

运动训练专业 2025 年专升本篮球项目测试评分标准

一、考核指标与所占分值(总分 100 分)

类 别	专项素质	专项技术		实战能力
考 核 指 标	摸高	投篮	多种变向 运球上篮	比赛
分 值	10 分	20 分	20 分	50 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质 (10 分)

摸高

1. 考试方法: 考生助跑起跳摸高, 单手触摸电子摸高器或有固定标尺的高物, 记录绝对高度。助跑距离和起跳方式不限。每人测试 2 次, 取最好成绩 (精确到厘米)。
2. 评分标准: 见表 1。

表 1 摸高评分表

分值	成绩 (米)		分值	成绩 (米)	
	男	女		男	女
10	3.25	2.89	6.60	3.08	2.72
9.80	3.24	2.88	6.40	3.07	2.71
9.60	3.23	2.87	6.20	3.06	2.70
9.40	3.22	2.86	6.00	3.05	2.69
9.20	3.21	2.85	5.80	3.04	2.68
9.00	3.20	2.84	5.60	3.03	2.67
8.80	3.19	2.83	5.40	3.02	2.66
8.60	3.18	2.82	5.20	3.01	2.65
8.40	3.17	2.81	5.00	3.00	2.64
8.20	3.16	2.80	4.80	2.99	2.63
8.00	3.15	2.79	4.60	2.98	2.62
7.80	3.14	2.78	4.40	2.97	2.61
7.60	3.13	2.77	4.20	2.96	2.60
7.40	3.12	2.76	4.00	2.95	2.59
7.20	3.11	2.75	3.00	2.94	2.58
7.00	3.10	2.74	2.00	2.93	2.57
6.80	3.09	2.73	1.00	2.92	2.56



（二）专项技术（40 分）

1. 投篮（20 分）

（1）考试方法：如图 1 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），考生可以在第 1 投篮点至第 5 投篮点依次投篮，每个投篮点放置 5 个球，学生拿球投篮，测试时间为 1 分钟。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）评分标准如下：

表 2 投篮评分表

分值	成绩（个）	分值	成绩（个）
20	15	7	7
18	14	6	6
16	13	5	5
14	12	4	4
12	11	3	3
10	10	2	2
9	9	1	1
8	8	0	0

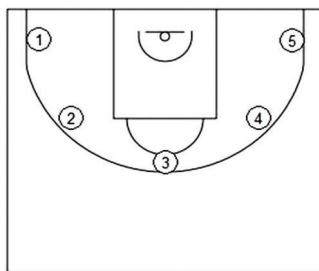


图 1 投篮场地示意图

2. 多种变向运球上篮（20 分）

（1）考试方法：如图 2 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为以 40 厘米为半径的圆圈。①、③圆圈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圆圈线或圆圈内地面，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 1 秒；必须使用规定的手上篮，错 1 次，计时追加 1 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 1 秒。

(2) 评分标准：见表 2。

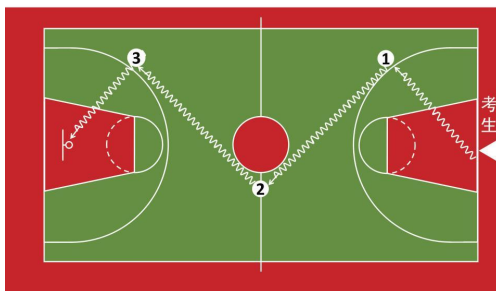


图 2 多种变向运球上篮示意图

表 2 多种变向运球上篮评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.00	36.00	40.00	10.00	43.50	47.50	2.50	52.00	56.00
19.00	36.50	40.50	9.50	44.00	48.00	2.00	53.00	57.00
18.00	37.00	41.00	9.00	44.50	48.50	1.50	54.00	58.00
17.00	37.50	41.50	8.50	45.00	49.00	1.00	55.00	59.00
16.00	38.00	42.00	8.00	45.50	49.50	0	56.00 以上	60.00 以上
15.00	38.50	42.50	7.50	46.00	50.00			
14.50	39.00	43.00	7.00	46.50	50.50			
14.00	39.50	43.50	6.50	47.00	51.00			
13.50	40.00	44.00	6.00	47.50	51.50			
13.00	40.50	44.50	5.50	48.00	52.00			
12.50	41.00	45.00	5.00	48.50	52.50			
12.00	41.50	45.50	4.50	49.00	53.00			
11.50	42.00	46.00	4.00	49.50	53.50			
11.00	42.50	46.50	3.50	50.00	54.00			
10.50	43.00	47.00	3.00	51.00	55.00			



（三）实战能力（50分）

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50分制评分。

表3 实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（50 ~ 40 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（39 ~ 30 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（29 ~ 20 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（19 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。

