

昆明西南联大研究院附属学校
网球项目测试内容及评分标准

测评分为五个科目：

- 1、底线正反手击球深度
- 2、正反手网前截击深度
- 3、底线正反手击球准确性
- 4、发球
- 5、灵活性

以上五个项目合计总分成为球员本次评测的分数，得分对应西南联大研究院附属学校 马约翰班测试等级，如下图所示。

西南联大研究院附属学校 马约翰班测试等级参照表

姓名:		生日:		性别:	
评分员:		日期:		地点:	

底线正反手击球深度		正反手网前截击深度		底线正反手击球准确性		发球	
击球 # 得分		击球 # 得分		击球 # 得分		击球 # 得分	
正手 1		正手 1		正手直线 1		第一发球区外角 1	
反手 2		反手 2		反手直线 2		第一发球区外角 2	
正手 3		正手 3		正手直线 3		第一发球区外角 3	
反手 4		反手 4		反手直线 4		第一发球区内角 4	
正手 5		正手 5		正手直线 5		第一发球区内角 5	
反手 6		反手 6		反手直线 6		第一发球区内角 6	
正手 7		正手 7		正手斜线 7		第二发球区内角 7	
反手 8		反手 8		反手斜线 8		第二发球区内角 8	
正手 9		小计		正手斜线 9		第二发球区内角 9	
反手 10		稳定性		反手斜线 10		第二发球区外角 10	
小计		正反手网前截击深度总分		正手斜线 11		第二发球区外角 11	

稳定性	
底线正反手击球深度总分	

反手斜线 12		第二发球区外角 12	
小计		小计	
稳定性		稳定性	
底线正反手击球准确性总分		发球总分	

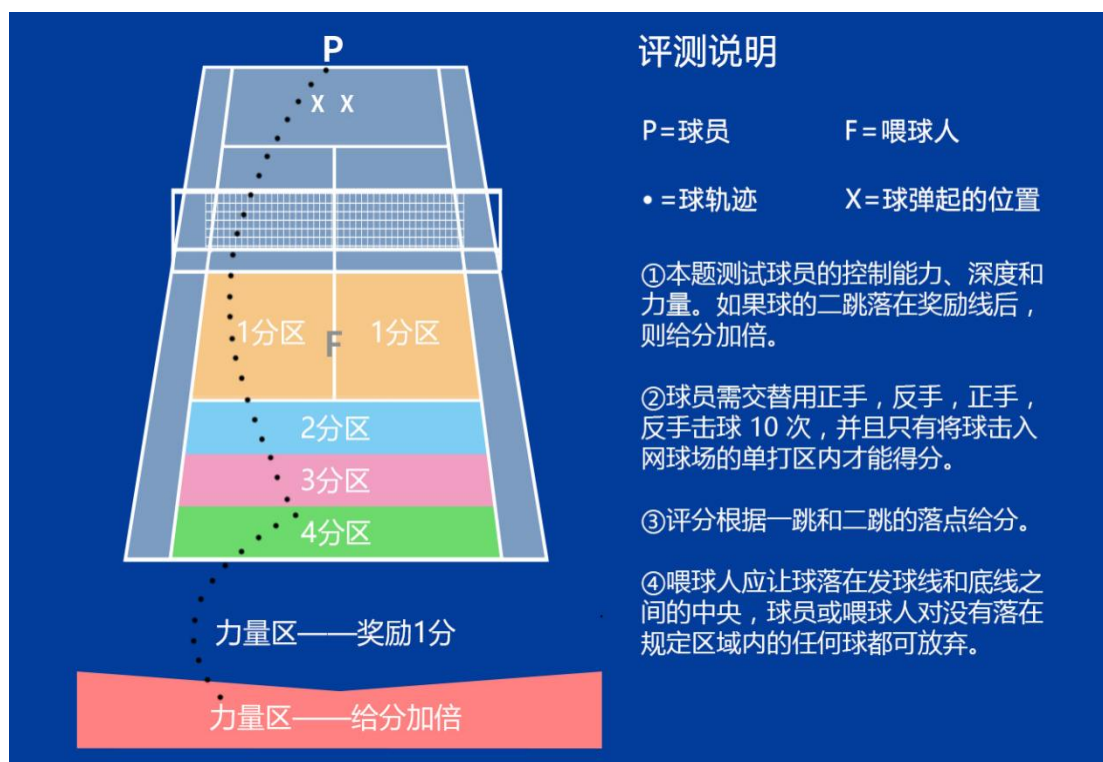
击球总数	灵活性得分	总得分

评分次数	新的等级

灵活性积分表: 时间 (T) 得分 (S)

