

