

2024 年上海市彭浦中学招收区级优秀体育学生资格确认 工作方案

一、学校简介

上海市彭浦中学是一所具有六十年历史的静安区区实验性示范性中学，学校先后被评为上海市德育工作先进集体、上海市中小学行为规范示范校、上海市花园单位、上海市健康促进学校、上海市十佳国防教育学校等称号。

近年来，学校教育质量和社会声誉不断提高，高考成绩高位稳定。学校篮球队和羽毛球队在市、区各级比赛中屡次获奖。多人通过体育特长考入上海师范大学体育专业、上海体育学院等。

二、招生项目

羽毛球、篮球

三、招生计划

羽毛球:3 人

篮球:4 人（男子，1、3、4、5 号位各 1 名）

四、报名条件

具有 2024 年静安区中招报名资格并完成报名，且具备以下条件之一的学生，可填写《2024 年静安区高中阶段学校区级优秀体育学生资格确认报名表》（附件一），并在毕业学校网站公示 5 个工作日后，方能取得优秀体育生报名资格。

（1）自 2021 年 9 月 1 日起获得市教育、体育行政部门认可，并与我校项目对口的市级及以上篮球、羽毛球比赛集体项目前 8 名或个人项目前 8 名的学生（《2024 年静安区高中阶段学校区级优秀体育学生市级体育赛事认定目录》附件二）。

（2）自 2021 年 9 月 1 日起获得本区教育、体育行政部门举办并与我校项目对口的区级体育比赛（竞赛类）篮球、羽毛球项目前 3 名或个人项目前 3 名的学生（《2024 年静安区高中阶段学校区级优秀体育学生区级体育赛事认定目录》附件三）。

五、报名办法

（一）符合报名条件的学生持《2024 年静安区高中阶段学校区级优秀体育学生资格确认报名表》（以下简称《报名表》）报名。报名学生名单须在毕业学校集中公示 5 个工作日，并有初中学校盖章。

(二) 填写《报名表》的学生须将《报名表》、公示证明及相关成绩证明材料(奖状、证书或成绩册与秩序册等)、个人联系方式,在4月30日(星期二)12点前交至:三泉路604号,上海市彭浦中学,联系人:孙老师 联系电话 56421678*2200。

六、组织领导

(一) 优秀体育学生招生领导小组

组 长: 陈佳彦

副组长: 陆秀芹

组 员: 龚苓、孙丹曦、高闽、李芳

(二) 优秀体育学生招生工作小组

组 长: 陈佳彦

副组长: 龚苓

组 员: 孙丹曦、高闽、李芳、徐月敏、金超、陈奕菲、外聘专家

(三) 资格确认评审工作专家小组

小组成员构成: 我校按招生主管部门专家人员选派原则与办法成立5人评审组。其中3位学校选派人员,1位学校聘请校外专家,1位由区专家库委派。

(四) 资格确认监督小组:

组 长: 陆秀芹

副组长: 蔡浩舫

组 员: 柏青

七、资格确认的组织与要求

(一) 资格确认时间

学校招生工作领导小组于4月30日(星期二)对报名学生进行资格确认(地点 彭浦中学),经确认后于5月5日(周日)上午9:30,对学生进行基本功和身体素质的专项测试。(如有特殊变化以实际情况下的测试预案为准。如遇雨天可能改期,届时提前电话通知,联系人:孙老师 电话:56421678*2200)