T	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15			
S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	62	76			
得分（女子）				57-79		80-109		109-140			141-171			172-205			206-230			231-258			259-303			304-344		345-430	
得分（男子）				75-104		105-139		140-175			176-209			210-244			245-268			269-293			294-337			338-362		363-430	
等级评估				10		9		8			7			6			5			4			3			2		1	

底线正反手击球深度的评分



击球深度的计分方法如下（如图所示）：（总分 90 分）

打法：正手反手交替击球共 10 次

第一落点：当球落在有效区内时，得相应的分数，落点越深，得分越高，出界则 0 分。

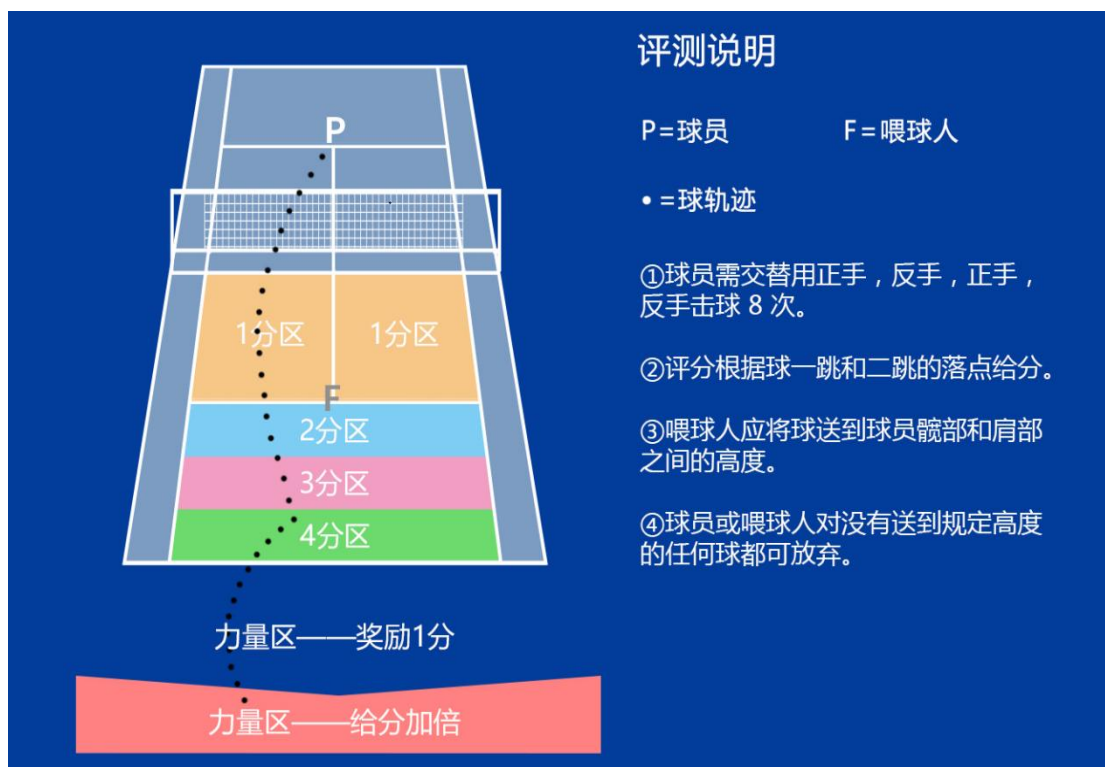
第二落点：当球落在底线与给分加倍区之间时，奖励 1 分。

当球落在给分加倍区及加倍区后面时，得分加倍。

