



澳門大學  
UNIVERSIDADE DE MACAU  
UNIVERSITY OF MACAU

## 壁球测试内容(男子及女子)

### ● 步法测试

- 前
- 中
- 后

### ● 体能测试

- 上肢掌上压
- 核心平板
- 下肢深蹲

### ● 球感测试

- 正手击球
- 反手击球
- 正手发球
- 反手发球

### ● 速度测试

- 折返跑 (60 秒)