

中國香港手球總會  
香港女子手球代表隊運動員 2023年亞運  
選拔項目指引 (2023年5月修訂)

1. 參加者必須穿著運動服、不脫色的運動鞋 (適用於室內場地)。
2. 參加者請自備飲用水。
3. 參加者請準時出席及自行做好熱身運動；如未能出席者，本會將不會另作安排。
4. 參加者於測試期間或之前，如出現任何身體不適，應立即通知工作人員或有關職員處理。
5. 名單將於甄選完成後，於本會網頁上公佈 (<http://www.handball.org.hk>)。
6. 各學員如有需要，請自行購買個人意外保險，以作保障。

## 手球專項 (50%)

### 一 定點傳球 (普通球員,守門員) 10%

參賽者在 20 秒內從指定位置順次序由 1 開始傳往指定位置(如圖)



達

1-5 號 1 分

6-8 號 2 分

滿分 20 分

定點傳球評分表

A	B	C	D	E
20 分	18 分或以上	15 分或以上	10 分或以上	0-5 分

## 二 擲球門遠 (普通球員, 守門員) 10%

球員從黑線(底線)後開始擲球(如圖)

過 3m 線 A

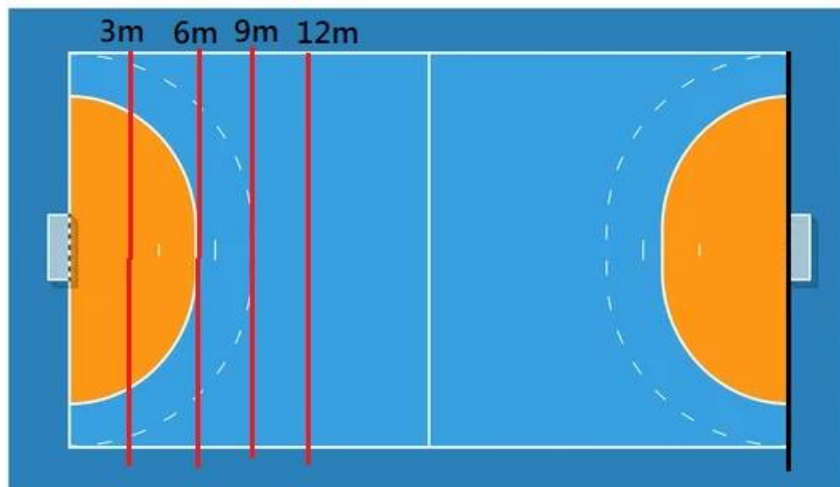
過 6m 線 B

過 9m 線 C

過 12m 線 D

其餘 E

每人擲 3 球,以最遠一球作準



擲球門遠評分表

A	B	C	D	E
過 3m 線	過 6m 線	過 9m 線	過 12m 線	其餘

### 三 守門員摸角 (守門員) 10%

22 秒內掂 ABCD 點 (必須順序)

\*以交叉腳到角的下數作癢

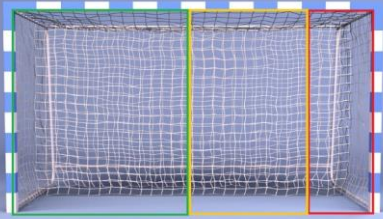
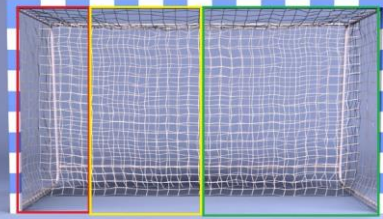
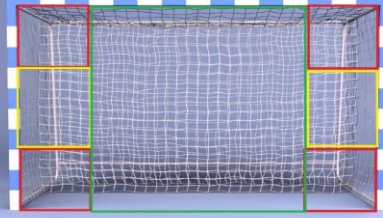
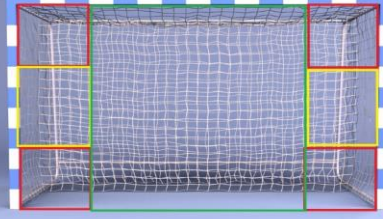


守門員摸角評分表

A	B	C	D	E
19-20 下	17-18 下	16-17 下	14-15 下	0-14 下

#### 四 位置射門 (普通球員) 10%

每人在指定位置射 5 球

	<p><b>左翼</b> 左翼位起跳射門 紅色區域3分 黃色區域2分 綠色區域1分</p>
	<p><b>右翼</b> 右翼位起跳射門 紅色區域3分 黃色區域2分 綠色區域1分</p>
	<p><b>控球及副位</b> 對應位置(九公尺外)起跳射門 紅色區域3分 黃色區域2分 綠色區域1分</p>
	<p><b>中鋒</b> 中鋒位置轉身起跳射門 紅色區域3分 黃色區域2分 綠色區域1分</p>

位置射門評分表

A	B	C	D	E
15	13- 14	10-12	5-9	0-5

## 五 團隊攻防對賽 (普通球員, 守門員) 20%

測驗方法：視測驗人員基本攻防戰術之組合及應用與臨場比賽之技術能力和戰術配合意識。

團隊攻防對賽評分表 (普通球員)

等級	A	B	C	D
評分	50 - 37.6分	37.5 - 25.1分	25 - 12.6分	12.5分或以下
技術規格及運用能力標準	技術動作完全正確、協調、連貫，運用合理，效果良好。	技術動作正確、協調，運用合理，效果較好。	技術動作有缺陷，在比賽中尚能運用，但效果一般。	技術動作有較大的缺陷，比賽中失誤較多，尚無法在比賽中運用。
戰術配合意識標準	戰術配合意識強，能主動為同伴創造機會，實戰效果好。	戰術配合意識較強，實戰效果好。	戰術配合意識一般，實戰效果一般。	在比賽中基本無法與同伴配合，缺乏主動配合意識，實戰效果差。

