

江苏省五年一贯制“专转本”（师范类）考试体育教育

专业技能测试考试说明

根据体育教育专业人才培养方案以及体育学科专业特点，为保证生源质量，特拟定体育考生加试身体素质测试内容，测试项目参照江苏省高考体育身体素质必考科目进行。

一、考试项目

1. 身体素质：立定三级跳远、800 米跑共两项，每项分值均为 25 分，共 50 分。

2. 专项测试：篮球、排球和足球任选一项。专项考核包括专项素质和专项技术两部分进行，分值共 100 分。

二、计分方法：体育技能成绩=身体素质成绩*2+专项测试成绩

三、考试时间

上午：（8：30——11：30）身体素质

下午：（13：30——16：30）专项测试*

*以考试当年规定为准

四、考试评分标准（参照 2022 年高考体育科目评定标准）

（一）身体素质方面

1. 男子立定三级跳远成绩（单位：米）

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
9.20	25.00	8.30	18.57	7.40	12.16	6.50	5.78
9.15	24.64	8.25	18.21	7.35	11.81	6.45	5.42
9.10	24.29	8.20	17.86	7.30	11.45	6.40	5.07
9.05	23.93	8.15	17.50	7.25	11.10	6.35	4.71
9.00	23.57	8.10	17.14	7.20	10.74	6.30	4.36
8.95	23.21	8.05	16.79	7.15	10.39	6.25	4.00
8.90	22.86	8.00	16.43	7.10	10.03	6.20	3.65
8.85	22.50	7.95	16.07	7.05	9.68	6.15	3.29
8.80	22.14	7.90	15.71	7.00	9.32	6.10	2.94
8.75	21.79	7.85	15.36	6.95	8.97	6.05	2.58
8.70	21.43	7.80	15.00	6.90	8.61	6.00	2.23
8.65	21.07	7.75	14.65	6.85	8.26	5.95	1.87
8.60	20.71	7.70	14.29	6.80	7.90	5.90	1.52
8.55	20.36	7.65	13.94	6.75	7.55	5.85	1.16

8.50	20.00	7.60	13.58	6.70	7.20	5.80	0.81
8.45	19.64	7.55	13.23	6.65	6.84	5.75	0.45
8.40	19.29	7.50	12.87	6.60	6.49	5.70	0.10
8.35	18.93	7.45	12.52	6.55	6.13	5.69	0.00

2. 女子立定三级跳远成绩（单位：米）

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
7.80	25.00	6.85	18.45	5.90	11.88	4.95	5.30
7.75	24.66	6.80	18.10	5.85	11.53	4.90	4.95
7.70	24.31	6.75	17.76	5.80	11.19	4.85	4.60
7.65	23.97	6.70	17.41	5.75	10.84	4.80	4.26
7.60	23.62	6.65	17.07	5.70	10.50	4.75	3.91
7.55	23.28	6.60	16.72	5.65	10.15	4.70	3.57
7.50	22.93	6.55	16.38	5.60	9.80	4.65	3.22
7.45	22.59	6.50	16.03	5.55	9.46	4.60	2.87
7.40	22.24	6.45	15.69	5.50	9.11	4.55	2.53
7.35	21.90	6.40	15.34	5.45	8.76	4.50	2.18
7.30	21.55	6.35	15.00	5.40	8.42	4.45	1.83
7.25	21.21	6.30	14.65	5.35	8.07	4.40	1.49
7.20	20.86	6.25	14.31	5.30	7.72	4.35	1.14
7.15	20.56	6.20	13.96	5.25	7.38	4.30	0.79
7.10	20.17	6.15	13.61	5.20	7.03	4.25	0.45
7.05	19.83	6.10	13.27	5.15	6.68	4.20	0.10
7.00	19.48	6.05	12.92	5.10	6.34	4.19	0.00
6.95	19.14	6.00	12.57	5.05	5.99		
6.90	18.79	5.95	12.23	5.00	5.64		

3. 男子 800 米跑成绩（单位：秒）

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
123.00	25.00	145.50	16.96	168.00	8.93	190.50	0.87
123.50	24.82	146.00	16.79	168.50	8.75	191.00	0.71
124.00	24.64	146.50	16.61	169.00	8.57	191.50	0.53
124.50	24.46	147.00	16.43	169.50	8.39	192.00	0.35
125.00	24.29	147.50	16.25	170.00	8.21	192.50	0.17
125.50	24.11	148.00	16.07	170.50	8.03	192.70	0.10
126.00	23.93	148.50	15.89	171.00	7.85	192.71	0.00
126.50	23.75	149.00	15.71	171.50	7.68		
127.00	23.57	149.50	15.54	172.00	7.50		
127.50	23.39	150.00	15.36	172.50	7.32		
128.00	23.21	150.50	15.18	173.00	7.14		
128.50	23.04	151.00	15.00	173.50	6.96		
129.00	22.86	151.50	14.82	174.00	6.78		
129.50	22.68	152.00	14.64	174.50	6.60		
130.00	22.50	152.50	14.46	175.00	6.42		
130.50	22.32	153.00	14.29	175.50	6.26		
131.00	22.14	153.50	14.11	176.00	6.07		

