



澳門大學  
UNIVERSIDADE DE MACAU  
UNIVERSITY OF MACAU

## 手球測試內容(男子及女子)

### ● 身體素質

- 30 米短跑
- 100 米往返跑
- 俯臥撐
- 立定跳遠

### ● 手球技術

- 20 米 x 2 運球跑
- 手球擲遠
- 四球運球射門

### ● 實戰比賽

- 個人技術
- 進攻能力
- 防守能力
- 戰術意識