團隊攻防對賽評分表 (守門員)

等級	A	B	C	D
評分	50 - 37.6分	37.5 - 25.1分	25 - 12.6分	12.5分或以下
技術規格及運用能力標準	移動迅速，選位準確，動作規範、柔韌性、協調性好，敢於封球，反應敏捷、準確、防守效果好。	移動較迅速，有選位意識，動作尚規範，柔韌性、協調性較好，不懼怕來球，反應較準確，防守效果較好。	移動迅速較慢，選位不太準確，技術動作一般，柔韌性、協調性較差，有懼怕來球的表現，防守效果一般。	移動緩慢，不會正確選位，技術動作僵硬，柔韌性協調性差，反應遲緩，判斷經常出錯，缺乏守門員的基本能力。
戰術配合意識標準	戰術配合意識強，能主動為同伴創造機會，實戰效果好。	戰術配合意識較強，實戰效果好。	戰術配合意識一般，實戰效果一般。	在比賽中基本無法與同伴配合，缺乏主動配合意識，實戰效果差。

## 體能項目 (50%)

(以下總分為 100%，計算方法為估總數 50%)

### 10 米衝刺跑 (15%)

1. 球員在起跑線準備，聽到 ” 3 ， 2 ， 1 ， G O ” 後開始跑到終點。
2. 球員必須採用站立姿勢起跑。

A	B	C	D	E
< 2.2	2.2 - 2.4	2.4 - 2.6	2.6 - 2.8	2.8 >



### 80 米來回跑 (15%)

1. 球員在邊線準備，聽到 ” 3 ， 2 ， 1 ， G O ” 後開始。
2. 跑向對面邊線後折返。
3. 完成兩個來回 80 米。

A	B	C	D	E
< 16.5	16.5 - 17	17.1 - 17.5	17.6 - 18	18 >

### Illinois Agility Test (15%)

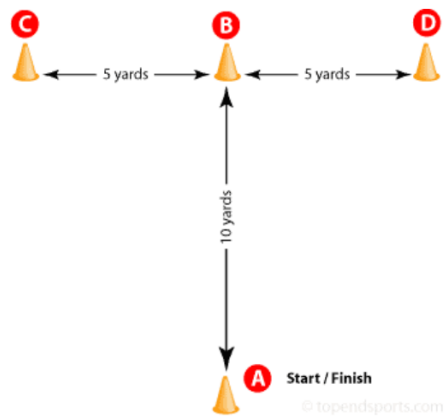
1. 參賽者應俯臥（頭朝向起跑線），雙手放在肩膀上
2. 在“開始”命令下，秒錶啟動，運動員盡快起身，向前跑 10 米繞圓錐跑，然後折返跑 10 米，然後 8 字形跑過四個圓錐的路線。
3. 最後，運動員再折返跑 10 米，越過終點錐，計時停止。
4. 測驗一次。

A	B	C	D	E
< 17.9	18 - 21.7	21.8 - 23.0	23.1 - 24.9	25 >

### T-test (15%)

1. 受試者從雪糕筒 A 開始。
2. 根據計時器的命令，受試者跑向雪糕筒 B 並用右手觸碰雪糕筒頂部。
3. 然後他們向左橫移步到雪糕筒 C，同時用左手觸碰它的頂部。
4. 然後向右橫移步到雪糕筒 D 並用右手觸碰頂部。
5. 然後他們向左橫移步到雪糕筒 B，用左手碰，然後向後跑到雪糕筒 A。
6. 秒錶在他們經過雪糕筒 A 時停止。
7. 測驗一次。

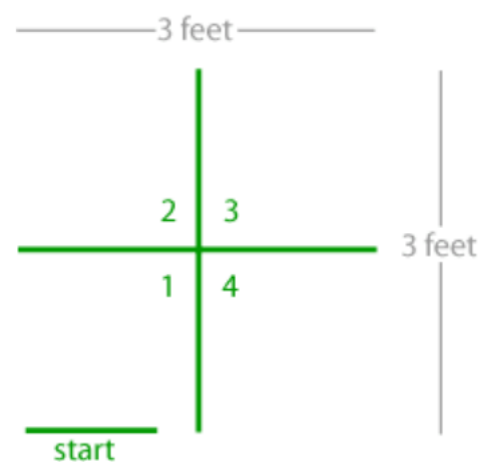
A	B	C	D	E
< 10.5	10.5 - 11.5	11.5 - 12.5	12.5 - 13.5	13.5 >





### Quadrant jump test (15%)

1. 受試者雙腳併攏站在起跑線上。
2. 在命令“開始”時，他們向前跳過線進入方格1。
3. 然後依次序跳 2、3、4、1、2 等。
4. 持續 10 秒。
5. 測驗一次。



A	B	C	D	E
< 35	34 - 30	29 - 25	24 - 20	20 >

### 立定跳高 (15%)

1. 原地站好，伸手摸高記下高度 (吋)。
2. 立定跳高記下高度。
3. 兩者相減得出成績。
4. 每人測驗兩次。

A	B	C	D	E
< 20	18 - 20	16 - 17.5	15.5 - 14	14 >

### 手握力 (10%)

1. 用手握力計測試球員手握力。
2. 慣用手測試兩次，取平均數。

A	B	C	D	E
< 40	39.9 - 35	34.9 - 30	29.9 - 25	25 >