131.50	21.96	154.00	13.93	176.50	5.89		
132.00	21.79	154.50	13.75	177.00	5.71		
132.50	21.61	155.00	13.57	177.50	5.53		
133.00	21.43	155.50	13.39	178.00	5.35		
133.50	21.25	156.00	13.21	178.50	5.17		
134.00	21.07	156.50	13.03	179.00	5.00		
134.50	20.89	157.00	12.86	179.50	4.82		
135.00	20.71	157.50	12.68	180.00	4.64		
135.50	20.54	158.00	12.50	180.50	4.46		
136.00	20.36	158.50	12.32	181.00	4.28		
136.50	20.18	159.00	12.14	181.50	4.10		
137.00	20.00	159.50	11.96	182.00	3.92		
137.50	19.82	160.00	11.78	182.50	3.74		
138.00	19.64	160.50	11.61	183.00	3.57		
138.50	19.46	161.00	11.43	183.50	3.39		
139.00	19.29	161.50	11.25	184.00	3.21		
139.50	19.11	162.00	11.07	184.50	3.03		
140.00	18.93	162.50	10.89	185.00	2.85		
140.50	18.75	163.00	10.71	185.50	2.67		
141.00	18.57	163.50	10.53	186.00	2.49		
141.50	18.39	164.00	10.35	186.50	2.32		
142.00	18.21	164.50	10.18	187.00	2.14		
142.50	18.04	165.00	10.00	187.50	1.96		
143.00	17.86	165.50	9.82	188.00	1.78		
143.50	17.68	166.00	9.64	188.50	1.60		
144.00	17.50	166.50	9.46	189.00	1.42		
144.50	17.32	167.00	9.28	189.50	1.24		
145.00	17.14	167.50	9.10	190.00	1.06		

4. 女子 800 米跑成绩（单位：秒）

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
146.00	25.00	168.00	19.05	190.00	13.16	212.00	7.37
146.50	24.86	168.50	18.92	190.50	13.03	212.50	7.23
147.00	24.73	169.00	18.78	191.00	12.89	213.00	7.10
147.50	24.59	169.50	18.65	191.50	12.76	213.50	6.97
148.00	24.46	170.00	18.51	192.00	12.63	214.00	6.84
148.50	24.32	170.50	18.38	192.50	12.50	214.50	6.71
149.00	24.19	171.00	18.24	193.00	12.37	215.00	6.58
149.50	24.05	171.50	18.11	193.50	12.24	215.50	6.44
150.00	23.92	172.00	17.97	194.00	12.10	216.00	6.31
150.50	23.78	172.50	17.84	194.50	11.97	216.50	6.18
151.00	23.65	173.00	17.70	195.00	11.84	217.00	6.05
151.50	23.51	173.50	17.57	195.50	11.71	217.50	5.92
152.00	23.38	174.00	17.43	196.00	11.58	218.00	5.79
152.50	23.24	174.50	17.30	196.50	11.45	218.50	5.65
153.00	23.11	175.00	17.16	197.00	11.31	219.00	5.52

