

沈阳体育学院硕士研究生复试

篮球项目技能测试方法和评分标准

一、测试内容与所占分值

篮球项目技能测试内容主要包括运球急停跳起单手投篮、综合运球上篮、五对五全场比赛三项内容，共计 100 分。其中运球急停跳起单手投篮占 30%，综合运球上篮占 30%，五对五全场比赛占 40%，每项以百分制评价后乘以比例得出单项成绩，并将单项成绩相加得出最终成绩。

表 1 项目技能测试内容

序号	测试项目	分值（分）	占总成绩比例（%）	备注
1	运球急停跳起单手投篮	100	30	
2	综合运球上篮	100	30	
3	五对五全场比赛	100	40	

总成绩计算方法：总成绩=运球急停跳起单手投篮成绩×30%+综合运球上篮成绩×30%+五对五全场比赛成绩×40%。

二、测试方法与评分标准

（一）运球急停跳起单手投篮

1. 测试方法

被测试者首先做右手运球，同时向右侧做跨步急停跳起单手投篮。接球回到原处，再做左手运球，同时向左侧做跨步急停跳起单手投篮。左右手运球各做 3 次运球急停跳起单手投篮。动作方法如图 1。测试者投篮位置在距离篮板 4.5 米的阴影区域外。投篮位置如图 2。



图 1 运球急停跳起单手投篮测试方法

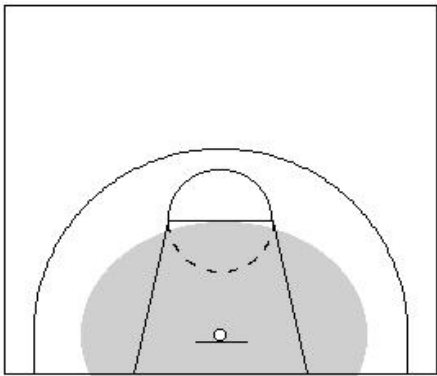


图 2 运球急停跳起单手投篮区域示意图

2. 评分标准

表 2 项目技能测试评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	持球手型、举球动作、非投篮手扶球动作、投篮后手臂跟随动作规范熟练	86-100 分
良好	持球手型、举球动作、非投篮手扶球动作、投篮后手臂跟随动作比较规范熟练。	71-85 分
合格	持球手型、举球动作、非投篮手扶球动作、投篮后手臂跟随动作基本规范熟练。	60-70 分
不合格	持球手型、举球动作、非投篮手扶球动作、投篮后手臂跟随动作不规范、不熟练。	59 分以下

（二）综合运球上篮

1. 测试方法

被测试者在篮板后方端线外起动，首先用右手运球快速起动，到

第一个立柱前做体前变向，换成左手运球，在第二个立柱前做背后运球变向，换成右手运球，在第三个立柱前做胯下运球，换成左手运球，在第四个立柱前做后转身运球，换成右手运球一次，做行进间低手上篮。移动路线如图 3。

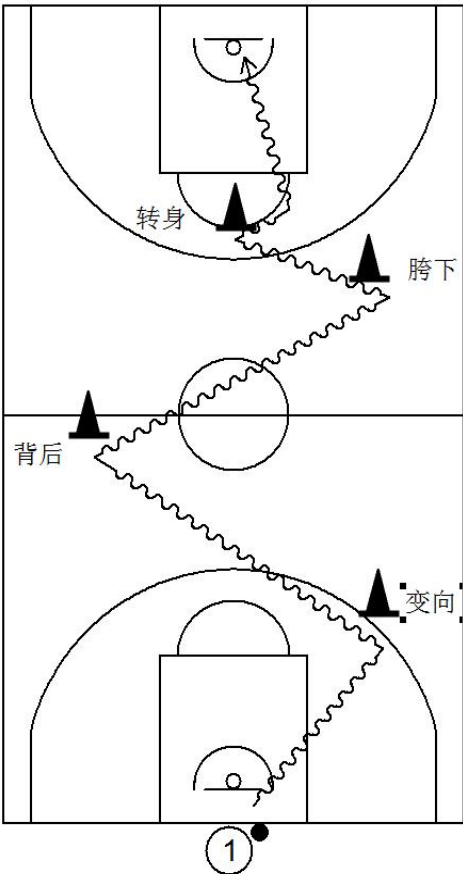


图 3 综合运球上篮示意图

2. 评分标准

表 3 项目技能测试评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	身体、手臂、手指和手腕动作协调，衔接流畅，球在自己的控制范围内。	86-100 分
良好	身体、手臂、手指和手腕动作较协调，衔接较流畅，球在自己的控制范围内。	71-85 分
合格	身体、手臂、手指和手腕动作基本协调，衔接不流畅，球基本能在自己的控制范围内。	60-70 分
不合格	身体、手臂、手指和手腕动作不协调，衔接不流畅，失去对球的控制。	59 分以下

（三）五对五全场比赛

1. 测试方法

采用五对五全场比赛形式，场上分成两队，每队各五名队员进行比赛对抗，时间 10 分钟，通过对被测试者比赛中运用技战术的能力进行测评。

2. 评分标准

表 4 项目技能测试评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	技术动作熟练、战术运用合理。	86-100 分
良好	技术动作比较熟练、战术运用比较合理。	71-85 分
合格	技术动作基本熟练、战术运用基本合理。	60-70 分
不合格	技术动作不够熟练、战术运用不够合理。	59 分以下