

## 附件2

# 运动技能考试项目和评价标准范例

(本范例仅列出相关类别主要项目)

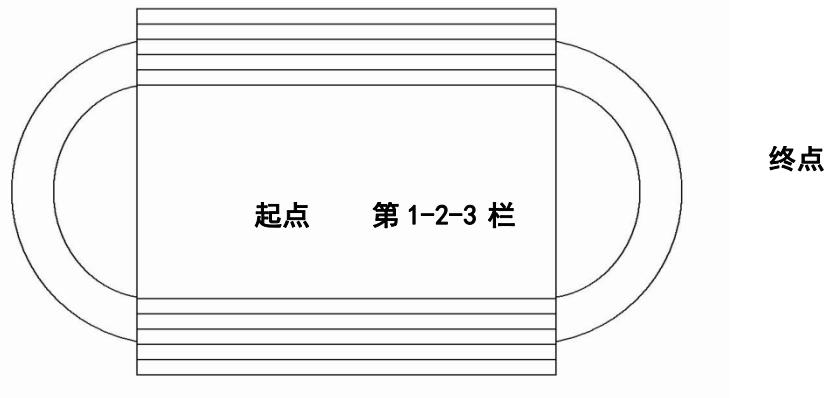
## 一、田径类

### (一) 跨栏跑——弯道跑组合

1. 考试内容：跨栏跑——弯道跑组合。

2. 场地器材：田径场、跨栏架若干、皮尺、秒表。

3. 测试方法：全程100m，其中直道40m，弯道60m。直道中跨过3个栏：男，起跑至第一栏距离13.72m，栏高0.84m，栏间9.14m；女，起跑至第一栏距离13m，栏高0.762m，栏间8.5m。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。



4. 注意事项：着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

## 5.评分标准

分值	评价标准
90-100分	动作规范，关键环节正确，动作熟练连贯，运用效果好
75-89分	动作规范，关键环节正确，动作较协调连贯，运用效果较好
60-74分	能基本完成动作，伴有一般的错误动作，运用效果一般
59分及以下	不能完成动作或动作错误严重，运用效果差

## (二) 跳远

1.考试内容：蹲踞式或挺身式跳远。

2.场地器材：

沙坑、皮尺、钉耙和白灰，沙面应与地面齐平。起跳线距离沙坑近端为男生2.5-3米（女生2米），起跳地点要平坦，不得有凹坑。

3.测试方法：

考生经助跑，在起跳线后完成起跳向前跳跃，以脚或身体着地最近点到起跳线的垂直距离，作为其测试成绩。执行跳远判罚规则：如越过起跳线起跳，则判罚为试跳失败等。原则上每个考生有三次测试机会。采用小组循环试跳方式完成。取其中表现最好一次成绩作为最终成绩。

4.注意事项：

(1)发现犯规时此次成绩无效，三次试跳均无成绩者，原则上允许再跳一次。

(2)着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

## 5.评分标准

分值	评价标准
90-100分	掌握短、中距离助跑的蹲踞式或挺身式跳远完整动作技术。全程助跑节奏技术好，起跳点基本准确，节奏清晰，助跑起跳衔接连贯、合理，起跳快速有力，蹬伸快速、充分，起跳效果好；空中动作完成充分，落地技术合理；能根据自己的个人特点和场地情况调整自己的助跑距离。
75-89分	较好掌握短、中距离助跑的蹲踞式或挺身式跳远完整动作技术。全程助跑节奏技术良好，起跳点较准确，节奏较清晰，助跑起跳衔接较连贯、合理；起跳效果较好，蹬伸较快速、有力；能较好完成空中基本动作，落地技术较合理；能较好地根据自己的个人特点和场地情况调整自己的助跑距离。
60-74分	短、中距离助跑的蹲踞式或挺身式跳远完整动作技术一般。完成完整助跑起跳技术一般，起跳点准确性一般，助跑节奏不够明显，助跑起跳衔接技术一般；完成空中基本动作不够充分，落地技术一般；根据自己的个人特点和场地情况来调整自己的助跑距离的能力有待提高。
59分及以下	短、中距离助跑的蹲踞式或挺身式跳远完整动作技术较差，助跑起跳衔接技术掌握差，有明显的捣小步，跨大步等动作，空中无团身或挺身动作。