153.50	22.97	175.50	17.03	197.50	11.18	219.50	5.39
154.00	22.84	176.00	16.89	198.00	11.05	220.00	5.26
154.50	22.70	176.50	16.76	198.50	10.92	220.50	5.13
155.00	22.57	177.00	16.62	199.00	10.79	221.00	5.00
155.50	22.43	177.50	16.49	199.50	10.66	221.50	4.86
156.00	22.30	178.00	16.35	200.00	10.52	222.00	4.73
156.50	22.16	178.50	16.22	200.50	10.39	222.50	4.60
157.00	22.03	179.00	16.08	201.00	10.26	223.00	4.47
157.50	21.89	179.50	15.95	201.50	10.13	223.50	4.34
158.00	21.76	180.00	15.81	202.00	10.00	224.00	4.21
158.50	21.62	180.50	15.68	202.50	9.87	224.50	4.08
159.00	21.49	181.00	15.54	203.00	9.73	225.00	3.94
159.50	21.35	181.50	15.41	203.50	9.60	226.00	3.68
160.00	21.22	182.00	15.27	204.00	9.47	227.00	3.42
160.50	21.08	182.50	15.14	204.50	9.34	228.00	3.15
161.00	20.95	183.00	15.00	205.00	9.21	229.00	2.89
161.50	20.81	183.50	14.87	205.50	9.08	230.00	2.63
162.00	20.68	184.00	14.74	206.00	8.95	231.00	2.36
162.50	20.54	184.50	14.61	206.50	8.81	232.00	2.10
163.00	20.41	185.00	14.47	207.00	8.68	233.00	1.84
163.50	20.27	185.50	14.34	207.50	8.55	234.00	1.57
164.00	20.14	186.00	14.21	208.00	8.42	235.00	1.31
164.50	20.00	186.50	14.08	208.50	8.29	236.00	1.05
165.00	19.86	187.00	13.95	209.00	8.16	237.00	0.78
165.50	19.73	187.50	13.82	209.50	8.02	238.00	0.52
166.00	19.59	188.00	13.68	210.00	7.89	239.00	0.26
166.50	19.46	188.50	13.55	210.50	7.76	239.60	0.10
167.00	19.32	189.00	13.42	211.00	7.63	239.61	0.00
167.50	19.19	189.50	13.29	211.50	7.50		

（二）专项测试

A. 篮球

1. 考试项目及分值

考试项目	考试内容	分值（百分制）
专项素质	助跑摸高	20 分
专项技术	全场综合技术	50 分
	投篮	30 分

2. 篮球考试办法与要求

（1）专项素质考试办法与要求

助跑摸高

测定身高：预先将测量尺固定在墙上（在墙上预先画出），考生以两脚并拢、身体保持正直（头的后部、臀部、小腿突出部和脚跟必须同时接触墙壁）的姿势站在标有测量尺的位置，监考教师借助三角尺（数学课教具）测定考生的身高（H）。

助跑摸高：经过助跑，用单脚或双脚跳起单手向上触摸“摸高板”，助跑距离和助跑考试方法不限。每名考生摸高 2 次，取其中最高的 1 次成绩（h）。

成绩评定：助跑摸高的成绩（M）用下列公式计算：

$$M = h - H$$

（2）专项技术考试办法与要求

全场综合技术（变向运球与传接球投篮）

见图 1。以右手为例：考生站于端线中点处（篮板下）面向场内。持球听口令（或哨音）按图示路线用右手运球至①处，在任一脚踏上①圆圈时做背后运球换左手运球至②处，当脚踏及②圆圈时做体前换手变向运球，右手运球绕过障碍物③传球给站在接球区的陪考员⊗并接回传球右手上篮。球中篮后抢篮板接右手运球至④，在脚踏上④圆圈时做背后运球换左手运球至⑤，当脚踏及⑤圆圈时做体前换手变向运球，右手运球绕过障碍物⑥传球给站在接球区的陪考员⊗并接回传球右手上篮，投篮不中必须补中（补篮方法不限），最后一次投篮中篮停表。每人 2 次，计其中 1 次最佳成绩（X）。（左手考生考试则相反）

场地要求：篮球场地上的标志①、②、④、⑤为直径 0.5 米的实心圆圈，③、⑥为障碍物（障碍物高 1.60 米）。

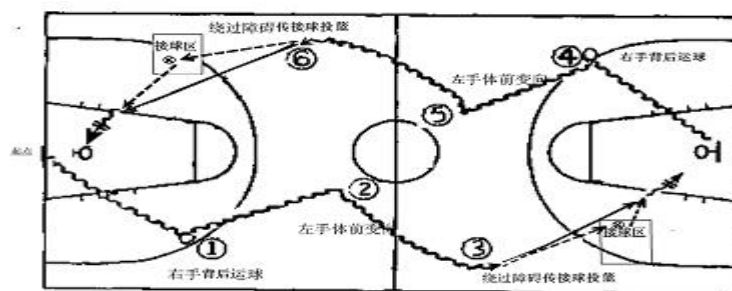


图 1

场地要求：篮球场地上的标志①、②为直径 0.5 米的实心圆圈。

全场综合技术技评要求：技评分为优、良、中、差、较差 5 个档次。

全场综合技术最终成绩（Z）：Z=X+Y。（Y 为考生技评分数）

投篮（自投自抢）

见图 2。考生站在弧线外听信号开始投篮，60 秒内自投自抢（男生单手肩上投篮，女生单双手投篮不限），按投中次数计分。每人 2 次，计其中 1 次最佳成绩。

场地要求：以篮圈中心投影点为圆心，以 5 米为半径画弧线并接 1.575 米的直线。



图 2

3. 篮球考试评分标准

(1) 助跑摸高，满分 20 分。

表 1 男生助跑摸高评分标准

成绩（米）	1.30	1.28	1.26	1.24	1.22	1.20	1.18	1.16	1.14	1.12	1.10
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
成绩（米）	1.08	1.06	1.04	1.02	1.00	0.98	0.96	0.94	0.92	0.90	
分值	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	

