



HONG KONG CHINA SOFTBALL ASSOCIATION
中國香港壘球總會

《香港女子青年隊台灣壘球交流營》

中國香港壘球代表隊

評核方法與評核內容

評核方法：

- 球員技術測試是採用獨立甄選、獨立評分。
- 如受疫情影響或個人原因而未能參與評核，技術評核分數可能會參考 2023-2024 年度曾進行之測試成績作參照。

技術及非技術評核內容：

評核內容	位置	投手	捕手、一壘手、二壘手、三壘手、游擊手、左外野手、中外野手、右外野手
技術標準 (40 分)			
1. 運動能力(15 分)			
1.1 60 尺跑 (5 分)		✓	✓
1.2 5-10-5 敏捷測試 (5 分)		✓	✓
1.3 遠投 (5 分)		✓	✓
2. 專項評分 (甲部 10 分 + 乙 / 丙部 5 分)			
甲部 防守性專項評分 (10 分)			
2.1.1 傳接球技評 (5 分)		✓	✓
2.1.2 防守發展能力 (5 分)		✓	✓
乙部 攻擊專項評分 (5 分) (適用所有守備位置，投手除外)			
2.2.1 擊球技評		不適用	✓
丙部 投手技評 (5 分) (只適用於投手)			
2.3 速度及準繩度專項評分		✓	不適用
3. 比賽表現 (10 分) (包括本地及海外賽事)		✓	✓
非技術標準 (60 分)			
4. 練習出席率 (10 分)		✓	✓
5. 態度 (10 分)		✓	✓
6. 責任感 (10 分)		✓	✓
7. 紀律 (10 分)		✓	✓
8. 潛力 (10 分)		✓	✓
9. 團隊合作 (10 分)		✓	✓



HONG KONG CHINA SOFTBALL ASSOCIATION
中國香港壘球總會

《香港女子青年隊台灣壘球交流營》
中國香港壘球代表隊
評核方法與評核內容

(一) 運動能力(15分)

(1.1) 60 尺跑

方法： 測試者從本壘(起跑時需觸及本壘板)，聽到口令後，測試者開始奔跑至腳踏一壘，記錄員停錶並記錄成績。

技評要點： 過早起步或漏踏壘包，成績無效。
單位為秒(精確到 0.01 秒)。

(1.2) 5-10-5 敏捷測試 (5 碼 = 4.572 米, 10 碼 = 9.144 米)

方法： 測試者面向前方兩腳跨立並保持人體中軸線在中線(手觸中線)，聽到口令後，測試者先往右跑 5 碼，之後變向往左跑 10 碼，再變向往右跑 5 碼。測試者每次變向均需手觸雪糕筒，通過終點並手觸雪糕筒，記錄員停錶並記錄成績。

技評要點： 過早起步或漏觸雪糕筒，成績無效。
單位為秒(精確到 0.01 秒)。

(1.3) 遠投

方法： 進行間助跑單手肩上擲遠，投三次取一次最佳數。

技評要點： 區域寬度為 10m。
單位為米(精確到 1 米)。



HONG KONG CHINA SOFTBALL ASSOCIATION
中國香港壘球總會

《香港女子青年隊台灣壘球交流營》

中國香港壘球代表隊

評核方法與評核內容

(一) 運動能力

(香港 U15 女子隊適用)

部份 成績	(1.1)		(1.2)		(1.3)	
	60 尺跑 (秒)		5-10-5 敏捷跑 (秒)		遠投 (米)	
分數	男	女	男	女	男	女
5	≤ 3"60	≤ 3"60	≤ 6"20	≤ 6"20	≥ 30	≥ 30
4	3"61 - 3"70	3"61 - 3"70	6"21 - 6"30	6"21 - 6"30	29-27	39-27
3	3"71 - 3"80	3"71 - 3"80	6"31 - 6"40	6"31 - 6"40	26-24	26-24
2	3"81 - 3"90	3"81 - 3"90	6"41 - 6"50	6"41 - 6"50	23-21	23-21
1	≥ 3"91	≥ 3"91	≥ 6"51	≥ 6"51	≤ 20	≤ 20



