



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

壁球測試內容(男子及女子)

● 球感測試

- Straight Drive (直線球)
- Volley (截擊球)
- Serve (發球)
- Boast (側牆球)
- Drop shot (短球)
- Lob (高吊球)
- Figure 8 (打 8 字)

● 步法測試

- 前，中，後 6 個目標步法 (60 秒)

● 體能測試

- Push Up 俯臥撐
- Plank 核心平板
- Squat 下肢深蹲

● 速度測試

- 折返跑 (60 秒)