



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

壁球測試內容(男子及女子)

● 步法測試

- 前，中，後 6 個目標步法 (60 秒)

● 體能測試

- 上肢掌上壓 (60 秒)
- 核心平板 (60 秒)
- 下肢深蹲 (60 秒)

● 球感測試

- 正手直線擊球 120 秒內打中目標
- 反手直線擊球 120 秒內打中目標
- 連續正手直線，接側牆，回斜線 (60 秒)
- 連續反手直線，接側牆，回斜線 (60 秒)

● 速度測試

- 折返跑 (60 秒)