

# 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

篮球项目技能测试内容主要包括运球急停跳起单手投篮、体前变向-背后-转身组合运球、双手胸前传球三项内容，共计 100 分。其中运球急停跳起单手投篮占 30%，体前变向-背后-转身组合运球占 40%，双手胸前传球占 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	运球急停跳起单手投篮	100	30	
2	体前变向-背后-转身组合运球	100	40	
3	双手胸前传球	100	30	

总成绩计算方法：总成绩=运球急停跳起单手投篮成绩×30%+体前变向-背后-转身组合运球成绩×40%+双手胸前传球成绩×30%。

### 二、测试方法

#### （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。要求：左右手运球各做 3 次运球急停跳起单手投篮。测试者投篮位置距离篮板 5 米左右，没有场地设施条件的被测试者可以选择设置 3 米以上高度的挡板或墙壁完成动作。动作方法如图 1。



图 1 运球急停跳起单手投篮测试方法

##### 2. 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。	60 分以下
-----	--------------------------------------	--------

### （二）体前变向-背后-转身组合运球

#### 1. 测试方法

被测试者在任意地点起动后，首先用右手运球两次，做体前变向，换成左手，左手运球两次，做背后运球变向，换成右手，右手运球两次，做后转身运球，换成左手。左手运球两次，做体前变向，换成右手，右手运球两次，再做背后运球变向，换成左手，再做后转身运球，换成右手。要求：运球动作完成连贯，重心保持平稳。

#### 2. 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。	60 分以下

### （三）双手胸前传球

#### 1. 测试方法

被测试者连续做 10 次双手胸前传球完整示范动作。测试者传球位置距离对方 5 米左右，没有配合传球的被测试者可以选择设置垂直距离 4 米左右的挡板或墙壁完成动作。动作方法如图 2。



图 2 双手胸前传球测试方法

#### 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