

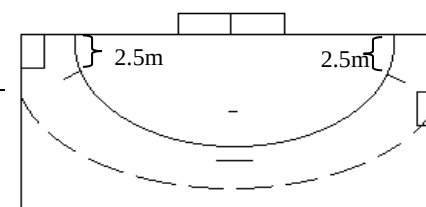
手 球（男）

（2025 年 8 月版）

技 能（54%）： 每項技能成績 15% + 每項技術質素 3%				平 時 分	筆 試												
考 試	<u>單手肩上傳球（30 秒）</u>	<u>九公尺起跳射門（5 球）</u>	<u>翼位射門（5 球）</u>														
內 容	兩人互相傳接球，以單手肩上傳球；雙手接球。限時 30 秒，兩人同得分數，20 球滿分。 距離- 9 米； 規則- 傳球時前腳可踏線或在線後，後腳必須在線後。 - 接球時可越過界線 - 球不能著地。 - 必須持球高過肩膀及放在身後才可傳球。 - 接球高度無限制。 - 每組有 4 個球。	考生需直接運球，並助跑至九公尺上或後起跳側身肩上傳球，球出手後踏入九公尺內，仍算有效。 <table><tr><td colspan="3">50cm</td><td rowspan="3">50cm</td></tr><tr><td>3</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>1.5</td><td>3</td><td>50cm</td></tr></table>	50cm			50cm	3	2	3	2	1	2	3	1.5	3	50cm	考生可自選左/右翼射門。以右手球員為例，左翼起步時需兩腳在左角位置 1x0.5 米的框內，右翼起步時需兩腳在右邊線與 9 公尺交界的 1x0.5 米框內。 由底線量出 2 米劃一標記，考生須由底線與標記間切入射門。 球在近柱與球門中央標記之間入可得 1.5 分。由遠柱與球門中央標記之間入門可得 3 分，球彈地一次入門，仍算有效。球出手後踏入區內仍算有效。
		50cm			50cm												
3	2	3															
2	1	2															
3	1.5	3	50cm														
技術質素分	3 分 — 考試表現中，能夠達到技術質素要求，且動作極之流暢及熟練。 2 分 — 考試表現中，尚能達到技術質素要求，且動作一般流暢及熟練。 1 分 — 考試表現中，未能達到技術質素要求，且動作並不流暢及熟練。																
考試次數	1	1	1														

手 球 (女)

(2025 年 8 月版)

技 能 (54%)： 每項技能成績 15% + 每項技術質素 3%				平 時 分	筆 試														
考 試	<u>單手肩上傳球 (30 秒)</u>	<u>七公尺起跳射門 (5 球)</u>	<u>翼位射門 (5 球)</u>																
內 容	兩人互相傳接球，以單手肩上傳球；雙手接球。限時 30 秒，兩人同得分數，23 球滿分。 距離- 6 米； 規則- 傳球時前腳可踏線或在線後，後腳必須在線後。 - 接球時可越過界線 - 球不能著地。 - 必須持球高過肩膀及放在身後才可傳球。 - 接球高度無限制。 - 每組有 4 個球。	考生需直接運球，並助跑至七公尺上或後起跳側身肩上傳球，球出手後踏入七公尺內，仍算有效。 <table><tr><td colspan="3">50cm</td><td rowspan="3">50cm</td></tr><tr><td>3</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>1.5</td><td>3</td><td>50cm</td></tr></table>	50cm			50cm	3	2	3	2	1	2	3	1.5	3	50cm	考生可自選左/右翼射門。以右手球員為例，左翼起步時需兩腳在左角位置 1x0.5 米的框內，右翼起步時需兩腳在右邊線與 9 公尺交界的 1x0.5 米框內。 由底線量出 2.5 米劃一標記，考生須由底線與標記間切入射門。 球在近柱與球門中央標記之間入可得 1.5 分。由遠柱與球門中央標記之間入門可得 3 分，球彈地一次入門，仍算有效。球出手後踏入區內仍算有效。 		
		50cm			50cm														
3	2	3																	
2	1	2																	
3	1.5	3	50cm																
技術 質素分	3 分 — 考試表現中，能夠達到技術質素要求，且動作極之流暢及熟練。 2 分 — 考試表現中，尚能達到技術質素要求，且動作一般流暢及熟練。 1 分 — 考試表現中，未能達到技術質素要求，且動作並不流暢及熟練。	a. 射中柱楣入可得分，彈出作失敗論 b. 射中繩，球往那方格入網，計算該格成績 c. 射中繩彈出，計算高分 d. 球入門前可觸地一次																	
考試次數	1	1	1																

『單手肩上傳球』對分表

要求動作： 兩人互相傳接球，傳球時須前腳踏線或在線後，限時 30 秒。

距 離：男子 9 米；女子 6 米。

男 子		女 子	
累積接球(球數)	分數	累積接球(球數)	分數
1	1 分	1	1 分
2	2 分	2	2 分
3	3 分	3	3 分
4	4 分	4	4 分
5	5 分	5	5 分
6	6 分	6	6 分
7	7 分	7	7 分
8	8 分	8	7.5 分
9	9 分	9	8 分
10	10 分	10	8.5 分
11	10.5 分	11	9 分
12	11 分	12	9.5 分
13	11.5 分	13	10 分
14	12 分	14	10.5 分
15	12.5 分	15	11 分
16	13 分	16	11.5 分
17	13.5 分	17	12 分
18	14 分	18	12.5 分
19	14.5 分	19	13 分
20	15 分	20	13.5 分
		21	14 分
		22	14.5 分
		23	15 分

(2025 年 8 月)