(二) 资格确认地点

三泉路604号,上海市彭浦中学 体育馆

(三) 资格确认测试组织与要求

1. 报到时间: 5月5日(周日)上午9:10

2. 报到要求：参加测试学生需带好社保学籍卡或学生证，并按测试通知要求，准备好专项测试所需自用用品和服装。

3. 测试顺序：羽毛球、篮球同步进行。

4. 测试人员及分工：

由校内老师和外聘专家进行专项测试工作。

5. 测试用具准备：徐月敏、金超、陈奕菲

6. 安保及监控摄像人员配备：柏青

7. 医务室：沈晓迪

8. 其它要求：

(1) 考生需自备适合技能测试的运动服、运动鞋、羽毛球拍，（羽毛球、篮球学校准备）。

(2) 考区禁止携带含糖饮料，生活垃圾集中投放在垃圾桶内。

(3) 不得携带手机进入测试区

(4) 录像监控要求：专业技能测试评价全程录像

(5) 家长不进校。

(6) 凭报名表在校门口换取出入证件进入校园。

测试流程：

进入校园 ——> 体育馆报道检录 ——> 体育馆内热身 ——> 进入测试场地进行测试 ——> 测试结束回到体育馆 ——> 离校

(四) 资格确认内容、方法与标准

(1)羽毛球：专项技术（网前两点移动搓勾推，后场两点移动规定线路吊球、高远球，正手吊球（杀球）直线、斜线上网，30s 快速对墙击球），体能（羽毛球掷远，一分钟单摇跳绳，10 次低重心场地四角跑），实战比赛。（具体测试标准见附件四）

(2)篮球：身高、全场综合技术运用、体能（助跑摸高、15 米*17 次折返跑、原地跳转 180 度传球）、实战能力。（具体测试标准见附件五）

八、资格确认结果公示

通过学生名单将在 5 月 9 日（星期四）至 5 月 14 日（星期三）在上海市彭浦中学校园网站(www. shppzx. edu. sh. cn)进行 5 个工作日网上公示预录取的优秀体育学生名单。

九、应急预案

1、参加测试的考生和家长应充分了解考生的身体情况，主动自觉做好测试的准备工

作，包括防疫、饮食、着装等。并充分了解测试的相关流程、测试项目等与测试当天相关的所有内容。

2、测试当天由引导员对考生再次进行安全宣讲。

3、测试工作人员在测试前做好场地、器械的检查和消毒，保证场地、器械可以安全使用。

4、卫生老师在测试时必须在岗，如遇到突发意外伤害的情况发生，必须根据实际情况紧急处理或送医院检查。

5、测试中，资格确认的专家要关注学生的表现，及时发现身体不适的学生，有遇到问题及时告知场外等候的工作人员。

十、监督保障

为保障本次测试过程的公正性，整个测试过程将全程监控录像；并提供校级、区级监督电话，接受考生及家长监督。

校级监督电话：56421678--2677 联系人：陆老师

区级监督电话：56630990--1005

上海市彭浦中学

2024年4月22日

附件 1

2024 年静安区高中阶段学校区级优秀体育学生资格确认报名表

学生所在区：

毕业学校：

学生报名号：

姓名		性别		身高		体重		出生日期	年 月 日
训练项目		专项		是否已在国家体育总局注册				注册号	
家庭地址				电话				邮编	
报考学校				身份证号				上海学籍号	
个人特点 运动经历									
主要 比赛 成绩	竞赛名称			时间	地点	取得成绩（名次）			证明人或推荐人
									年月日
毕业学校 意见	已公示 5 个工作日，同意该生报名。 签字（盖章）： 年 月 日				招生学校 意见	已公示 5 个工作日，同意该生通过资格确认。 签字（盖章）： 年 月 日			
区教育局意见	签字（盖章）： 年 月 日				区体育局意见	签字（盖章）： 年 月 日			

