

昆明西南联大研究院附属学校

篮球项目测试内容及评分标准

一、测试场地：小学篮球场

二、篮球测试方法

（一）、身高测试：小升初（加分条件：身高 1.75 米及以上，加 1 分；身高 1.80 米及以上，加 3 分；身高 1.85 米及以上，加 5 分）

（二）、身体素质测试（30 分）

1. 原地双脚跳绳（15 分）

测试方法：参加测试的队员可以自带跳绳也可以选择使用学校准备的跳绳站在规定地点进行测试，测试时间为 1 分钟，采用原地的双脚跳绳（双摇跳绳也计为 1）每人仅有一次机会，非特殊情况不予补测。

2. 立定跳远（15 分）

测试方法：在专用的立定跳远场地进行测试，每人两次机会。采用标准测试方法进行测试，非特殊情况不予补测。

（三）、专项测试（30 分）

1. 半场往返运球上篮（10 分）

测试方法：测试者由球场右侧边线与中线交点处开始，同时计时，面向球篮运球上篮，球投中篮后（不中篮需补中），运球至另一侧边线与中线交点处运球转身，继续运球上篮，投球中篮后（不中篮需补中），继续运球回到原起点处，重复上述过程一次，停表。得分见评分表。

2. 一分钟投篮（10 分）

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。考生在弧线外投篮，并开始 1 分钟计时；测试者自投自抢完成测试。得分见评分表。

要求：投篮时不得踏线或过线，不得带球走，违者中篮无效。

3. 边线折返跑（10 分）

测试方法：测试者从一侧边线外开始，跑至另一侧边线，单脚踩线后返回至起点，单脚踩线后再跑至另一侧边线，往返完成 17 个单边。得分见评分表。

要求：脚必须踩到边线，未踩到线。得分见评分表。

4. 比赛评分标准（40 分）

优秀（30-40 分）战术意识水平表现突出，很好地完成攻防职责，具有很好的阅读比赛能力。对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范比赛作风顽强。传球时机好、运球娴熟、投篮命中率高。

良好（20-30 分）战术意识水平良好，较好地完成攻防职责，具有良好的阅读比赛能力，对抗情况下技术动作运用较合理，完成动作较规范，比赛作风良好，心理状态稳定，各动作之间能衔接自如无动作失误。

中等（10-20 分）战术意识水平欠缺，地完成攻防职责较差，不具有良好的阅读比赛能力，传球运技术运用较合理，传球时间不够准确，投篮技术规范准确。

欠佳（5-10 分）战术意识水平表现差，攻防职责不清楚，不具有基本阅读比赛的能力，对抗情况下技术动作运用不合理，完成动作不规范，比赛作风一般，心理状态不稳定。各动作之间衔接不连贯，无整体意识。

评分标准

运球 V 字上篮 (10 分)		1 分钟投篮 (10 分)		跳绳 (15 分)		边线折返跑 (10 分)		立定跳远 (15 分)	
成绩 (秒)	得分	成绩 (个)	得分	成绩 (个)	得分	成绩 (秒)	得分	成绩 (米)	得分
31	10	10	10	165	15	70	10	2.4	15
33	8	9	9	160	12	71	9	2.3	13
35	6	8	8	155	9	72	8	2.2	11
37	4	7	7	150	6	73	7	2.15	9
39	2	6	6	145	3	74	6	2.10	7
<40	0	5	5	<145	0	75	5	2.05	5
		4	4			76	4	2.00	3
		3	3			77	3	<2.00	1
		2	2			78	2		
		1	1			79	1		