

**体育学院2025年硕士研究生
复试专业运动技能测试办法及评分标准**

一、测试专业

全日制体育专硕（体育教学、运动训练）

二、项目名称

篮球、足球、羽毛球、田径、健美操（根据考生所报的项目进行测试）。

三、考核时间及形式

2025年3月24日上午8:30—12:00；现场测试。

四、各项目测试办法及评分标准

项目一：篮球

一、考核指标与所占分值（表1）

表1：考核指标

类别	专项技术		实战能力
考核指标	定点投篮	全场多种变向上篮	比赛
分值	24分	36分	40分

二、考试方法与评分标准

项目名称	测试内容	考试方法与评分标准	备注
篮球	专项技术：定点投篮	<p>1. 考试方法：</p>  <p>图1：定点投篮示意图</p>	

		<p>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），每个点位放置4个球，共20个球。考生可按逆时针或顺时针方向依次投完每个点的球。测试时间为90秒。要求考生必须在线外投篮，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。</p> <p>2. 评分标准：</p> <p>每投中1球，得2分，投中12球（含）以上满分为24分。</p>	
<p>专项技术：全场多种变向上篮</p>		<p>1. 考试方法：</p> <div data-bbox="788 675 1554 1098" data-label="Diagram"> </div> <p>图2：全场多种变向上篮示意图</p> <p>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上篮。球中</p>	

后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后停止计时，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位置说明：①、③点到端线内沿的距离为6米，到边线内沿的距离为2米。
②点在中线上，到中圈中心点的距离为2.8米。

考生在考试时必须用要求的手（左手或右手）运球，在接近标志物的位置做运球变向；运球上篮时若球未投中必须补中后继续前进；考生在运球行进的过程中每次违例计时追加1秒；上篮手不做要求。

2. 评分标准：参照表2

表2：全场多种变向上篮评分表

分 值	成绩（秒）		分 值	成绩（秒）		分 值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
36	45	50	24	57	62	12	69	74
35	46	51	23	58	63	11	70	75
34	47	52	22	59	64	10	71	76
33	48	53	21	60	65	9	72	77
32	49	54	20	61	66	8	73	78
31	50	55	19	62	67	7	74	79
30	51	56	18	63	68	6	75	80
29	52	57	17	64	69	5	76	81
28	53	58	16	65	70	4	77	82
27	54	59	15	66	71	3	78	83
26	55	60	14	67	72	2	79	84
25	56	61	13	68	73	1	80	85

**实战能力：
比赛**

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：

参照实战能力评分细则（表3），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，满分40分。

表3：实战能力评分细则

等级 (分值)	评价标准
优秀 (32-40分)	动作正确，协调，连贯，实效；技术运用合理，效果好；战术意识强，实战效果好。
良好 (24-32分)	动作正确，协调；技术运用合理，运用效果较好；战术意识较强，实战效果较好。
中等 (16-24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。
较差（15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。

项目二：足球

一、考试内容

由专家根据考生现场展现的专项运动技能水平进行评判打分。

二、考试方法与评分标准

1、1分钟颠球（30分）

（1）测试方法：

开表计时，考生即可开始用脚将放在地面上的球挑起颠球（部位不限），到1分钟时停止测试。每人测试一次，计1分钟内颠球的总次数进行评分。

（2）评分标准：

次数（个）	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60
分值	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10
次数（个）	55	50	45	40	35						
分值	8	6	4	2	0						

注：颠球从35次开始起评，每多颠5球加2分，个位数四舍五入。

2、运球过人 (70 分)

(1) 测试方法：考生在15m×15m的区域（两侧设有3m小门）内进行1V1。考生选择变向、变速和假动作等运球突破方法通过对方球门得分。

(2) 评分标准：

70-60分	59-50 分	49-42 分	42 分以下
运球过人动作熟练，协调自如，触球部位正确，变向变速突然，假动作逼真，运球时球能按照测试者意图运行。	运球过人动作较熟练，较协调自如，触球部位正确，变向变速突然，假动作较逼真，运球时球能基本按照测试者意图运行。	运球过人动作基本熟练，不太协调自如，触球部位基本正确，运球时球不能按照测试者意图运行。	运球过人动作不熟练，身体僵硬，触球部位不正确，运球时球不能按照测试者意图运行，失去对球的控制。