### (三) 侧向滑步推铅球

1.考试内容：侧向滑步推铅球。

2.场地器材：在一块安全平整的场地上画出投掷圈。圆圈直径为2.135米（±5毫米），投掷区角度为34.92°落地区应用宽5厘米的白线标出，其延长线应通过投掷圆圈区。投掷圈直径两侧向外各画一条宽5厘米、长75厘米的白线，白线后沿应为铁圈直径的延长线并与落地区中轴线垂直。抵趾板用木质材料做成，其现状成弧形，并漆成白色，抵趾板内沿与投掷圈内沿重合，固定于地面，抵趾板宽度为11.2-30厘米，内沿弧1.21-1.23米，

高出圈内地面9.8-10.2厘米。落地区应为草坪或煤渣地及其他可留下痕迹的合适材料铺成的地面。铅球重量男子为5KG，女子为4KG；20米皮尺一把，红、白旗各一面。

3. 测试方法：受试者站在圈内，侧向投掷区域从静止状态开始滑步，出手时，球应高于肩部，原则每人三次投掷机会，取运动技能表现最好的一次。

#### 4. 注意事项：

(1) 为了准确记录成绩，应有专人负责观察铅球落地点，应有专人负责安全工作。

(2) 以下情况判为试掷失败：滑步后脚着地时和铅球出手后，触及抵趾板的顶部或投掷圈的上沿；落地点落在投掷区外；投掷后从前半圈走出。

(3) 着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

#### 5. 评价标准

分值	评价标准
90-100分	滑步时蹬、收有力，以摆带蹬，蹬摆结合效果好，加速节奏快；在完成超越器械动作时有合理的反弓动作；滑步与最后用力结合时蹬、转、送、抬、挺、撑、推、拨球技术动作一气呵成；出手时有一个稳定的左侧支撑，铅球出手动作快速、有力、充分，出手点高，出手角度适宜（约为38°-42°）；铅球出手后，能及时缓冲，通过换步、降低身体重心和改变运动方向的方法，来缓解向前的冲力。
75-89分	滑步时蹬收较有力，以摆带蹬，蹬摆结合效果较好，加速节奏较快；能较好地做出超越器械动作时的反弓动作；滑步与最后用力结合时蹬、转、送、抬、挺、撑、推、拨球技术动作较连贯；铅球出手时比较快速、有力，出手点较高，出手角度较适宜；铅球出手后，能较好地做出缓冲动作，如通过换步、降低身体重心和改变运动方向等动作方法，较好地缓解了向前的冲力。

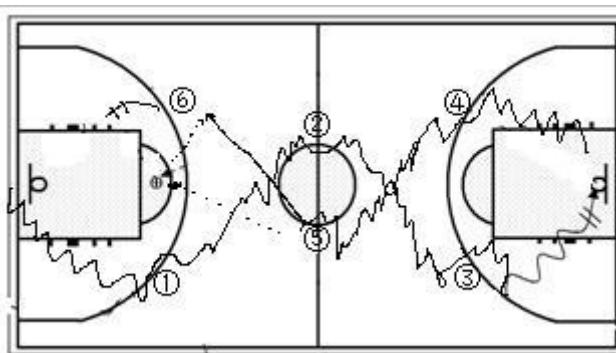
60-74分	滑步时蹬收效果一般，以摆带蹬，蹬摆结合效果一般；超越器械动作时的反弓动作一般；滑步与最后用力结合时蹬、转、送、抬、挺、撑、推、拨球技术动作连贯一般，有脱节；铅球出手时出手初速度、出手高度和出手角度一般；铅球出手后，缓冲效果一般。
59分及以下	滑步时蹬、收效果差，以摆带蹬，蹬摆结合效果差；无法做出超越器械动作时的反弓动作；滑步与最后用力结合时蹬、转、送、抬、挺、撑、推、拨球技术动作连贯性差，滑步产生较大的跳动、停顿；铅球出手时存在出手抛球现象，最后用力技术动作杂乱，出手初速度慢、出手高度和出手角度低；铅球出手后，没有缓冲动作。

## 二、球类

### (一) 篮球

1. 考试内容：篮球全场多种变向运球跑篮和交叉步突破跳投。

2. 场地器材：标准篮球场一片，口哨一个，计时秒表1块，不低于20厘米高的标志桶6个，6、7号篮球各5个。女生采用6号篮球，男生采用7号篮球。①③④⑥障碍均为离边线2米，离端线6米。