表 2 女生助跑摸高评分标准

成绩（米）	1.00	0.98	0.96	0.94	0.92	0.90	0.88	0.86	0.84	0.82	0.80
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
成绩（米）	0.78	0.76	0.74	0.72	0.70	0.68	0.66	0.64	0.62	0.60	
分值	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	

(2) 全场综合技术（变向运球与传接球投篮），满分 50 分（技术 40 分+技评 10 分），最终成绩=技术分+技评分。

技术评分标准：

表 3 男生全场综合技术评分标准

成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值
17.0	40.0	18.4	35.4	19.8	29.8	21.4	22.4	24.5	12.5
17.1	39.7	18.5	35.0	19.9	29.4	21.6	21.6	25.0	11.0
17.2	39.4	18.6	34.6	20.0	29.0	21.8	20.8	25.5	9.5
17.3	39.1	18.7	34.2	20.1	28.5	22.0	20.0	26.0	8.0
17.4	38.8	18.8	33.8	20.2	28.0	22.2	19.4	26.5	6.5
17.5	38.5	18.9	33.4	20.3	27.5	22.4	18.8	27.0	5.0

17.6	38.2	19.0	33.0	20.4	27.0	22.6	18.2	27.5	3.5
17.7	37.9	19.1	32.6	20.5	26.5	22.8	17.6	28.0	2.0
17.8	37.6	19.2	32.2	20.6	26.0	23.0	17.0	28.5	0.5
17.9	37.3	19.3	31.8	20.7	25.5	23.2	16.4	29.0	0.0
18.0	37.0	19.4	31.4	20.8	25.0	23.4	15.8		
18.1	36.6	19.5	31.0	20.9	24.5	23.6	15.2		
18.2	36.2	19.6	30.6	21.0	24.0	23.8	14.6		
18.3	35.8	19.7	30.2	21.2	23.2	24.0	14.0		

表 4 女生全场综合技术评分标准

成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值
19.0	40.0	20.4	35.4	21.8	29.8	23.4	22.4	26.5	12.5
19.1	39.7	20.5	35.0	21.9	29.4	23.6	21.6	27.0	11.0
19.2	39.4	20.6	34.6	22.0	29.0	23.8	20.8	27.5	9.5
19.3	39.1	20.7	34.2	22.1	28.5	24.0	20.0	28.0	8.0
19.4	38.8	20.8	33.8	22.2	28.0	24.2	19.4	28.5	6.5
19.5	38.5	20.9	33.4	22.3	27.5	24.4	18.8	29.0	5.0
19.6	38.2	21.0	33.0	22.4	27.0	24.6	18.2	29.5	3.5
19.7	37.9	21.1	32.6	22.5	26.5	24.8	17.6	30.0	2.0
19.8	37.6	21.2	32.2	22.6	26.0	25.0	17.0	30.5	0.5
19.9	37.3	21.3	31.8	22.7	25.5	25.2	16.4	31.0	0.0
20.0	37.0	21.4	31.4	22.8	25.0	25.4	15.8		
20.1	36.6	21.5	31.0	22.9	24.5	25.6	15.2		
20.2	36.2	21.6	30.6	23.0	24.0	25.8	14.6		
20.3	35.8	21.7	30.2	23.2	23.2	26.0	14.0		

表 5 技评评分标准

等级	优	良	中	较差	差
分值	10 - 8.1	8.0 - 6.1	6.0 - 4.1	4.0 - 2.1	2.0 - 0
标准	运 球 技 术 动 作 熟 练 快 速；运球 变 向 时 身 体 重 心 平 稳，手脚配 合协调；传 球 技 术 运 用合理，落 点准确；投 篮 技 术 动	运 球 技 术 动 作 较 熟 练 快 速；运球变向 时身体重心较 平稳，手脚配 合较协调；传 球技术运用合 理，落点较准 确；投篮技术 动作规范协 调。各动作之	运 球 及 运 球 变 向 时 技 术 动 作 不 够 熟 练流畅，并有 不 按 规 定 换 手运球现象； 传 球 技 术 运 用较合理，落 点不够准确； 投 篮 技 术 动 作 较 规 范 协	运 球 过 程 中 身 体 重 心 偏 高，有 换 手 和 违 例 现 象，传 球 时 手 部 动 作 较 僵 硬；投篮技 术 动 作 不 够 规 范 协 调，有三次	运 球 时 身 体 重 心 高， 无 前 进 速 度；运球变 向 过 程 中 有 失 误 或 违 例；传球 落 点 不 准 确；投篮技 术 动 作 不 规 范。各动

