

# 沈阳体育学院硕士研究生复试

## （手球）项目技能测试方法和评分标准

### 一、测试内容

手球项目技能测试内容主要包括横滑步、持球同侧步突破、单手肩上传球三项内容，共计 100 分。其中横滑步占 30%，持球同侧步突破占 40%，单手肩上传球占 30%，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	横滑步	100	30	
2	持球同侧步突破	100	40	
3	单手肩上传球	100	30	

总成绩计算方法：总成绩=横滑步成绩×30%+持球同侧步突破成绩×40%+单手肩上传球成绩×30%。

### 二、测试方法

#### （一）横滑步

##### 1. 测试方法

被测试者原地防守基本姿势站立，沿九米线先向左侧进行横向滑步动作，连续滑行 3 次后，再向右侧滑步 3 次，此为一个完整动作，共需要进行 3 次完整演示（如图 1 所示）。要求受试者快速滑行，重心低而平稳，目视假想被防守者。



图 1 横滑步技术

##### 2. 评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	动作连贯、上下肢协调配合、重心平稳。	86-100 分
良好	动作较连贯、上下肢配合较协调、重心较平稳。	71-85 分
合格	动作基本连贯、上下肢基本协调配合、重心基本平稳。	60-70 分
不合格	动作不连贯、上下肢不协调、重心不平稳。	60 分以下

#### （二）持球同侧步突破

1. 测试方法

在被测试者面前摆放标志物替代防守人进行技术动作测试。被测试者在九米线 45 度处面向球门持球，进行同侧步突破，突破后衔接射门动作，完成后迅速回到初始位置进行下一次动作，共需完成 5 次突破射门动作。要求受试者单手持球，突破迅速有力，连贯衔接射门动作。（如图 2 所示）

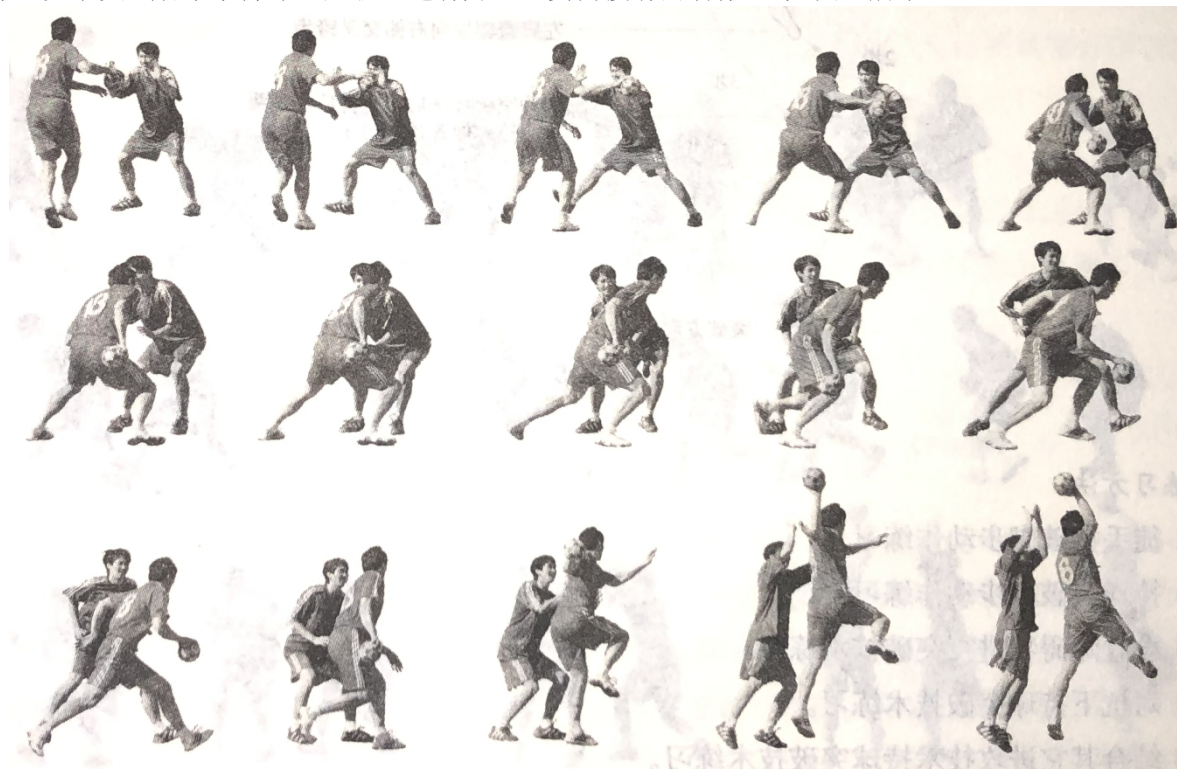


图 2 持球同侧步突破技术

2. 评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	动作连贯、上下肢协调配合、突破脚步清晰。	86-100 分
良好	动作较为连贯、上下肢较协调配合、突破脚步较为清晰。	71-85 分
合格	动作基本连贯、上下肢基本协调配合、突破脚步基本清晰。	60-70 分
不合格	动作不连贯、上下肢不协调、突破脚步不清晰。	60 分以下

（三）单手肩上传球

1. 测试方法

被测试者连续做 10 次单手肩上传球完整动作。测试者传球位置距离对方 5 米左右。

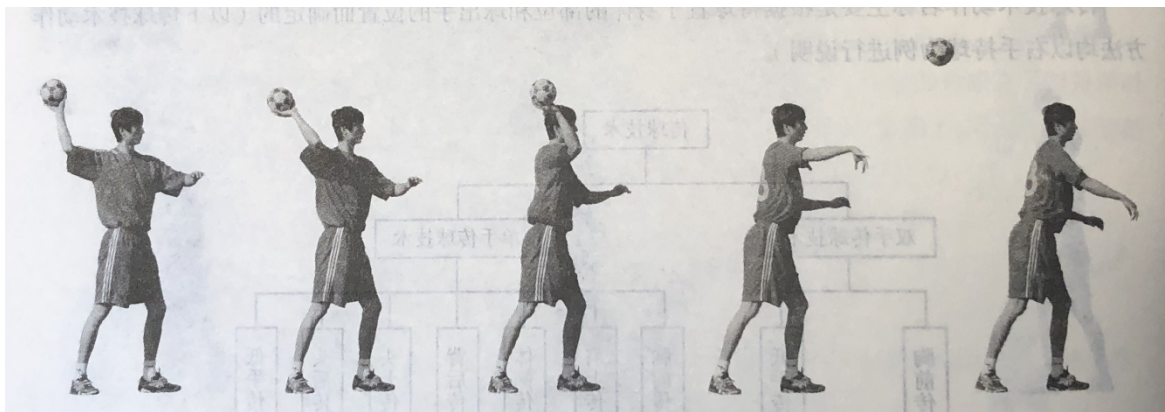


图 2 单手肩上传球技术

## 2. 评分标准

评分等级	评分标准	分值
优秀	持球手型、传球动作、传球后跟随动作规范熟练，衔接流畅。	86-100 分
良好	持球手型、传球动作、传球后跟随动作比较规范熟练，衔接较流畅。	71-85 分
合格	持球手型、传球动作、传球后跟随动作基本规范熟练，衔接不流畅。	60-70 分
不合格	持球手型、传球动作、传球后跟随动作不规范不熟练，衔接不流畅。	60 分以下