### 4. 测试方法

男生：听到计时哨声后，考生底线后正中出发，右手运球至①号障碍物做背后变向，换左手运球至②号障碍物做体前变向运球，换右手运球至③号障碍物做胯下变向，行进间左手运

球换右手运球，右手运球跑篮，如跑篮球未进需补篮，直到投进为止。抢到篮板球后，右手运球至④号障碍物做背后变向，换左手运球至⑤号障碍物做体前变向运球，然后行进间双手胸前传接球的方式传给罚球线位置的助传者，然后跑至⑥号障碍物前双手接助传者的传球，交叉步突破至3秒限制区外任意位置中距离跳投，跳投未进需补篮，直至投进为止。女生：听到计时哨声后，考生底线后正中出发，右手运球至①号障碍物做背后变向，换左手运球至②号障碍物做体前变向运球，换右手运球至③号障碍物做体前变向运球，行进间左手运球换右手运球，右手运球跑篮，如跑篮球未进需补篮，直到投进为止。抢到篮板球后，右手运球至④号障碍物做背后变向，换左手运球至⑤号障碍物做体前变向运球，然后行进间双手胸前传接球的方式传给罚球线位置的助传者，然后跑至⑥号障碍物前双手接助传者的传球，交叉步突破之后，右手运球跑篮，未进需补篮，直至投进为止。跑篮指行进间单手肩上投篮或低手投篮。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

5.注意事项：考试过程中如因考生自身原因造成失误或中断，从失误处或者中断处继续考试，考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。如果因助传者的失误造成考试失误或考试中断，经裁判员判定，考生可重新考试或者中断处继续考试。

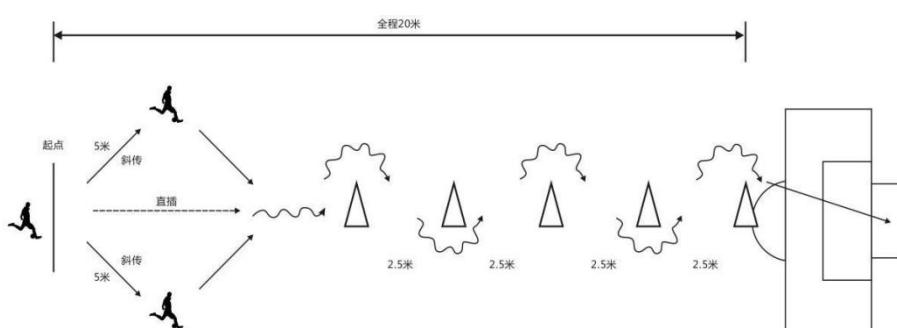
## 6.评价标准

分值	评价标准
90-100 分	熟练完成全部动作；动作规范正确，运球背后变向、体前变向、胯下变向（男生）、行进间双手胸前传接球、交叉步突破、跑篮、跳投（男生）等动作熟练、连贯、舒展。跑篮和跳投（男生）均为一次就投进。
75-89 分	较熟练完成全部动作；动作较为规范正确，运球背后变向、体前变向、胯下变向（男生）、行进间双手胸前传接球、交叉步突破、跑篮、跳投（男生）等动作较为熟练、连贯、舒展。
60-74 分	基本能完成全部动作；动作基本规范，运球背后变向、体前变向、胯下变向（男生）、行进间双手胸前传接球、交叉步突破、跑篮、跳投（男生）等动作基本正确，基本连贯。
59 分及以下	部分动作不能完成或动作严重错误。

## （二）足球

1. 考试内容：斜传直插（踢墙式二过一）接运球绕杆射门。

2. 场地器材：足球场一块，起点与第1根杆距离10米，起点线距最后一根标志杆20米，队友（协助者）与考生距离5米，射门最小距离16.5米（11人制）或12.82米（7人制），每根杆间隔2.5米；5号足球5个，标准气压；球门为11人制比赛标准球门（7.32米×2.44米）1个或7人制球门（5米×2米）。



足球一个，配球网；标志杆5个；秒表1块；记录板1个；红、

白旗各 1 面；哨子一个。

3. 测试方法：考生将球放在起点线上，举手与考官确认测试可以开始后，进行斜传直插战术配合，球离开起点线的瞬间计时开始。考生将球斜传给队友（协助者）之后向前跑位，接队友（协助者）的回传球，接球后运球至 1 号标志杆，并从 1 号标志杆的任何一侧开始连续运球绕过 5 根杆，完成运球绕杆后，在罚球区线前将球射向球门，球进或球过端线表停。原则上每人 2 次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

4. 注意事项：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。测试开始前，考生的身体任何部位不能越过起点线；斜传可以向任何一侧；绕杆时不得漏杆、撞杆，否则应将球运回，从出错处继续开始；射门必须在罚球区线前，球的整体越过球门线的瞬间计时停表，此次测试结束。考试过程中如因考生自身原因造成失误或中断，从失误处或者中断处继续考试。如果因助传者的失误造成考试失误或考试中断，经裁判员判定，考生可重新考试或者中断处继续考试。