稳定性：每次击球不失误时加 1 分。

所有得分相加即为“底线正反手击球深度的评分”一项所得的总分。

正反手网前截击深度的评分



截击深度的计分方法如下（如图所示）：（总分 72 分）

打法：正反手交替击球 8 次

第一落点：当球落在有效区内时，得相应的分数，落点越深，得分越高，出界则 0 分。

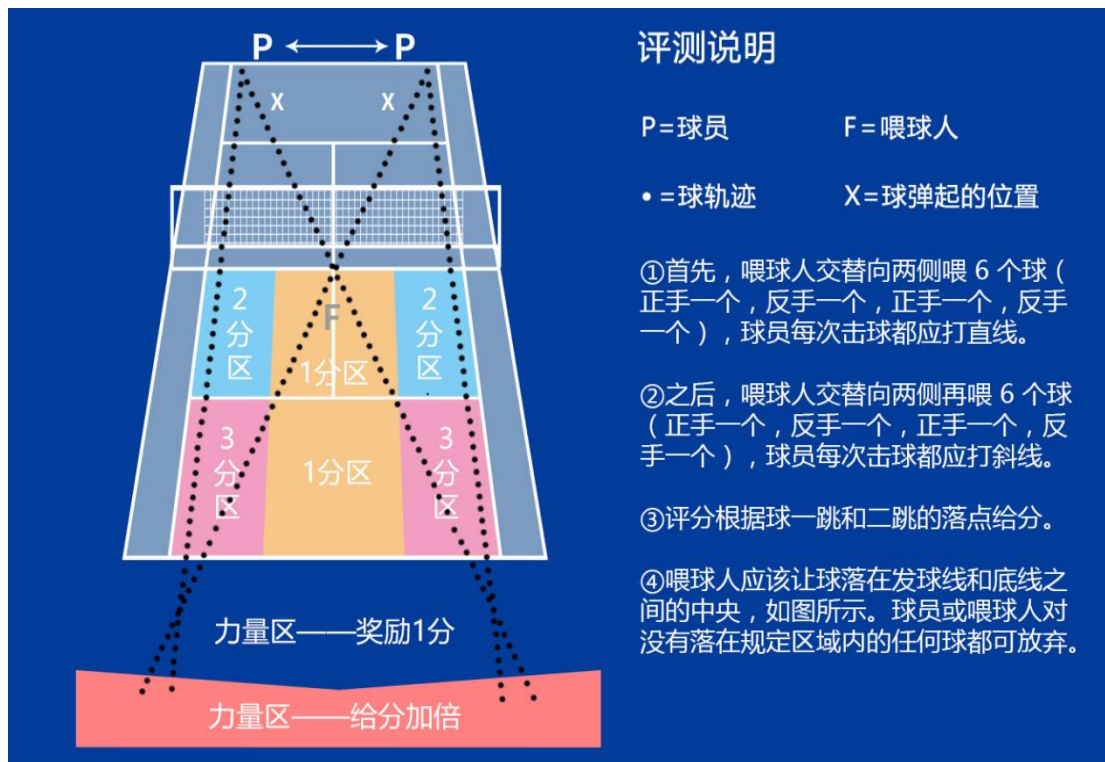
第二落点：当球落在底线与给分加倍区之间时，奖励 1 分。

当球落在给分加倍区及加倍区后面时，得分加倍。

稳定性：每次击球不失误时加 1 分。

所有得分相加即为“正反手网前截击深度的评分”一项所得的总分。

底线正反手击球准确性的评分



击球准确性的计分方法如下（如图所示）：（总分 84 分）

打法：正反手斜线交替击球 6 次，正反手直线交替击球 6 次

第一落点：当球落在有效区内时，得相应的分数，落点越深，角度越大，得分越高，出界则 0 分。

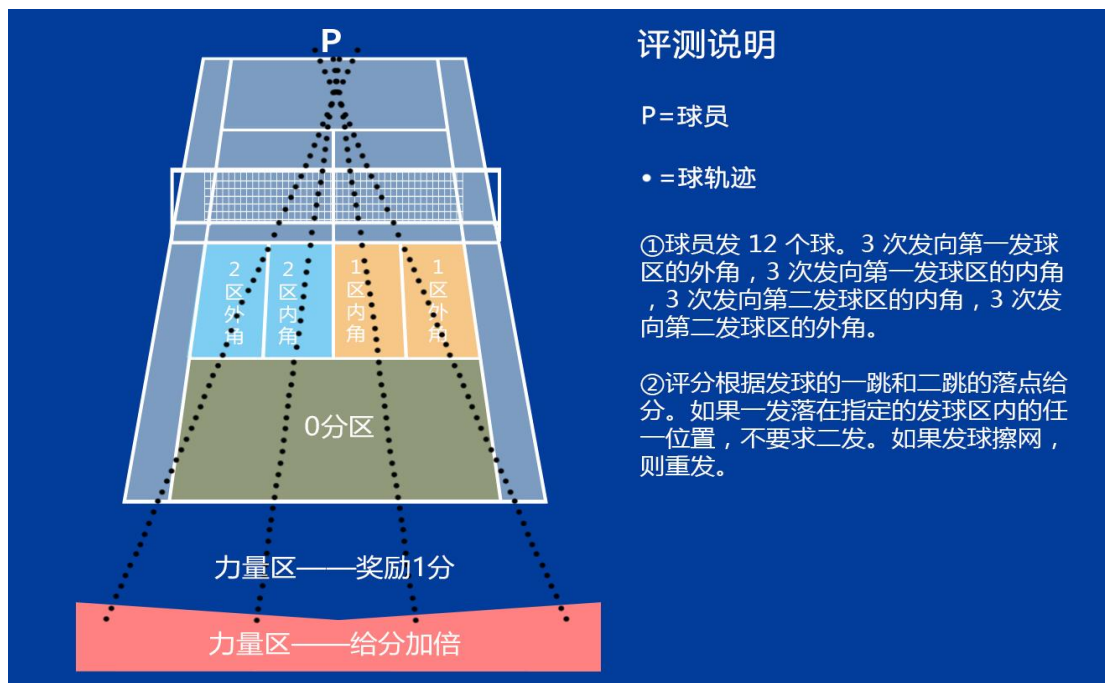
第二落点：当球落在底线与给分加倍区之间时，奖励 1 分。

当球落在给分加倍区及加倍区后面时，得分加倍。

稳定性：每次击球不失误时加 1 分。

所有得分相加即为“底线正反手击球准确性的评分”一项所得的总分。

发球的评分



