附件 3

南海区西樵高级中学 2022 年男子篮球测试项目及评价标准

一、考试内容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类 别 | 专项素质 | 专项技术 | 实战能力 |
| 考 核指 标 | 摸高 | 投篮 | 多种变向运球上篮 | 比赛 |
| 分 值 | 20 分 | 20 分 | 20 分 | 40 分 |

二、评分标准

(一)专项素质:摸高

1. 考试方法：考生助跑起跳摸高，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。

助跑距离和起跳方式不限。每人测试 2 次， 取最好成绩(精确到厘米)。

2. 评分标准：

摸高评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 |
| 20 | 3.20 | 14.3 | 3.01 | 8.6 | 2.82 |
| 19.7 | 3.19 | 14 | 3.00 | 8.3 | 2.81 |
| 19.4 | 3.18 | 13.7 | 2.99 | 8 | 2.80 |
| 19.1 | 3.17 | 13.4 | 2.98 | 7.7 | 2.79 |
| 18.8 | 3.16 | 13.1 | 2.97 | 7.4 | 2.78 |
| 18.5 | 3.15 | 12.8 | 2.96 | 7.1 | 2.77 |
| 18.2 | 3.14 | 12.5 | 2.95 | 6.8 | 2.76 |
| 17.9 | 3.13 | 12.2 | 2.94 | 6.5 | 2.75 |
| 17.6 | 3.12 | 11.9 | 2.93 | 6.2 | 2.74 |
| 17.3 | 3.11 | 11.6 | 2.92 | 5.9 | 2.73 |
| 17 | 3.10 | 11.3 | 2.91 | 5.6 | 2.72 |
| 16.7 | 3.09 | 11 | 2.90 | 5.3 | 2.71 |
| 16.4 | 3.08 | 10.7 | 2.89 | 5 | 2.70 |
| 16.1 | 3.07 | 10.4 | 2.88 | 4.7 | 2.69 |
| 15.8 | 3.06 | 10.1 | 2.87 | 4.4 | 2.68 |
| 15.5 | 3.05 | 9.8 | 2.86 | 4.1 | 2.67 |
| 15.2 | 3.04 | 9.5 | 2.85 | 3.8 | 2.66 |
| 14.9 | 3.03 | 9.2 | 2.84 | 3.5 | 2.65 |
| 14.6 | 3.02 | 8.9 | 2.83 | 0 | 2.65 以 下 |

(二) 专项技术

1. 投篮

(1)考试方法：在以篮圈中心投影点为圆心，从圆心到罚球线距离为半径所划的弧线上设 置五个投篮点 ( 球场两侧 0 度角处、两侧 45 度处和正面弧顶 )，每个点位放置 5 个球，共 25 个球。考生须从第 1 投篮点或第 5 投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位 的 5 个球。测试时间为 1 分钟。要求考生必须在弧线外投篮，球出手前双脚不得踩线，若踩线 投中则计为无效投篮，不得分。每人测试 2 次， 取最好成绩。

(2) 评分标准：每投中 1 球， 得 1 分，投中 20 球(含)以上为满分 20 分。

2. 多种变向运球上篮

(1)考试方法：如图所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿

过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手换左手向②处运球， 至②处做左手换右手运球至③处，在③处做右手运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返 回③处，在③处做左手换右手向②处运球，在②处做右手换左手向①处运球，在①处做左手运 球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生 身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时， 记录完成的时间。每人测试 2 次， 取最好成绩。 篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈。①、③圆圈中心点到端线内沿的距离 为 6 米，到边线内沿的距离为 2 米。②在中线上，到中圈中心点的距离为 2.8 米。 考生在 考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面， 方可运球变向， 否则视为无效， 不予计分； 运 球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。 考生在运球行进的 过程中不得违例，每次违例计时追加 1 秒，必须使用规定的手上篮，错 1 次，计时追加 1 秒；变向运球 时，必须从体前变向运球换手，且双脚不能离开地面， 错 1 次计时追加 1 秒。



体前变向运球上篮示意图

(2) 评分标准：见表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 成绩(秒) | 分值 | 成绩(秒) | 分值 | 成绩(秒) |
| 20 | 37 | 14 | 44.5 | 8 | 54 |
| 19.6 | 37.5 | 13.6 | 45 | 7.6 | 55 |
| 19.2 | 38 | 13.2 | 45.5 | 7.2 | 56 |
| 18.8 | 38.5 | 12.8 | 46 | 6.8 | 57 |
| 18.4 | 39 | 12.4 | 46.5 | 6.4 | 58 |
| 18 | 39.5 | 12 | 47 | 6 | 59 |
| 17.6 | 40 | 11.6 | 47.5 | 5.6 | 60 |
| 17.2 | 40.5 | 11.2 | 48 | 5.2 | 61 |
| 16.8 | 41 | 10.8 | 48.5 | 4.8 | 62 |
| 16.4 | 41.5 | 10.4 | 49 | 4.4 | 63 |
| 16 | 42 | 10 | 49.5 | 4 | 64 |
| 15.6 | 42.5 | 9.6 | 50 | 3 | 65 |
| 15.2 | 43 | 9.2 | 51 | 2 | 66 |
| 14.8 | 43.5 | 8.8 | 52 | 1 | 67 |
| 14.4 | 44 | 8.4 | 53 | 0 | 67 以上 |

(三) 实战能力

1. 考试方法： 按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则，独立对考生动作的正确、协调、连贯程度，

技、战术运用水平以及配合意识等方面进行综合评定。满分 40 分，分数最多可到小数点后 1 位。

实战能力评分细则

|  |  |
| --- | --- |
| 等级(分值范围) | 评价标准 |
| 优(40 ~34.5 分) | 动作正确，协调、连贯、实效； 技术运用合理、运用效果 好；战术配合意识强、实战效果较好。 |
| 良 (34.4 ~ 30 分 ) | 动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术 配合意识较强、实战效果较好。 |
| 中 (29.9 ~ 24 分 ) | 动作基本正确， 协调；技术运用基本合理、运用效果一般； 战术配合意识一般、效果一般。 |
| 差 (24 分以下 ) | 动作不正确， 不协调； 技术动作不合理、运用效果差； 战 术配合意识差、效果较差。 |