	作规范协调，空中动作舒展。各技术动作之间衔接自如流畅。无失误，投篮命中率高。	间能衔接自如。无动作失误，有一次投篮不中现象。	调，投篮有一或二次投篮不中现象。	投篮不中现象。	作之间衔接不连贯；并有多次补篮不中。
--	--	-------------------------	------------------	---------	--------------------

(3) 投篮，满分 30 分。

表 6 男生投篮评分标准

成绩（次）	8	7	6	5	4	3	2	1	0
分值	30	27	25	23	21	18	15	10	0

表 7 女生投篮评分标准

成绩（次）	7	6	5	4	3	2	—	1	0
分值	30	27	25	23	21	18	15	10	0

B. 排球

1. 考试项目

考试项目	考试内容	分值（百分制）
专项素质	助跑摸高	20 分
专项技术	传垫球	30 分
	发球	20 分
	扣球	30 分

2. 排球考试办法与要求

(1) 专项素质考试办法与要求

助跑摸高

测定身高：预先将测量尺固定在墙上（在墙上预先画出），考生以两脚并拢、身体保持正直（头的后部、臀部、小腿突出部和脚跟必须同时接触墙壁）的姿势站在标有测量尺的位置，监考教师借助三角尺（数学课教具）测定考生的身高（H）。

助跑摸高：经过助跑，用单脚或双脚跳起单手向上触摸“摸高板”，助跑距离和助跑考试方法不限。每名考生摸高 2 次，取其中最高的 1 次成绩（h）。

成绩评定：助跑摸高的成绩（M）用下列公式计算：

$$M = h - H$$

(2) 专项技术考试办法与要求

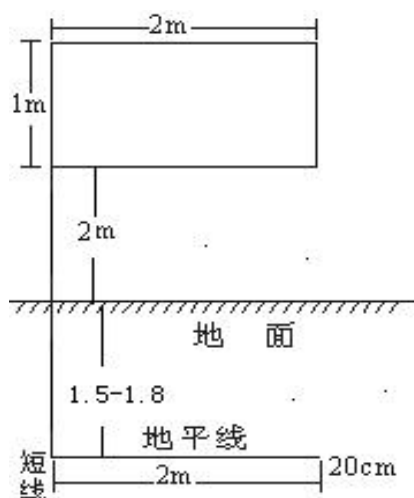


图 3

传垫球

在表面平整的墙上划目标区，线宽 0.05m，线宽计在标出的尺寸之内。目标区下沿离地面 2m。在地面上离墙(男子 1.8m，女子 1.5m)处划一条长 2m 的限制线，两端再各划一条长 0.2m 的短线（见图 3），线宽均为 0.05m。

考生在地面的限制线后，用双手先传后垫向墙上的目标区域各击球一次为 1 组，连续进行。每次测试进行 50 组传垫，每位考生最多可以测试 2 次。

成绩评定：每完成 1 组合格的传垫球得 1 分。如果出现了犯规（球落点完全在目标区外，脚踩地面限制线或越过短线及其延长线、持球、连击（球未触墙）、单手击球）则该组传垫不计分。从传球开始至球落地、或将球接住、或得到了满分即算作完成了 1 次测试。如果进行第 2 次测试，则最终成绩以第 2 次测试成绩为准。

发球

按图 4 所示画出得分区 A 区和 B 区域。男子网高 2.35m, 女子网高 2.15m。

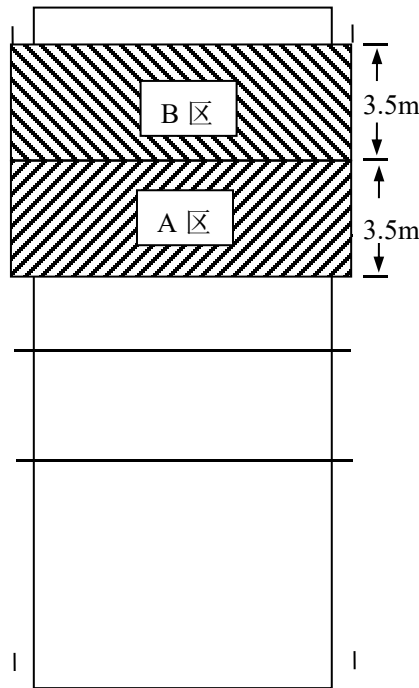


图 4

考生用正面上手发球技术，在发球区内先向 A 区发 5 次，再向 B 区发 5 次。

成绩评定：未进入指定区域（压线算击中指定区域）和犯规（按最新排球竞赛规则）均算失败，记成功的次数（X）。本项考试得分按下列公式计算：

$$F = X / 10 \times 20$$

扣球

男子网高为 2.35m；女子网高为 2.15m。在排球场扣球落点一侧的端线外按图 5 设置一个标志线。

考生在网前自选位置完成 5 次自抛自扣。要求在进攻线（女子在距离中线 2.5m 的标志线）后将球向前上方抛出，然后助跑二、三步双脚起跳扣球。考生三人为一组，按序号依次轮流扣球。

