

沈阳体育学院硕士研究生复试 (排球) 项目技能测试方法和评分标准

一、测试内容

表 1 排球技能测试内容

序号	测试项目	分值（分）	占总成绩比例（%）	备注
1	自传球	100	30	
2	自垫球	100	30	
3	原地对墙扣球	100	40	

二、测试方法

（一）自传球

1. 测试方法

考生自己选择传球地点，自己头上向上连续传球 10 个，传球高度约一米左右。要求传球的技术动作正确，如手型、击球点和协调用力等，注意控制好球的位置。动作方法如图 1。

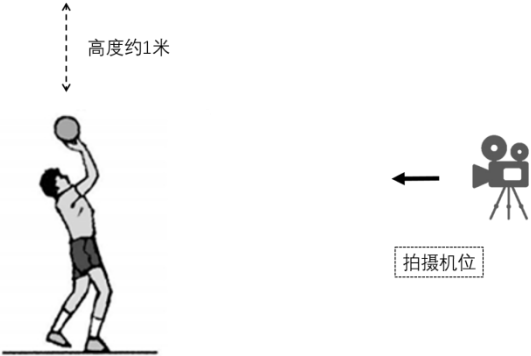


图 1 自传球测试方法

2. 评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	手型标准、击球点准确，能够协调用力，传球的位置控制的好，高度达到要求，传球效果好。	86-100 分
良好	手型标准、击球点准确，基本能够协调用力。传球的位置基本可以控制，高度达到要求，传球效果一般。	71-85 分
合格	手型基本标准、击球点基本准确，基本能够协调用力，传球的位置基本可以控制，高度没有达到要求，传球效果一般。	60-70 分
不合格	手型不标准、击球点不够准确，没有协调用力，传球的位置控制较差，高度没有达到要求，传球效果较差。	60 分以下

（二）自垫球

1. 测试方法

考生自己选择场地，向上连续自垫球 10 个，垫球高度约 1 米左右。要求垫球的技术动作正确，如手型、触球部位、击球点、协调用力等，并要注意控制球的位置。动作方法如图 2。

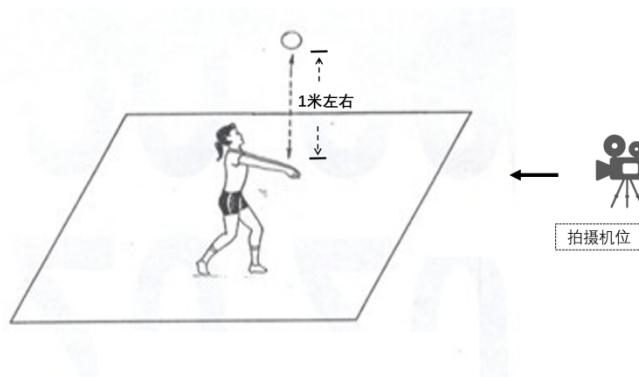


图2 自垫球测试方法

2. 评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	手型、触球部位、击球点正确，能够协调用力、很好的控制球的落点，高度达到要求，垫球效果较好。	86-100分
良好	手型、触球部位、击球点正确，基本能够协调用力、控制球的落点，高度达到要求，垫球效果一般。	71-85分
合格	手型、触球部位、击球点基本正确，基本能够协调用力、控制球的落点，高度达到要求，垫球效果一般。	60-70分
不合格	手型、触球部位、击球点不正确，不能够协调用力、不能很好的控制球的落点，高度不能达到要求，垫球效果较差。	60分以下

（三）原地对墙扣球

1. 测试方法

考生自己选定扣球位置，面对墙壁站立（距离墙壁约 4-5 米左右），自己抛球（单手或双手抛球均可）、自己原地扣球（左手或右手扣球均可）。考生须扣 5 个球（最好连续扣球，也可非连续扣球）。扣球要有力量、有速度。动作方法如图 3。

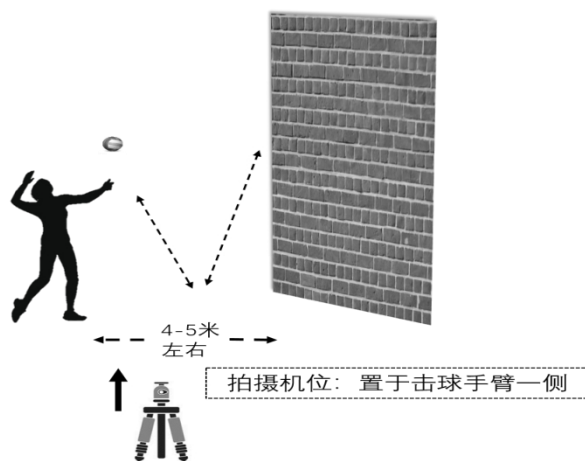


图3 原地对墙扣球测试方法

2. 评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	击球点、手包击球、鞭打挥臂、人球关系等准确，协调发力，控球能力较强，扣球效果较好。	86-100分

良好	击球点、手包击球、鞭打挥臂、人球关系等基本准确，协调发力较好，控球能力一般，扣球效果一般。	71-85分
合格	击球点、手包击球、鞭打挥臂、人球关系等稍不准确，协调发力一般。控球能力稍弱，扣球效果稍差。	60-70分
不合格	击球点、手包击球、鞭打挥臂、人球关系等不准确，动作不协调，控球能力差，扣球效果差。	60分以下