



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

羽毛球專項測試內容 (男子及女子)

專項能力測試

- 男子單打 / 女子單打
- 三局兩勝 (21 分) 或 其他計分方式需視乎測試人數再作決定
- 比賽形式以單淘汰或小組迴圈，需視乎測試人數再作決定
- 考生測試順序以抽籤為準

體能專案評估

一分鐘快速仰臥起坐 - 評估參考標準 (次)

測試方法

選手仰臥在墊子上做好準備，聽到口令後，開始開表計時和計次數。選手在一分鐘內全力快速仰臥起，每一次座起動作上體與下肢的角度必須超過 90 度，才能算完成一次，以此計算選手的臥起次數，一分鐘到達後停止運動。

一分鐘雙搖跳繩 - 評估參考標準 (次)

測試方法

選手每跳躍一次搖繩一圈為單搖，每跳躍一次搖繩兩圈為雙搖，分別計算一分鐘內最快跳繩次數。測試過程中連續記錄成功過繩次數。如出現繩絆腳現象，除不計失誤數外，應繼續進行後面成功的計數，直至一分鐘為止。



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

5 次直線進退跑 – 評估參考標準 (秒)

測試方法

選手站在雙打後發球線後面，聽到口令後（同時開表），採用上網步法直線上網。當前腳踏至或者超過前發球線後，再用後退步法直線後退至雙打後發球線以外。當腳踏至或者超過雙打後發球線時，為完成一次進退跑。依次反復進行往返跑動 5 次。第 5 次完成後停錶，計算時間。

5 次左右兩側往返跑 – 評估參考標準 (秒)

測試方法

選手站在中線處，聽到口令後（同時開表），採用向右側移動的步法至單打邊線處，用持拍手觸摸單打邊線後，面向球網，迅速返回中線處。再採用左側移動步法移至左側的單打邊線處，用持拍手觸及單打邊線後又迅速返回中線處，為完成一次左右兩側往返跑。以此再開始下一輪的左右移動跑，如此反復進行 5 次，當第 5 次完成時停錶，計算時間。

注：

- 測試期間謝絕家長、親屬或非工作人員進場觀看測試及拍攝