成绩评定：该项考试的得分由达标分（占 70%）和技评分（占 30%）构成。扣出的球着地反弹起来后从设在端线外的标志线上越过为成功，犯规（边助跑边抛球、单脚起跳、轻打、用非扣球技术击球以及其他最新排球竞赛规则规定为犯规的现象）判失败。记成功的次数（X）。本项考试

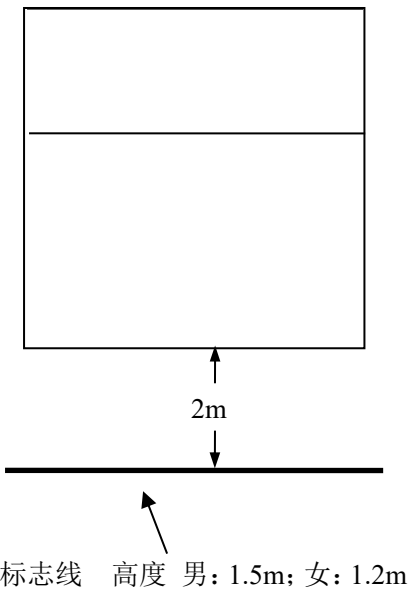


图 5 标志线的设置

得分按下列公式计算：

$$F = (X / 5 \times 0.7 + Y \times 0.3) \times 30$$

技评考试办法：技评标准以《球类运动——排球（第三版）》（黄汉生主编，高等教育出版社）中对扣球技术动作的方法和技术要领为准。取 3 位监考评分的均值为技评成绩（Y）。

3. 排球考试评分标准

（1）助跑摸高，满分 20 分。

表 8 男生助跑摸高评分标准

成绩(米)	1.30	1.28	1.26	1.24	1.22	1.20	1.18	1.16	1.14	1.12	1.10
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
成绩(米)	1.08	1.06	1.04	1.02	1.00	0.98	0.96	0.94	0.92	0.90	
分值	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	

表 9 女生助跑摸高评分标准

成绩(米)	1.00	0.98	0.96	0.94	0.92	0.90	0.88	0.86	0.84	0.82	0.80
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
成绩(米)	0.78	0.76	0.74	0.72	0.70	0.68	0.66	0.64	0.62	0.60	
分值	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	

（2）传垫球，满分 30 分。

每完成 1 组合格的传垫球该项考试得分累加 1 分，满分 30 分。考试办法中的“每次测试进行 50 组传垫”是指每次测试球至多击中墙面 100 次。

（3）发球，满分 20 分。

每当发球时未犯规且球击中指定区域 1 次，考试办法中发球考试得分计算公式中的“X”累加 1，也即该项考试得分累加 2 分。

（4）扣球，满分 30 分。得分由技术分（占 70%）和技评分（占 30%）构成。

技术评分标准：

表 10 扣球技术评分标准

成绩(次)	5	4	3	2	1	0
分值	21	16.8	12.6	8.4	4.2	0

注：每当完成一次扣球且未犯规并未失误则得 1 分（即“X”累加 1），也可以按表 10 换算技术分。

表 11 扣球技评评分标准

技术环节	扣分标准	扣分
助跑起跳	没有助跑或没有跳起	0.5—1
	起跳不摆臂或摆臂过小；摆臂不及时	0.5—1
	起跳时机不对；起跳点不正确	0.25—0.5
挥臂动作	没有“鞭打动作”或者不协调、动作僵硬	1—2
	转体、收腹、含胸动作不充分	0.5—1
击球手法	手包不住球，没有用全掌击球	0.5—1
	球不上旋	0.25—0.5

注：技评评分标准：满分为9分。考试办法中扣球考试得分计算公式的“Y”等于技评分除以9。

C、足球

1. 考试项目

考试项目	考试内容	分值（百分制）
专项素质	30 米跑	20 分
专项技术	1 分钟颠球	25 分
	脚背长传球踢准	25 分
	运球绕杆射门	30 分

2. 足球考试办法与要求

(1) 专项素质考试办法与要求

30 米跑

考生进行 30 米加速跑。

考试要求：考生考试时可以穿着足球专用钉鞋，不允许穿田径钉鞋。

(2) 专项技术考试办法与要求

1 分钟颠球

监考人员鸣哨发令并开表计时，考生即可开始将放在地面上的球用脚挑起开始颠球，到 1 分钟时，监考人员鸣哨停止考试。在考试过程中如球落地，应尽快调整并继续颠球。记录 1 分钟有效颠球次数，每人考试一次。

