



澳門網球總會
ASSOCIAÇÃO DE TÊNIS DE MACAU
MACAU TENNIS ASSOCIATION

2026 年澳門青少年網球學校考核制度

(初階班、進階班)

1. 考核方式：

1.1 每年一次考核，考核項目設有兩項，包括（技術）及（體能），均以量化方式計算，最終考核成績為兩項加總之平均；

1.2 學員年度考核成績為上述兩項測試的總分，評分方式見表一及表二。

2. 參與考核資格：

2.1 初階班出勤率達 50%以上的學員可參與晉升考核；

2.2 進階班出勤率達 50%以上的學員可參與晉升考核。

3. 晉級方式：

3.1 按考核分數由高至低排名，排名前列的初階班學員可獲晉級至進階 1-6 班，晉級名額根據每年進階 1-6 班空缺的數量而定；

3.2 按考核分數由高至低排名，排名前列的進階 7-8 班學員可獲晉級至集訓隊，晉級名額根據每年集訓隊空缺的數量而定（詳情參閱公開選拔章程）；

4. 注意事項：

4.1 凡未能按時出席考核者，須提前以書面申請，如申請理不獲批准，或無故缺席者，視同自願放棄測試資格處理；

4.2 青少年網球學校學員年齡上限為 14 歲，如超出上限年齡，將不允許保留學籍；

4.3 考核結果由教練團提交予澳門網球總會訓練及培訓委員會審核並呈交體育局；

4.4 教練團和訓練及培訓委員會的委員中，凡與被評分學員有三親等以內的親屬關係、學員就讀學校的師生關係，必須作出申報及迴避。



澳門網球總會
ASSOCIAÇÃO DE TÊNIS DE MACAU
MACAU TENNIS ASSOCIATION

表一：初階班測試表評分方式

初階班學員測試表 Novice Student Test Form											
姓名 Name :					性別 Gender:				出生年 Year of Birth:		
測試項目 Test Items	底線 Ground Stroke		網前 Net		發球 Server	技術總評分 Technical Score	體能 Fitness				體能總評分 Fitness Score
	正拍 Forehand	反拍 Backhand	截擊 Volley	高壓 Smash			折返跑 Suicide Run	米字跑 Eight Point Footwork	耐力跑 Endurance Run		
評分方式 Scoring methods	正手一直一斜線繞桶10球 反手一直一斜線繞桶10球 截擊一正一反加起來10球、高壓10球 發球左右邊共10球 打進一球10、滿分100分						六個球折返跑 40秒內完成100分 45秒內完成80分 50秒內完成60分 (女孩增加5秒)	七個點放球 40 秒內完成100分 50秒內完成80分 60秒內完成60分 (女孩增加5秒)	繞場15圈 5分30秒內完成100分 6分秒內完成80分 6分30秒內完成60分 (女孩增加10秒)		
測試評分 Test Score						#DIV/0!				#DIV/0!	
百分比 Percentage	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	

表二：進階班測試表評分方式

進階班學員測試成績表 Advance Student Test Form											
姓名 Name :					性別 Gender:				出生年 Year of Birth:		
測試項目 Test Items	底線 Ground Stroke		網前 Net		發球 Server	技術總評分 Technical Score	體能 Fitness				體能總評分 Fitness Score
	正拍 Forehand	反拍 Backhand	截擊 Volley	高壓 Smash			跳繩 Jump rope	折返跑 Suicide Run	米字跑 Eight Point Footwork	耐力跑 Endurance Run	
評分方式 Scoring methods	正手一直一斜線20球 反手一直一斜線20球 截擊一正一反一高壓加起來20球 發球左右邊個10球、共20球 打進一球5分、滿分100分					(雙搖) 一分鐘內 一下2分 滿分100 可以累加計算	六個球折返跑 35秒內完成100分 40秒內完成80分 45秒內完成60分 (女孩增加5秒)	七個點放球 30 秒內完成100分 35秒內完成80分 40秒內完成60分 (女孩增加5秒)	繞場15圈 4分30秒內完成100分 5分內完成80分 5分30秒內完成60分 (女孩增加10秒)		
測試評分 Test Score						#DIV/0!					#DIV/0!
百分比 Percentage	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%



澳門網球總會

2026年10月6日