2021年成都职业技术学院单独招生考试

篮球特长生测试大纲

一、依据与目的

本技能测试大纲以2020年普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业体育专项考试方法和考试标准为依据，结合我院教学实际，以测试考生篮球基本技术和实际比赛过程中表现出来的精神面貌、篮球技能为目的制定。

二、测试项目

序号	单招考试项目
1	助跑单脚起跳摸高
2	投篮
3	多种变向运球上篮
4	比赛

三、测试内容

1、摸高　　30分

2、投篮　　30分

3、多种变向运球上篮　　60分

4、比赛　　80分

四、测试方式及组织

1.助跑单脚起跳摸高

考试方法：考生助跑单脚起跳摸高，单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物，记录绝对高度。

助跑距离和起跳方向不限。每人测试 2 次，取最好成绩（精确到厘米）。

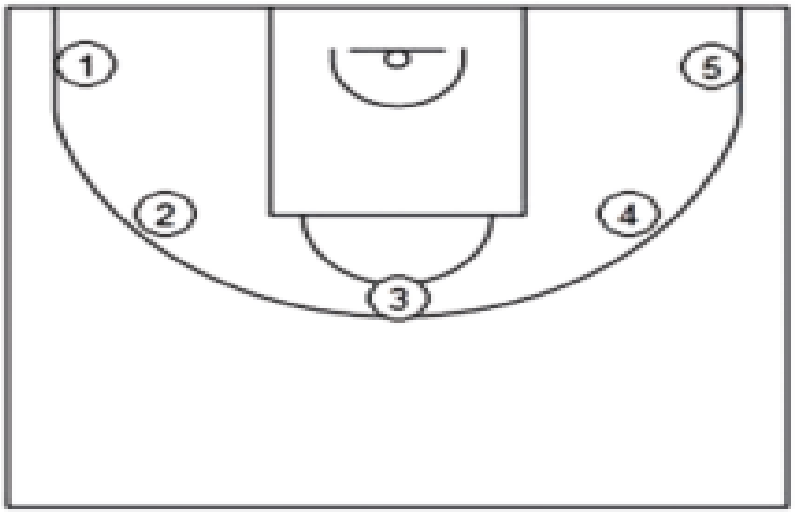
表 1　　摸高评分标准

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
30.00	3.45	3.00	20.50	3.26	2.81	11.00	3.07	2.62
29.50	3.44	2.99	20.00	3.25	2.80	10.50	3.06	2.61
29.00	3.43	2.98	19.50	3.24	2.79	10.00	3.05	2.60
28.50	3.42	2.97	19.00	3.23	2.78	9.50	3.04	2.59
28.00	3.41	2.96	18.50	3.22	2.77	9.00	3.03	2.58
27.50	3.40	2.95	18.00	3.21	2.76	8.50	3.02	2.57
27.00	3.39	2.94	17.50	3.20	2.75	8.00	3.01	2.56
26.50	3.38	2.93	17.00	3.19	2.74	7.50	3.00	2.55
26.00	3.37	2.92	16.50	3.18	2.73	7.00	2.98	2.54
25.50	3.36	2.91	16.00	3.17	2.72	6.50	2.96	2.53
25.00	3.35	2.90	15.50	3.16	2.71	6.00	2.94	2.52
24.50	3.34	2.89	15.00	3.15	2.70	5.50	2.92	2.51
24.00	3.33	2.88	14.50	3.14	2.69	5.00	2.90	2.50
23.50	3.32	2.87	14.00	3.13	2.68	4.50	2.88	2.48
23.00	3.31	2.86	13.50	3.12	2.67	4.00	2.86	2.46
22.50	3.30	2.85	13.00	3.11	2.66	3.50	2.84	2.44
22.00	3.29	2.84	12.50	3.10	2.65	3.00	2.82	2.42
21.50	3.28	2.83	12.00	3.09	2.64	2.50	2.80	2.40
21.00	3.27	2.82	11.50	3.08	2.63	0	2.80 以下	2.40 以下

2.投篮

（1）考试方法：如图所示，在以篮圈中心投影点为圆心，5.5 米为半径所划的弧线上设置五个投篮点(球场两侧 0 度角处、两侧 45 度处和正面弧顶)，每个点位放置 6 个球，共 30个球。考生须从第 1 投篮点或第 5 投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位的 6 个球。测试时间为 120秒。要求考生必须在弧线外投篮，球出手前双脚不得踩线，若踩线投中则计为无效投篮，不得分。每人测试 2 次，取最好成绩。