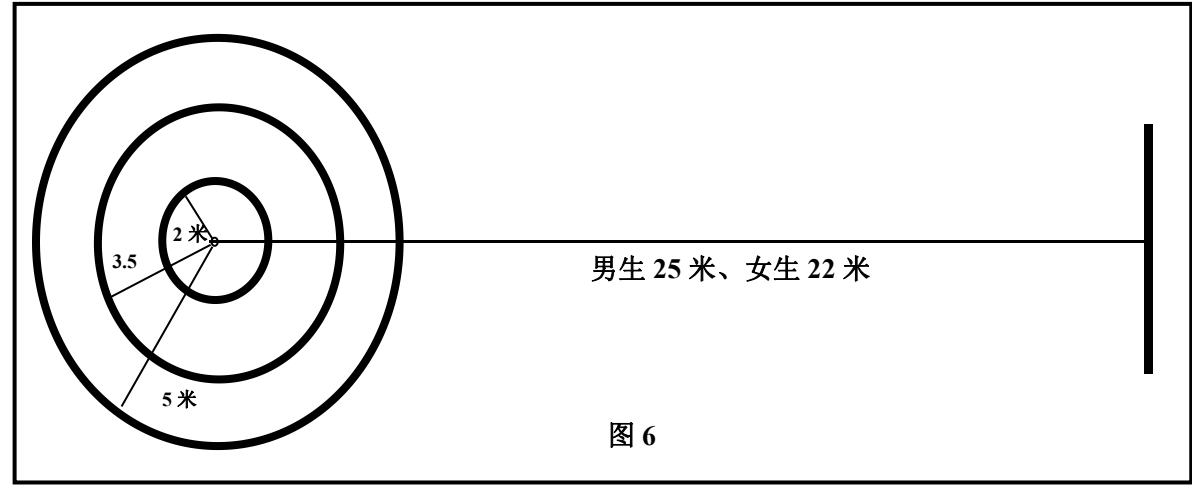
考试要求：①开始时必须使用拖挑球技术，用脚将静止于地上的球挑起开始颠球，不得用手帮助；②在考试过程中如因为球落地，手臂触球而需要调整，必需将球放定在地上，仍以脚拖挑球开始继续颠球，否则不计次数；③考试要求使用双脚

交替颠球技术。单脚连续颠球只算做调整，不计算次数；④颠球部位仅限于脚部的三个部位：脚背正面、脚内侧（脚弓）、脚外侧。其它部位只算做调整，不计算次数。

脚背长传球踢准

考生将球放定在踢球线上，向目标圈连续踢球 5 次，准确记录球的第一落点在不同区域内的分值。男生踢球线距目标圈圆心距离为 25 米，女生踢球线距目标圈圆心距离为 22 米，目标圈是半径分别为 2 米、3.5 米、5 米的同心圆，见图 6。

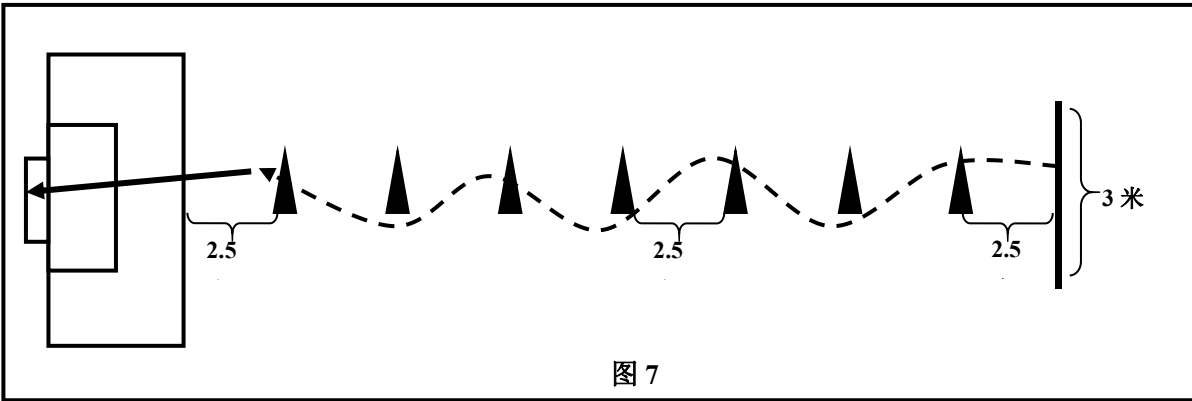
考试要求：踢球时要求使用脚背长传球技术，使用脚尖踢球不算成绩。



运球绕标射门

考生按图 7 示意的方式将球放定在起点上，考生自主由静止状态起动运球，当球被踢并移动时考务人员开表计时，考生运球逐个绕过间距为 2.5 米的 7 个标志物（标志物不低于 0.5 米）后射门，当球整体越过球门线后停表，记录完成整个绕标射门过程的秒数，计时精确至 1/10 秒。每人 2 次机会，取最好的 1 次成绩。