项目三：羽毛球

一、考核内容

1. 正手击后场高远球技术讲解及示范（不超过5分钟）
2. 综合技能（单打比赛）

二、考核目标

1. 考核复试学生专项动作技术规格、讲解、示范能力。
2. 专项技术水平、实践应用能力以及运动成绩水平。

二、评分标准（百分制）

百分制=讲解示范（40%）+比赛（60%）

内容1	正手击后场高远球技术讲解及示范			
标准	技术讲解内容全面、清晰、合理、示范正确。	技术讲解内容较全面、较清晰、较合理、示范较正确。	技术讲解内容基本全面、基本清晰、基本合理、示范基本正确。	技术讲解内容不全面、不清晰、不合理、示范不正确。
内容2	综合技能			
标准	综合技能规范、连贯、全面，运动成绩优异。	综合技能较规范、较连贯、较全面，运动成绩较优异。	综合技能基本规范、基本连贯、基本全面，运动成绩一般。	综合技能不规范、不连贯、不全面，运动成绩差。
评分	100-86分	85-76分	75-60分	59分以下

项目四：田径

一、测试内容

- 1、正踢腿、侧踢腿、小步跑接加速跑、高抬腿跑接加速跑
- 2、立定三级跳

二、测试方法与评分标准

在田径场每个内容重复做两遍，测试评委依据评分标准进行打分。

项目名称	测试内容	考试方法与评分标准				备注
田径	正踢腿、侧踢腿，小步跑接加速跑、高抬腿跑接加速跑评分标准	100-86	85-76	75-60	60以下	
		动作规范、优美，力度、幅度大	动作较规范，力度、幅度一般	75 - 60动作规范一般，基本完成。	动作不规范，不能完成。	

	立定三级跳远测试评分标准	男子三级跳		女子三级跳	
		成绩	分数	成绩	分数
		9.20	100.00	7.80	100.00
		9.15	98.52	7.75	98.52
		9.10	97.12	7.70	97.20
		9.05	95.72	7.65	95.88
		9.00	94.28	7.60	94.52
		8.95	92.92	7.55	93.08
		8.90	91.48	7.50	91.72
		8.85	90.00	7.45	90.28
		8.80	88.52	7.40	88.92
		8.75	87.08	7.35	87.48
		8.70	85.72	7.30	86.12
		8.65	84.28	7.25	84.80
		8.60	82.80	7.20	83.32
		8.55	81.48	7.15	82.00
		8.50	79.88	7.10	80.68
		8.45	78.52	7.05	79.32
		8.40	77.08	7.00	77.88
		8.35	75.72	6.95	76.52
		8.30	74.28	6.90	75.08
		8.25	72.80	6.85	73.72
		8.20	71.32	6.80	72.40
		8.15	70.00	6.75	70.92
		8.10	68.52	6.70	69.60
		8.05	67.08	6.65	68.28
		8.00	65.72	6.60	66.92
		7.95	64.28	6.55	65.48
		7.90	62.92	6.50	64.12

		7.85	61.32	6.45	62.68		
		7.80	60.00	6.40	61.32		
		7.75	58.68	6.35	60.00		
		7.70	57.20	6.30	58.68		
		7.65	55.72	6.25	57.32		
		7.60	54.28	6.20	55.88		
		7.55	52.92	6.15	54.52		
		7.50	51.48	6.10	53.08		
		7.45	50.00	6.05	51.72		
		7.40	48.68	6.00	50.40		
		7.35	47.20	5.95	49.08		
		7.30	45.88	5.90	47.72		
		7.25	44.40	5.85	46.28		
		7.20	42.92	5.80	44.92		
		7.15	41.48	5.75	43.48		
		7.10	40.12	5.70	42.28		
		7.05	38.68	5.65	40.80		
		7.00	37.32	5.60	39.48		
		6.95	35.88	5.55	38.00		
		6.90	34.52	5.50	36.68		
		6.85	32.92	5.45	35.32		
		6.80	31.60	5.40	34.00		
		6.75	30.28	5.35	32.52		
		6.70	28.80	5.30	31.32		
		6.65	27.48	5.25	29.88		
		6.60	25.88	5.20	28.52		
		6.55	24.52	5.15	27.20		
		6.50	23.08	5.10	25.88		
		6.45	21.36	5.05	24.52		