注：本表一式四份，由区教育局、体育行政部门、区招考机构、招生学校各留一份。比赛成绩证明须另附页。

附件 2

2024 年静安区高中阶段学校区级优秀体育学生 市级体育赛事认定目录

项目	市级比赛名称
足球	上海市校园足球联盟联赛(中小学组)
	上海市青少年校园足球精英赛(中小学组)
	上海市青少年校园足球夏令营最佳阵容选拔
	上海市青少年足球锦标赛 上海市第十七届运动会足球比赛(青少年组)暨 2022 年上海市青少年足球锦标赛
	上海市青少年足球俱乐部联赛
篮球	上海市中小学生篮球联赛(初中组)
	上海市中小学生篮球杯赛(初中组)
	上海市青少年篮球锦标赛 上海市第十七届运动会篮球比赛(青少年组)暨 2022 年上海市青少年篮球锦标赛
	上海市青少年篮球冠军赛
	MAGIC3 上海市青少年三对三超级篮球赛(精英组) 上海市第十七届运动会三人篮球比赛(青少年组)暨 2022 年 MAGIC3 上海市青少年三对三超级篮球赛(精英组)
乒乓球	上海市青少年乒乓球锦标赛 上海市第十七届运动会乒乓球比赛(青少年组)暨 2022 年上海市青少年乒乓球锦标赛
	上海市中小学生乒乓球冠军赛暨上海市中小学生乒乓球锦标赛(初中组)
羽毛球	上海市中小学生羽毛球锦标赛(初中组)
	上海市青少年羽毛球锦标赛 上海市第十七届运动会羽毛球比赛(青少年组)暨 2022 年上海市青少年羽毛球锦标赛
游泳	上海市中小学生游泳锦标赛(初中组)
	上海市青少年游泳锦标赛 上海市第十七届运动会游泳比赛(青少年组)暨 2022 年上海市青少年游泳锦标赛
	上海市中小学生游泳冠军赛(2023 年)
武术	上海市中小学生武术套路锦标赛(初中组)
	上海市青少年武术套路锦标赛 上海市第十七届运动会武术套路比赛(青少年组)暨 2022 年上海市青少年武术套路锦标赛

	上海市青少年武术散打锦标赛 上海市第十七届运动会武术散打比赛(青少年组)暨 2022 年上海市青少年武术散打锦标赛
冰雪	上海市中小学生冰上运动会(初中组, 冰球、短道速滑、花样滑冰、冰壶项目)
	上海市青少年冰球锦标赛 上海市第十七届运动会冰球比赛(青少年组)暨 2022 年上海市青少年冰球锦标赛
	上海市青少年冰壶锦标赛 上海市第十七届运动会冰壶比赛(青少年组)暨 2022 年上海市青少年冰壶锦标赛
	上海市青少年花样滑冰锦标赛 上海市第十七届运动会花样滑冰比赛(青少年组)暨 2022 年上海市青少年花样滑冰锦标赛
	上海市青少年短道速滑锦标赛 上海市第十七届运动会短道速滑比赛(青少年组)暨 2022 年上海市青少年短道速滑锦标赛
击剑	上海市中小学生击剑锦标赛(初中组)
	上海市青少年击剑锦标赛 上海市第十七届运动会击剑比赛(青少年组)暨 2022 年上海市青少年击剑锦标赛
	上海市青少年击剑冠军赛(2023 年)
手球	上海市中小学生手球冠军赛
	上海市中小学生手球锦标赛
	上海市青少年手球冠军赛
	上海市青少年手球锦标赛
棋牌	上海市学生智力运动会
	上海市国际象棋中小学生锦标赛
	上海市青少年体育精英系列赛国际象棋比赛个人赛暨上海市国际象棋少年个人冠军赛
	上海市青少年体育精英系列赛国际象棋比赛团体赛暨上海市国际象棋少年团体冠军赛
	上海市青少年体育精英系列赛国际象棋比赛总决赛
	上海市第十七届运动会国际象棋比赛(青少年组)
	上海市围棋中小学生锦标赛
	上海市青少年体育精英系列赛围棋比赛个人赛暨上海市围棋少年个人锦标赛
	上海市青少年体育精英系列赛围棋比赛团体赛暨上海市围棋少年团体锦标赛
	上海市青少年体育精英系列赛围棋比赛总决赛
	上海市第十七届运动会围棋比赛(青少年组)
上海市桥牌中小学生锦标赛	

	上海市青少年体育精英系列赛桥牌比赛双人赛
	上海市青少年体育精英系列赛桥牌比赛团体赛
	上海市青少年体育精英系列赛桥牌比赛总决赛
	上海市第十七届运动会桥牌比赛（青少年组）

注：1. 以上认定目录中所列的市级体育比赛的主办单位须为市教育、体育行政部门；2. 国家级及以上赛事包括全国运动会、全国学生运动会及教育部或体育总局主办的其他相关项目单项锦标赛等可以认定