HONG KONG CHINA SOFTBALL ASSOCIATION
中國香港壘球總會

《香港女子青年隊台灣壘球交流營》

中國香港壘球代表隊

評核方法與評核內容

2. 專項技評 (甲部 10 分 + 乙 / 丙部 5 分)

甲、防守性專項評分 (10 分)	
2.1.1 傳接球技評 (5 分)	
方法：	兩人相距約 (男) 18.3 米、(女) 15 米，進行傳接球。由教練評核
技評要點：	傳球的高度要平，傳球的落點在接球者控制的範圍內。
	接球者將傳來的球接穩。
	傳球動作正確、連貫、協調。
	傳球的動作要快、傳球的球速要快和傳出的球要準。
球判斷準確、部位選擇合理、動作正確、接球穩定熟練。	
2.1.2 防守發展能力 (5 分)	
方法：	由指導員協助打出地滾球，高飛球予測試者，教練從中觀察球員的表現。
技評要點：	對球員的站位、移位、基本技巧及決策作評定。
乙、攻擊專項評分 (5 分)	
2.2.1 擊球技評 (投手除外)	
方法：	測試者二人一組，由一人負責拋球/投球，另一人站在擊球區內擊投手投來的球，共擊 10 次。
技評要點：	主要於姿勢，強度，精準度作評核。
	測試擊球手對應能力，選球眼，擊球動作過程連貫協調。
	發力順序，從腳、腿、髖、腰、軀幹、手臂、手腕至棒。
	擊球技術，棒要平、速度快、判斷準確、擊球的中球率。
丙、投手技評 (5 分) (投手適用)	
2.3 速度專項評分	
方法：	安排捕手予投手投球，投捕距離要相等於比賽距離。
技評要點：	提供雷射槍作測量球速。
準繩度專項評分	
方法：	安排捕手予投手投球，投捕距離要相等於比賽距離。
技評要點：	由教練評估。對球員的投球準繩及變化球作評分。



HONG KONG CHINA SOFTBALL ASSOCIATION
中國香港壘球總會

《香港女子青年隊台灣壘球交流營》
測試者成就報告表(1)

測試者姓名(中文)：_____ (英文)：_____

測試者最佳位置(請圈出)	測試者次選位置 (請圈出)
投手 / 捕手 / 一壘手 / 二壘手 / 三壘手 游擊手/ 左外野手 / 中外野手 / 右外野手	投手 / 捕手 / 一壘手 / 二壘手 / 三壘手 游擊手/ 左外野手 / 中外野手 / 右外野手

1. 運動能力 (15 分)

項目	評核內容	最佳成績	分數
1.1	60 尺跑	(秒)	/5
1.2	5-10-5 敏捷測試	(秒)	/5
1.3	遠投	(米)	/5

[(1.1) + (1.2) + (1.3)] 小計：_____

2. 專項/投手技評 (甲部 10 分 + 乙 / 丙部 5 分)

部份	項目	評核內容	分數
甲	2.1.1	傳接球技評	/5
	2.1.2	防守發展能力	/5

乙	2.2.1	拋打/投打 技評 (投手除外)	/5
---	-------	-----------------	----

部份	項目	評量內容	最佳成績	分數
丙	2.3	速度 (投手適用)	(公里/小時)	/5
		準繩度 (投手適用)		

[甲 + 乙 / 丙] 小計：_____



HONG KONG CHINA SOFTBALL ASSOCIATION
中國香港壘球總會

《香港女子青年隊台灣壘球交流營》
測試者成就報告表(2)

測試者姓名(中文)：_____ (英文)：_____

3. 比賽表現 (包括本地及海外賽事)

最低 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 最高

4. 練習出席率

最低 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 最高

5. 態度

最低 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 最高

6. 責任感

最低 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 最高

7. 紀律

最低 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 最高

8. 潛力

最低 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 最高

9. 團隊合作

最低 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 最高

評核者在考慮過程中，須放下偏私，公平、公正地對待每一位球員，並向球員說明其考慮因素，讓運動員清楚明白選拔的條件。

評核者姓名及簽署：_____

總評分：_____ / 100

評核日期：_____