中國香港手球總會
2026－2027地區手球隊訓練計劃
選拔項目指引 (2025年8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。

(A) 技術能力評核流程

參加者請先報到並簽到，以及向工作人員取測試記錄表，並於表格上填上個人資料。如有需要，測試員將於參加者手臂上作記號。

(B) 評核項目

一、 **九公尺射門** （普通球員） 10%

參加者於九公尺線作三步跳射

1. 參加者從中線出發，運球至適當位置，走三步後於九公尺前跳射。
2. 球門四角為 3 分，其他位置為 1 分。四角的尺寸為 60cm X 60 cm。
3. 評核員以射門位置、動作及力量等評分。
4. 參加者有 6 次運球及射門機會。

九公尺射門評分表：

男女：成績(分數)	18 分	15-16分	12-14 分	7-11 分	1-6 分
評分	10	8	6	4	2

註：沒有測試此項目或所獲成績為0者，其評分為0分。

二、 **四角觸拍** （守門員） 10%

測驗方法：

1. 測驗人員立於球門底線中點，聞令後依左（右）上、右（左）上、 左（右）下、右（左）下之順序依次觸拍角位，計其四循環之時間。測驗一次。
2. 未觸及角位或順序錯誤者成績均不計算。

四角觸拍評分表：

男女：成績(時間)	14秒或以下	14.01-16秒	16.01-18秒	18.01-20秒	20.01秒或以上
評分	10	8	6	4	2

註：所獲成績為 0 者，其評分為 0 分。

三、 **9分鐘耐力跑** （普通球員、守門員） 10%

測驗方法：

1. 參加者輪流聽從測驗人員指示，再從指定的起跑線出發，在指定手球場範圍內，圍繞指定雪糕筒跑九分鐘。
2. 測驗人員會記錄圈數，並計算最後一圈所完成的距離並加上先前總數乘以每圈的距離。

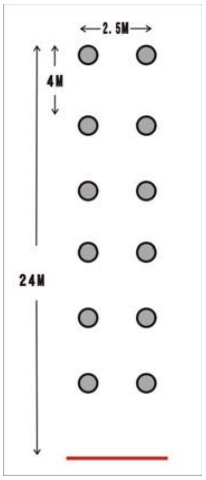
9分鐘耐力跑評分表：(手球場一圈為120米)

男子成績(米)	>2000米	1700米-2000米	1600米-1700米	1400-1600米	<1400米
評分	10	8	6	4	2

女子成績(米)	>1600米	1400米-1600米	1300米-1400米	1100-1300米	<1100米
評分	10	8	6	4	2

註：所獲成績為 0 者，其評分為 0 分。

四、 **運球閃切** （普通球員、守門員） 10%



測驗方法： 測驗人員持球起立（終）點線後方，聞令後以左、右手一次運球繞經各標筒，採S自行之路線曲穿前進，計其折返點線之時間。每人測驗一次。

左側標筒閃切限以左手運球，向右側標筒閃切應以右手運球。

每人測試兩次，取其最好成績一次。

場地設備： 起終點線至折返點離 24 公尺，每隔 4 公尺各置標筒，橫距2.50 公尺

運球閃切評分表：

男女：成績(時間)	14秒或以下	14.01-16秒	16.01-18秒	18.01-20秒	20.01秒或以上
評分	10	8	6	4	2

註：所獲成績為0者，其評分為0分。

五、 **不定向傳球** （普通球員、守門員） 20%

場地設備：

如圖Ａ、Ｂ兩處各置手球若干個。Ａ至Ｇ１及Ｂ至Ｇ２之距離均為18尺。

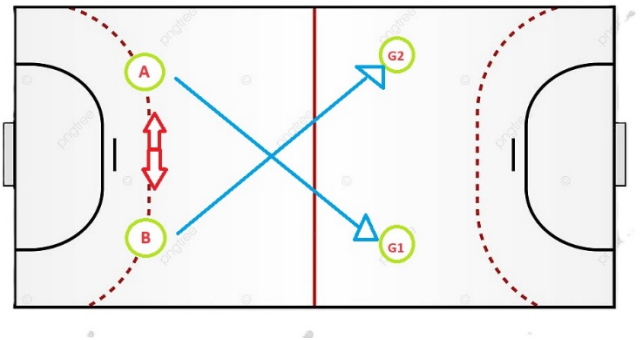
測驗方法：

測驗人員立於Ａ/Ｂ處，聞令後於A處取球向Ｇ1傳球，而後橫移位至Ｂ處取球向Ｇ2傳球，繼而返回A處取球向Ｇ1傳球，反覆行之，測其 30 秒鐘之傳準次數。

測驗人員所傳之球，為立於Ｇ1、Ｇ2 之服務人員直立伸手所能觸及。

每人測驗一次。

A點B點相距七米。



不定向傳球評分表：

男女：成績(次數)	9或以上	7-8	5-6	3-4	1-2
評分	20	16	12	8	4

註：所獲成績為 0 者，其評分為 0 分。

六、 **個人攻防技術** **或** **團隊攻防對賽** （只選取其中一項作測試）

選拔人員將因應選拔當天的時間安排而作最後決定。

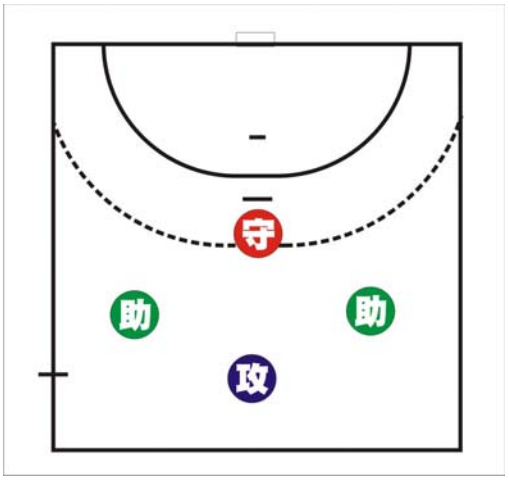
個人攻防技術 （普通球員、守門員）50%

（一） 普通球員

測驗方法：

測驗人員採一對一攻防，另配置攻擊助手兩人協助傳球，測驗人員連續攻防至判明成績為止。如圖）

視個人傳接球、步法、閃切及射門動作之優劣評分。



個人攻防技術評分表（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，尚能運用，但效果一般。	技術動作有較大的缺陷，失誤較多，效果不理想。

（二） 守門員

測驗方法：

配合普通球員之一對一攻防擔任守門，或快攻傳球若干人次，至判明成績為止。

視守門員反應、判斷、取位、防守技術及快攻傳球之時機與準確評分之。

個人攻防技術評分表（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。

<u>團隊攻防對賽</u> （普通球員、守門員） 50%

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。