考试要求：①运球和射门技术不限；②凡未按要求而漏绕标志物、碰倒标志物、从标志物上跨越或者未射进球门为失败；③球击中门柱弹回场内，可以补测一次。



故意行为不予补测。

3. 足球考试评分标准

(1) 30 米跑，满分 20 分。

考生站立式起跑准备于起跑线后，听哨音（或旗示）从静止状态出发，监考员同时开表计时。当考生身体躯干任何一部分越过 30 米终点时，监考员停表记录时间。每名考生仅有 1 次测试机会。

表 12 男生 30 米跑评分标准

成绩（秒）	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45	4.50
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
成绩（秒）	4.55	4.60	4.65	4.70	4.75	4.80	4.85	4.90	4.95	5	
分值	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	

表 13 女生 30 米跑评分标准

成绩（秒）	4.60	4.65	4.70	4.75	4.80	4.85	4.90	4.95	5.00	5.05	5.10
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
成绩（秒）	5.15	5.20	5.25	5.30	5.35	5.40	5.45	5.50	5.55	5.60	
分值	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	

(2) 1 分钟颠球，满分 25 分。

表 14 男生 1 分钟颠球评分标准

成绩（次）	120	116	112	108	104	100	96	92	88	84	80	76	72
分值	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
成绩（次）	68	64	60	56	52	48	44	40	36	32	28	24	20
分值	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

表 15 女生 1 分钟颠球评分标准

成绩（次）	100	96	92	88	84	80	76	72	68	64	60	56	52
分值	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
成绩（次）	48	44	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4	0
分值	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

(3) 脚背长传球踢准，满分 25 分。

球的第一落点在半径为 2 米的圈内或圆弧线上得 5 分，3.5 米的圈内或圆弧线上

得 4 分，5 米的圈内或圆弧线上得 3 分。

(4) 运球绕标射门，满分 30 分（技术 20 分+技评 10 分），最终成绩=技术分+技评分。

技术评分标准：

表 16 男生运球绕标射门评分标准

成绩（秒）	7.0	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9	8.0
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
成绩（秒）	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	
分值	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	

注：计时成绩 7 秒为 20 分，11 秒为 1 分。7 秒以上至 8 秒，每快 0.1 秒增加 1 分；8 秒以上至 9 秒，每快 0.2 秒增加 1 分；9 秒以上至 11 秒，每快 0.5 秒增加 1 分。

表 17 女生运球绕标射门评分标准

成绩（秒）	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
成绩（秒）	9.2	9.4	9.6	9.8	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	
分值	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	

注：计时成绩 8 秒为 20 分，12 秒为 1 分。8 秒以上至 9 秒，每快 0.1 秒增加 1 分；9 秒以上至 10 秒，每快 0.2 秒增加 1 分；10 秒以上至 12 秒每快 0.5 秒增加 1 分。

表 18 技评评分标准

等级	优	良	中	较差	差
分值	10 - 8.1	8.0 - 6.1	6.0 - 4.1	4.0 - 2.1	2.0 - 0
标准	1. 绕标技术动作熟练快速，动作协调连贯，对球控制能力很强。 2. 射门技术规范熟练，动作协调连贯，准确有力。	1. 绕标技术动作较熟练快速，动作较连贯，协调性稍差，对球的控制能力较强。 2. 射门技术较规范熟练，动作协调，连贯性稍差，准确有力。	1. 绕标技术动作基本熟练，速度稍慢，动作连贯性不强，协调性稍差。对球的控制能力一般。 2. 射门技术较熟练，动作规范性稍差，动作协调性，连贯性稍差，射门准确，但力量小。	1. 绕标技术不熟练，不连贯，动作协调性差，速度慢，对球的控制能力差。 2. 射门技术不熟练，不规范，动作协调性差，射门力量小，准确性差。	1. 绕标技术很不熟练，动作僵硬，很不协调，速度很慢，无法正常控制球。 2. 射门技术动作很不熟练，协调性很差，射门无力，准确性很差。