附件 3

2024 年静安区高中阶段学校区级优秀体育学生 区级体育赛事认定目录

项目	区级比赛名称
足球	2022 年学生阳光体育大联赛“上大市北杯”足球比赛
	2023 年学生阳光体育大联赛“上大市北杯”足球比赛
篮球	2022 年静安区学生阳光体育大联赛“久隆杯”篮球比赛
	2023 年静安区学生阳光体育大联赛“久隆杯”篮球比赛
乒乓球	静安区第二届运动会“夺冠静安”青少年体育系列赛——2021 年学生阳光体育大联赛“风华杯”乒乓球比赛
	2022 年静安区学生阳光体育大联赛“风华杯”乒乓球团体比赛
	2023 年静安区学生阳光体育大联赛“风华杯”乒乓球比赛
羽毛球	静安区第二届运动会“夺冠静安”青少年体育系列赛——2021 年学生阳光体育大联赛“彭三杯”羽毛球比赛
	2022 年静安区学生阳光体育大联赛“彭三杯”羽毛球比赛
	2023 年静安区学生阳光体育大联赛“新中杯”羽毛球比赛
游泳	静安区第二届运动会“夺冠静安”青少年体育系列赛——2021 年学生阳光体育大联赛“民立杯”游泳比赛
	2022 年静安区学生阳光体育大联赛“民立杯”游泳比赛
	2023 年静安区学生阳光体育大联赛“民立杯”游泳比赛
武术	静安区第二届运动会“夺冠静安”青少年体育系列赛——2021 年学生阳光体育大联赛“田小杯”武术（操）比赛
	2022 年静安区学生阳光体育大联赛“田小杯”武术比赛
	2023 年静安区学生阳光体育大联赛“田小杯”武术比赛
击剑	静安区第二届运动会“夺冠静安”青少年体育系列赛——2021 年学生阳光体育大联赛“八中杯”击剑比赛
	2022 年静安区学生阳光体育大联赛暨“八中杯”击剑联盟总决赛
	2023 年静安区学生阳光体育大联赛暨“八中杯”击剑联盟总决赛
棋牌	静安区第二届运动会“夺冠静安”青少年体育系列赛——2021 年学生阳光体育大联赛“棋实小杯”国际象棋比赛
	2022 年静安区学生阳光体育大联赛“棋实小杯”国际象棋比赛
	2023 年静安区学生阳光体育大联赛“棋实小杯”国际象棋比赛

静安区第二届运动会“夺冠静安”青少年体育系列赛——2021年学生阳光体育大联赛“棋实小杯”围棋比赛
2022年静安区学生阳光体育大联赛“棋实小杯”围棋比赛
2023年静安区学生阳光体育大联赛“棋实小杯”围棋比赛
静安区第二届运动会“夺冠静安”青少年体育系列赛——2021年学生阳光体育大联赛“棋实小杯”桥牌比赛
2022年静安区学生阳光体育大联赛“棋实小杯”桥牌比赛
2023年静安区学生阳光体育大联赛“棋实小杯”桥牌比赛

附件 4

羽毛球测试方法及标准

一、专项技术（共 40 分）

1、网前两点移动搓勾推（10 分）

（1）测试方法及要求

考生站在中线距前发球线 50 厘米的标志线后准备，两点移动按照正、反手搓或放、勾、推（直线斜线均可）的规定顺序进行将球击到对方前场和后场的规定落点区域，并轮转 3 次（击 18 个球），最后剩下的两球可随意选择回球方式，但必须是一前一后。共连续完成 20 个球。