		6.40	20.28	5.00	23.08		
		6.35	18.92	4.95	21.72		
		6.30	17.48	4.90	20.28		
		6.25	16.12	4.85	18.92		
		6.20	14.68	4.80	17.72		
		6.15	13.32	4.75	16.28		
		6.10	11.88	4.70	14.92		
		6.05	10.40	4.65	13.48		
		6.00	9.08	4.60	12.28		
		5.95	7.60	4.55	10.92		
		5.90	6.12	4.50	9.55		
		5.85	4.80	4.45	8.17		
		5.80	3.48	4.40	6.80		
		5.75	2.00	4.35	5.48		
		5.70	0.52	4.30	4.12		
				4.25	2.68		
				4.20	1.32		

项目五：健美操

一、考试指标及分值

测试内容	技能展示要求	数量	分值	动作时长
俯卧撑	要求俯撑时身体保持一条直线，双手与肩同宽，并脚。屈肘时大小臂夹角小于90°，胸离地小于10公分并且不触地，身体有控制的完成整个动作。		10分	30秒
柔韧	在地板或地毯上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后（左右）腿分开成一条直线，要求上体直立与地面垂直，同时双臂侧平举，掌心朝下，膝盖伸直，绷脚尖，姿态优美。		10分	左、右腿纵叉、横叉各5秒
自选成套动作	考生自编一套动作进行考核，舞蹈风格可从大众健美操、竞技健美操、舞蹈啦啦操、街舞中任选一种，须配音乐进行展示。	1套	80分	2~3分钟

二、考试内容与评分标准

项目名称	测试内容	考试方法与评分标准	备注														
健美操	柔韧	<p>(1) 测试方法： 在地板或地毯上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后（左右）腿分开成一条直线，要求上体直立与地面垂直，同时双臂侧平举，掌心朝下，膝盖伸直，绷脚尖，姿态优美。</p> <p>(2) 评分标准： 三种劈叉分别按评分表（表 1）计算得分，取平均分为该指标最后得分。</p> <p style="text-align: center;">表 1 柔韧评分表</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>成绩（厘米）</th> <th>0</th> <th>1-3</th> <th>4-6</th> <th>7-10</th> <th>11-14</th> <th>15以上</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>分值</td> <td>10</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	成绩（厘米）	0	1-3	4-6	7-10	11-14	15以上	分值	10	9	8	7	6	5	
成绩（厘米）	0	1-3	4-6	7-10	11-14	15以上											
分值	10	9	8	7	6	5											

俯卧撑

(1) **测试方法:** 要求俯撑时身体保持一条直线, 双手与肩同宽, 并脚。屈肘时大小臂夹角小于90°, 胸离地小于 10 公分并且不触地, 身体有控制的完成整个动作。

(2) **评分标准:** 考评员参照俯卧撑评分表(表 2), 独立对考生的技术完成情况进行评定。按 10 分制打分。所打分数最多可到小数点后一位。

表 2 俯卧撑评分表

成绩(个)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分数	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3

**专项技术:
成套动作展
示**

(1) **测试方法:** 考生自编一套动作进行考核, 舞蹈风格可从大众健美操、竞技健美操、舞蹈啦啦操、街舞中任选一种, 须配音乐进行展示。成套动作时间为 2分—3分。

(2) **评分标准:** 考评员参照自选成套动作评分表(表 3), 从动作编排、与音乐的配合、动作完成的质量及表现力等方面, 独立对考生进行综合评定。按 80 分制打分, 所打分数最多可到小数点后一位。对考生未在规定时间内完成套路, 将在专项技术考评分中扣除应扣分数。成套动作时间不足或超出规定时间扣 1 分。

表 3 自选成套动作评分表

等级	优	良	中	差
分值	80—71 分	70—61 分	60—51 分	50 分以下
标准	动作编排合理, 有一定创新, 与音乐配合协调, 动作规范、技术正确, 成套有良好的表现力, 动作完成质量高。	动作编排较合理, 与音乐配合较协调, 身体动作规范、技术较正确, 成套有较好的表现力, 动作完成质量比较高。	动作编排一般, 与音乐配合比较协调, 身体动作较规范、姿态一般, 技术动作的的掌握一般, 成套表现力一般, 部分动作不协调。	动作编排不合理, 与音乐的配合不协调, 身体动作技术不规范、姿态欠优美, 技术动作完成质量差, 没有完成难度, 成套动作基本没有表现力。