（2）评分标准：每投中 1 球，得 1 分，满分 30 分。



3.多种变向运球上篮

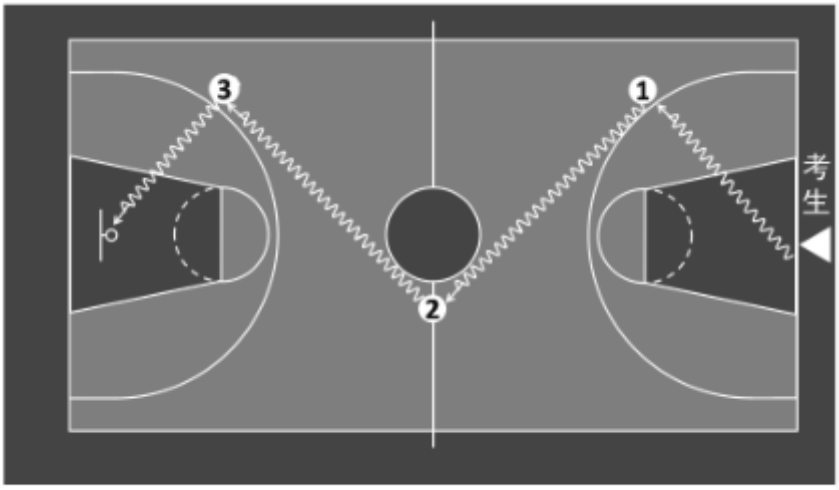
（1）考试方法：如图所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一

次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间。每人测试 2 次，取最好成绩。

篮球场地上的标志①、②、③为 30 厘米高的标志桶。①、③标志桶中心点到端线内沿的距离为 6 米，到边线内沿的距离为 2 米。②在中线上，到中圈中心点的距离为 2.8 米。

考生在考试时必须任意一脚踩到标志桶外侧地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。

考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加 2 秒；必须使用规定的手上篮，错 1 次，计时追加 2 秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错 1 次计时追加 2 秒。



多种变向运球上篮示意图

表 2　　多种变向运球上篮评分标准

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
60.00	35.00	38.00	48.50	46.50	49.50	37.00	58.00	64.00
59.50	35.50	38.50	48.00	47.00	50.00	36.50	58.50	65.00
59.00	36.00	39.00	47.50	47.50	50.50	36.00	59.00	66.00
58.50	36.50	39.50	47.00	48.00	51.00	35.50	59.50	67.00
58.00	37.00	40.00	46.50	48.50	51.50	35.00	60.00	68.00
57.50	37.50	40.50	46.00	49.00	52.00	34.50	61.00	69.00
57.00	38.00	41.00	45.50	49.50	52.50	34.00	62.00	70.00
56.50	38.50	41.50	45.00	50.00	53.00	33.50	63.00	71.00
56.00	39.00	42.00	44.50	50.50	53.50	33.00	64.00	72.00
55.50	39.50	42.50	44.00	51.00	54.00	32.50	65.00	73.00
55.00	40.00	43.00	43.50	51.50	54.50	32.00	66.00	74.00
54.50	40.50	43.50	43.00	52.00	55.00	31.50	67.00	75.00
54.00	41.00	44.00	42.50	52.50	55.50	31.00	68.00	76.00
53.50	41.50	44.50	42.00	53.00	56.00	30.50	69.00	77.00
53.00	42.00	45.00	41.50	53.50	56.50	30.00	70.00	78.00
52.50	42.50	45.50	41.00	54.00	57.00	29.00	71.00	79.00
52.00	43.00	46.00	40.50	54.50	57.50	28.00	72.00	80.00
51.50	43.50	46.50	40.00	55.00	58.00	27.00	73.00	81.00
51.00	44.00	47.00	39.50	55.50	59.00	26.00	74.00	82.00
50.50	44.50	47.50	39.00	56.00	60.00	25.00	75.00	83.00
50.00	45.00	48.00	38.50	56.50	61.00	24.00	76.00	84.00
49.50	45.50	48.50	38.00	57.00	62.00	0	77.00 以上	85.00 以上
49.00	46.00	49.00	37.50	57.50	63.00			

4. 比赛

（1）考试方法：按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 3），独立对考生动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面进行综合评定。采用 80 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 3　实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（80～71 分）	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。
良（70～51 分）	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。
中（50～31 分）	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。
差（30 分以下）	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差、效果较差。

五、测试所需工具及辅助性材料

摸高器两部，标志桶 20 个，篮球 40 个，秒表 8 块，球框 6 个。

六、参考资料

1、《篮球规则》 中国篮球协会 编 2013 年 9 月出版 人民体育出版社;

2、《高校篮球运动教程》 刘青松，段笑林，宋正华 编 2015 年 1 月出版 中国水利水电出版社;

3、《篮球运动教程》 孙民治 主编 2007 年 7 月出版 人民体育出版社。