发球准确性的计分方法如下（如图所示）：（总分 108 分）

打法：发 12 个球，分别发向四个规定区域，发球擦网则重发一发

当球落在规定的发球区内时得 2 分。

当球落在规定发球区的半区内时得 4 分。

二发

当球落在规定的发球区内时得 1 分。

当球落在规定发球区的半区内时得 2 分。

双误则 0 分。

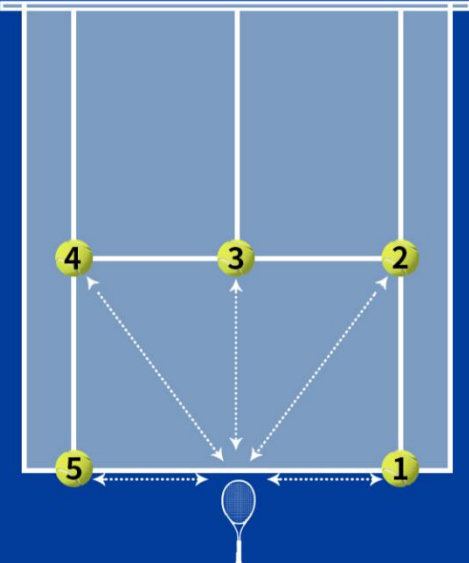
第二落点：当球落在底线与给分加倍区之间时，奖励 1 分。

当球落在给分加倍区及加倍区后面时，得分加倍。

稳定性：每次发球（一发或二发）落在规定的发球区内时加 1 分。

所有得分相加即为“发球的评分”一项所得的总分。

灵活性的评分



评测说明

①根据球员在指定的区域内拾起五只网球并将它们分别放回原地所用的时间进行评分。

②用时越短则得分越多。

程序（如图所示）：（总分 76 分）

将 5 只球放在指定位置，从底线中央开始，按照球的编号 1-5 的顺序将每只球放回底线中央位置。

当听到现场播报“开始”口令后使用秒表计时。

当最后一只球放在底线中央位置时，停表。

计分方法如下：

上排的时间间隔为 1 秒。下排代表每增加 1 秒所给予的分值。

T	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76