## 5. 评价标准

分值	评价标准
90-100 分	传球准确及时；跑位合理；接球动作放松、柔和、自如，与下一个动作连接快速、合理、协调；运球熟练、连贯、舒展，低重心，球始终在自己的控制范围内；射门动作正确，球进球门。
75-89 分	传球较准确较及时；跑位较合理；接球动作较放松、柔和、自如，与下一个动作连接较快速、合理、协调；运球较熟练、连贯、舒展，重心较低，球能够在自己的控制范围内；射门动作较正确，球进球门。

60-74 分	传球基本准确及时；跑位基本合理；接球动作基本放松、柔和、自如，与下一个动作连接基本快速、合理、协调；运球基本熟练、连贯、舒展，重心较高，运球基本能够在自己的控制范围内；射门动作基本正确。
59 分及以下	传球不到位；跑位错误；无法完成接球动作；无法完成运球动作，球脱离自己的控制范围；射门动作不合理，无法打在门框内。

### (三) 排球

1. 考试内容：发球、传垫球、扣球

2. 场地器材：标准排球场一块，排球10个。

3. 测试方法：（1）发球：测试开始时，考生在发球区内完成3个发球（男生要求用上手发球技术完成发球，网高2.30米；女生用上手发球或者下手发球完成发球，网高2.10米）。（2）传垫球：测试开始时，考生在排球场半场区域内自抛球后交替完成2组自传和自垫。一次自传、一次自垫交替进行一组，球不能落地。（3）扣球：测试开始时，助传者依次传球至四号位，考生在四号位扣球3个。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

4. 注意事项：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。考试过程中如因考生自身原因造成失误或中断，从失误处或者中断处继续考试。如果因助传者的失误造成考试失误或考试中断，经裁判员判定，考生可重新考试或者中断处继续考试。

5. 评价标准

（1）发球评价标准

分值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；预备和抛球姿势正确，击球部位准确，挥臂动作自然、协调、优美。
75-89 分	完成动作质量较好；预备和抛球姿势较正确，击球部位较准确，挥臂动作较自然、协调。
60-74 分	能完成动作；预备和抛球姿势基本正确，击球部位基本准确，挥臂动作不够自然、协调。
59 分及以下	不能完成动作；预备和抛球姿势不正确，击球部位不准确，挥臂动作紧张、不协调。

## (2) 传垫球评价标准

分值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；传垫球姿势正确，击球部位准确，击球动作轻松、自然、协调、优美。
75-89 分	完成动作质量较好；传垫球姿势较正确，击球部位较准确，击球动作较轻松、自然、协调。
60-74 分	能完成动作，传垫球姿势基本正确，击球部位较准确，击球动作不够轻松、自然、协调。
59 分及以下	不能完成动作；传垫球姿势不正确，击球部位不准确，击球动作紧张、不协调。

## (3) 扣球评价标准

分值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；起跳时机合理，扣球姿势正确，击球部位很准确，挥臂动作自然、协调、优美。
75-89 分	完成动作质量较好；起跳时机较合理，扣球姿势较正确，击球部位准确，挥臂动作较自然、协调。
60-74 分	能完成动作；起跳时机基本合理，扣球姿势基本正确，击球部位较准确，挥臂动作不够轻松、自然、协调。
59 分及以下	不能完成动作；起跳时机不合理，姿势不正确，部位不准确，动作紧张、不协调。

6.说明：排球项目成绩由发球、传垫球和扣球三个部分组成，其中发球占 40%，传垫球占 40%，扣球占 20%。

## 三、水上或冰雪类（游泳）

1.考试内容：蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳，任选一种泳姿考试。

2.场地器材：50米或25米泳池。

3.测试方法：测试开始时，考生在池边蹬壁出发，不间断完成50米游程。原则上每人2次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

4.注意事项：着装应符合游泳运动的要求，考试现场应配备救生员和急救用品。注意安全防范措施的落实到位。

### 5.评价标准

分值	评价标准
90-100分	完成动作质量好；姿势正确，动作轻松、自然、协调。不间断完成50米游程
75-89分	完成动作质量较好；姿势较正确，动作较轻松、自然、协调。不间断完成50米游程
60-74分	能完成动作；姿势基本正确，动作不够轻松、自然、协调。完成50米游程。
59分及以下	姿势不正确；动作紧张、不协调。未完成50米游程。