

# 昆一中西山学校 2024 年初升高篮球项目考试细则

## •身高测试

初升高（加分条件：身高 1.80 米及以上，加 1 分；身高 1.85 米及以上加 3 分；身高 1.90 米及以上，加 5 分）

## 1、助跑摸高（满分 8 分）

### （1）测试方法

助跑单脚起跳摸高，以摸高的最高度计算分值，每人两次机会，计算其中一次最佳成绩。

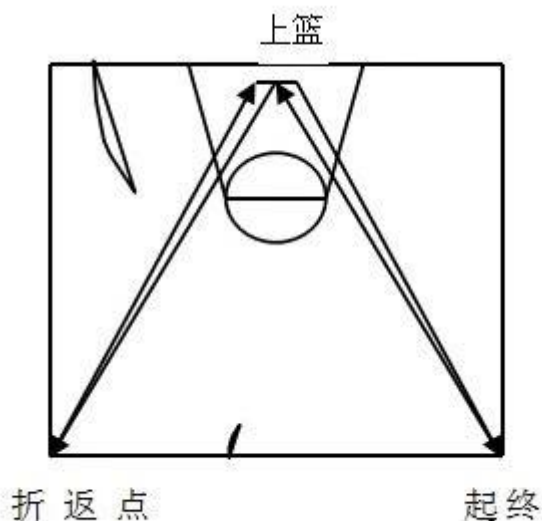
### （2）评分标准：

满分 8 分，其达标成绩详见评分表。

## 2、往返 v 字运球投篮（12 分）

### （1）测试方法：

由球场右侧边线中点开始，面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时；同时开始计时；球投中篮后，还以右手运至左侧边线中点；然后折转换左手运球上篮；投中篮后，还以左手运球到原起点；同样再重复上述运球投篮一次，再回到原起点时停表。共 4 球，不进球补篮。如图：



### 要求：

连续运球，不得远推运球上篮；必须投中篮后，才能继续运球，投不中继续再投，直到投中；上篮的手左蓝上左手右蓝上右手。

### （2）评分标准

按其计时成绩评分，满分 12 分，详见评分表。

技评：满分为 3 分，按 4 级评分，各分值详见评分表。

优秀：动作正确、协调、熟练、能用左右手投篮，上篮一次投中。

良好：动作正确、熟练、上篮一次投中。

及格：动作基本正确、熟练，身体不够协调。  
不及格：动作不正确、不熟练、不协调。

**3、投篮（12分）**

（1）测试方法：

以篮圈投影中心为圆心，以该点至罚球线的距离为半径；划一圆弧。开始时考生在弧线外作跳投，并开始计时；投篮后自己抢篮板球，在运至弧线外进行跳投，连续一分钟。

要求：必须向上起跳投篮，否则不算跳起投篮；投篮时不得踏线或过线，不得带球跑，违者投中无效。

达标：

按其一分钟内投中次数计分，满分为12分，详见评分表。

技评：

满分为3分，按4级评分，各级分值详见评分表。

优秀：动作连贯、协调、起跳迅速、手法正确。

良好：动作连贯、协调、起跳较迅速、手法正确。

及格：动作基本连贯、协调、起跳较慢、手法基本正确。

不及格：动作不连贯、不协调、起跳缓慢、手法不正确。

**四、多种变向运球上篮（分值：8分）**

测试方法：测试者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做右手背后运球，换左手向2处运球，在2处做左手后转身运球，还右手运球至3处，在3处做右手胯下运球后右上手篮，球中篮后用左手返回至3处（上篮不中需要补篮，补进返回。）在3处做左手背后运球，换右手向2处运球，在2处做右手背后运球，换左手向1处运球，在1处做左手胯下运球左上手篮，命中后持球冲出端线外沿垂直面时停止计时（上篮不中需补篮）。单位：秒

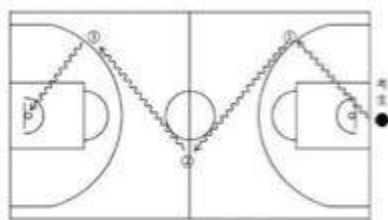


图 3-2 多种变向运球上篮示意图

|    |        |        |        |        |        |        |        |    |     |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|-----|
| 男  | 24.0 秒 | 24.5 秒 | 25.0 秒 | 25.5 秒 | 26.0 秒 | 26.5 秒 | 27.0 秒 | 以后 | 1 分 |
| 分值 | 8      | 7      | 6      | 5      | 4      | 3      | 2      |    |     |

**5、全场（或半场）比赛 20 分。**

（一）测试方法：

根据考生人数或当地具体情况，进行全场或半场的编队比赛，采用半场人盯人防守，检测其技术和战术的运用能力。对成绩较好的学生，可再进行一轮比赛，每场比赛时间要以能够全部观察、了解每个考生的情况而定，评定的内容有：

(1) 个人攻击能力

观察进攻技术运用的合理性和成熟程度。重点看投篮、突破和传球。

(2) 防守能力

观察个人防守和协同防守能力

(3) 战术意识:

观察全场比赛中攻守转换速度、快攻意识和个人战术行动能力。

(2) 评分标准:

满分为 20 分, 按 4 级评分, 各班分值详见评分表

优秀: 较好的做到以上三项。

良好: 较好的做到以上前两项。

及格: 三项中有一项稍好者。

不及格: 三项皆差者。

评分表:

| 助跑摸高 单位: 米 |      | V 字运球投篮 单位: 秒 |      | 投篮 单位: 个 |   |
|------------|------|---------------|------|----------|---|
| 3.15       | 8    | 30            | 9    | 8        | 9 |
| 3.14       | 7.5  | 30.5          | 8.5  | 7        | 8 |
| 3.13       | 7    | 31            | 8    | 6        | 7 |
| 3.12       | 6.5  | 31.5          | 7.5  | 5        | 6 |
| 3.11       | 6    | 32            | 7    | 4        | 5 |
| 3.10       | 5.5  | 32.5          | 6.5  | 3        | 4 |
| 3.08       | 5    | 33            | 6    | 2        | 3 |
| 3.06       | 4.5  | 33.5          | 5.5  | 1        | 2 |
| 3.04       | 4    | 34            | 5    |          |   |
| 3.02       | 3.5  | 34.5          | 4.5  |          |   |
| 3.00       | 3    | 35            | 4    |          |   |
| 2.98       | 2.5  | 35.5          | 3.5  |          |   |
| 2.96       | 2    | 36            | 3    |          |   |
| 2.94       | 1.5  | 37            | 2.5  |          |   |
| 2.92       | 1    | 38            | 2    |          |   |
| 2.88       | 0.5  | 39            | 1.5  |          |   |
| 2.84       | 此后零分 | 40            | 1    |          |   |
|            |      | 41            | 0.5  |          |   |
|            |      | 42            | 此后零分 |          |   |
|            |      |               |      |          |   |