



## **2020 幼苗排球培訓計劃**

### **甄選內容**

#### **甲) 身體形態測量**

1. 身高 : 站立貼牆量度頭頂之高度。
2. 指距 : 站立貼牆，雙手水平左右伸展時量度兩手中指距離。
3. 手足間距 : 站立貼牆，雙手重疊垂直向上伸展時量度手指高度。

#### **乙) 身體素質測驗**

1. 助跑摸高(單手) : 設立排球網高為男子組 2m10cm，女子組 2m10cm，標誌杆每格為 10cm，測試者側向助跑起跳，量度手觸摸標誌杆的高度。最多三次，以成績較佳為準。
2. 立定摸高(雙手) : 設立排球網高為男子組 2m10cm，女子組 2m10cm，標誌杆每格為 10cm，測試者正向立定起跳，量度手觸摸標誌杆的高度。最多三次，以成績較佳為準。
3. 折返跑計時 : 一次過計時，如不合要求可重做 (見附件 1)。
4. 身體協調測試 : 由工作人員示範統一的動作，甄選者跟著動作進行測試 (見附件 2)。

#### **丙) 排球技術測試**

1. 傳球 : 二人一組，互相以上下手連續對傳。  
(以上測試教練可在測試期間安排轉換或改變組合，直至教練完成評分。另可加插墊球、傳球、扣球的連續對打、以加強觀察評分)
2. 發球 : 分組任選一種發球技術發球，直至教練完成評分。  
(以上測試，學員必須先以連續三球成功發球為目標，隨後繼續發球，直至教練完成評分。)

#### **技術測試基本評核準則**

- a. 學員的身體操控能力、協調性、力量、爆發力、速度、柔韌度以及靈敏度。
- b. 學員掌握基本技術的程度。

#### 丁) 模擬比賽

6 人或以上一隊，兩隊作模擬比賽（在比賽過程中教練會不時供應防反球進場，延續雙方攻防次數。）教練觀察比賽意識，有需要加評語。

##### 模擬比賽基本評核準則

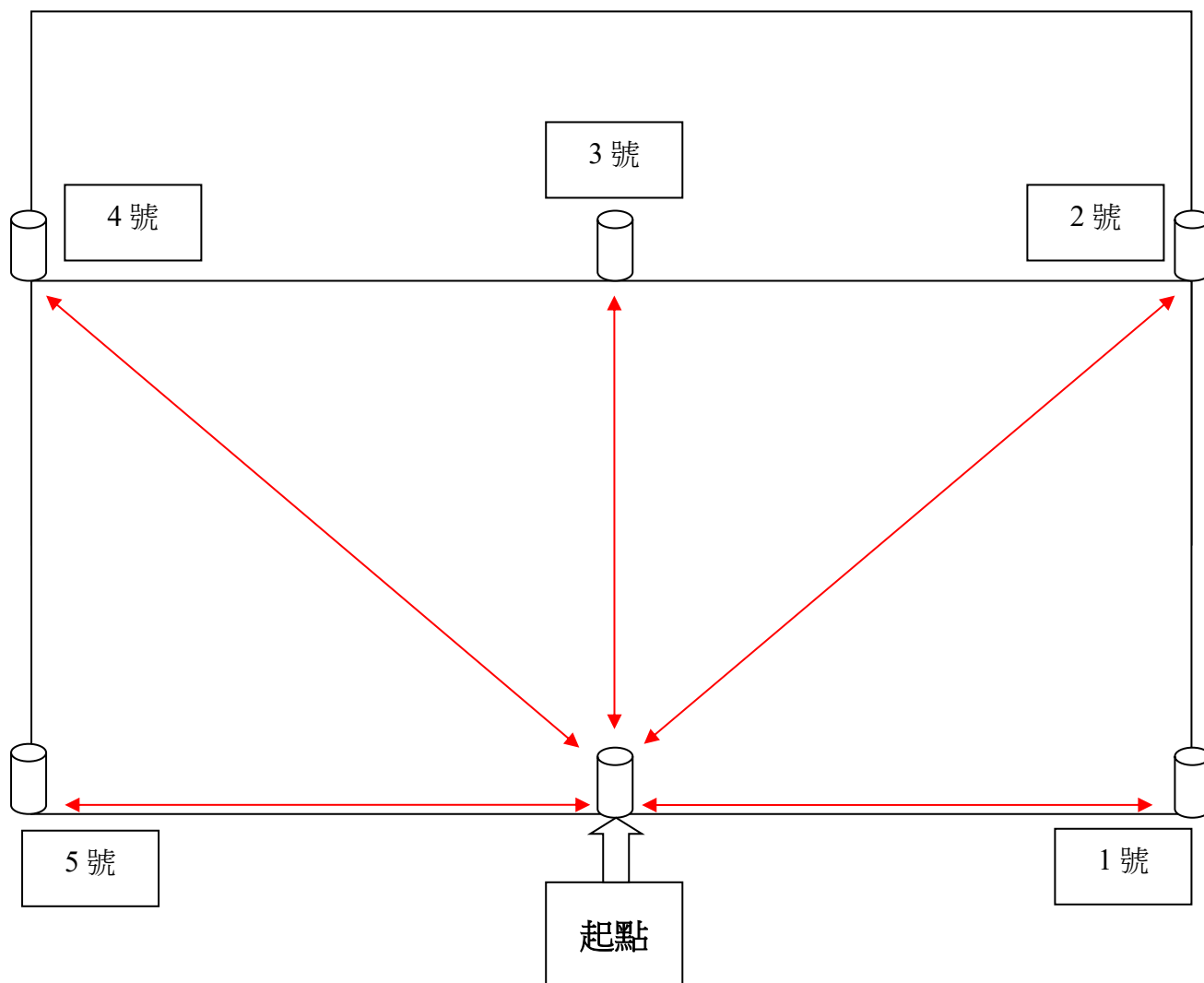
- 學員的比賽意識（如：移動反應，防守意識、進攻意識等等）
- 學員的個人戰術運用（如：發球戰術、進攻戰術等等）

### 附件 1

#### 折返跑計時 (身體素質測驗)

由起點開始，順序(1-5 號)推倒水樽，每推倒一個水樽都要返回起點推倒起點的水樽，再去推下一個號碼的水樽。

[起點(開始) > 1 號 > 起點 > 2 號 > 起點 > 3 號 > 起點 > 4 號 >起點 > 5 號 > 起點  
(完)]



身體協調測試 (身體素質測驗)

由起點位置(十字中央)開始，以雙腳跳方式連續順序(1-4 號)腳踏線上，完成 4 個方向為一次，必須完成十次，進行期間會計時。