（2）落地区域划分与分值

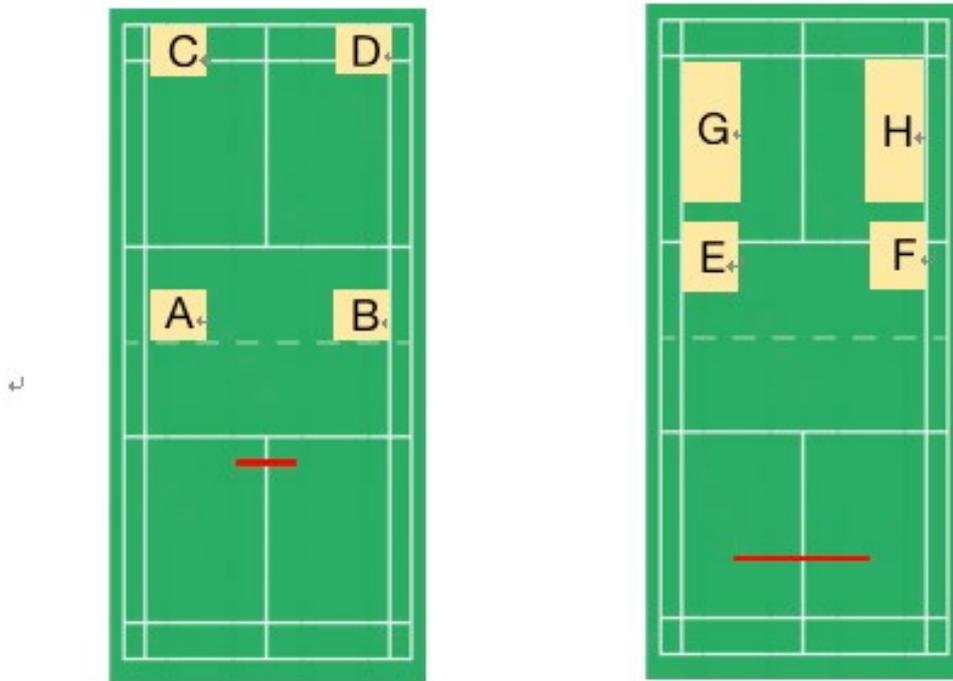
搓球、勾球有效的分区为 A、B

推球有效的分区为 C、D

表 1 有效击球个数与对应分值

成绩（个）	分值
16 及以上	5
15	4.5
14	4
13	3.5
12	3
11	2.5
10	2
9	1.5
8	1

有效的分区图示：



(3) 技评标准

回球路线较合理，质量高，控球能力良好，移动步法较到位，动作结构较正确 3-4 分；
回球路线合理，质量很高，控球能力突出，移动步法到位且迅速，动作结构完全正确 4-5 分。

2、后场两点移动规定线路吊球、高远球（10 分）

(1) 测试方法及要求

考生站在正手区后场位置附近，两点移动按照正手直线吊球、头顶对角线高远球、正手对角线高远球、头顶直线吊球、正手对角线吊球、头顶直线高远球、正手直线高远球、头顶对角线吊球的规定顺序分别进行，将来球分别击到对方前场和后场规定落点区域内，连续完成 20 个球。

(2) 落地区域划分与分值

高远球有效的分区为 C、D

吊球有效的分区为 E、F

分值参考表 1

(3) 技评标准

回球路线较合理，质量高，控球能力良好，移动步法较到位，动作结构较正确 3-4 分；
回球路线合理，质量很高，控球能力突出，移动步法到位且迅速，动作结构完全正确 4-5 分。

3、正手吊球（杀球），直线、斜线上网（10 分）

3.1、女生测试方法

(1) 测试方法及要求

考生站在正手区后场位置附近，按照正手吊直线正手上网放网，推或挑（直线斜线均可）、正手吊斜线反手上网放网，推或挑（直线斜线均可）的规定顺序将来球击到对

方前场和后场所规定的落点区域内。连续完成 20 个球。

(2) 落地区域划分与分值

吊球有效的分区为 E、F

推、挑球有效的分区为 C、D

分值参考表 1

(3) 技评标准

前后场串联步法基本准确到位，动作结构较正确，回球路线基本准确，回球质量中等 3-4 分；

前后场串联步法准确到位，动作结构完全正确，回球路线准确，回球质量很高 4-5 分。

3.2 男生测试方法

(1) 测试方法及要求

考生站在正手区后场位置附近，按照正手杀直线正手上网放网，推或挑（直线斜线均可）、正手杀斜线反手上网放网，推或挑（直线斜线均可）的规定顺序将来球击到对方前场和后场所规定的落点区域内。连续完成 20 个球。

(2) 落地区域划分与分值

杀球有效的分区为 G、H

推、挑球有效的分区为 C、D

分值参考表 1

(3) 技评标准

前后场串联步法基本准确到位，动作结构较正确，回球路线基本准确，回球质量中等 3-4 分

前后场串联步法准确到位，动作结构完全正确，回球路线准确，回球质量很高 4-5 分
4、30s 快速对墙击球（10 分）

(1) 测试方法及要求

考生站在场地距离墙 2 米的线后位置，手持 3 个球，在听到发令后，连续运用正拍或反拍对墙进行击球 30 秒，3 个球打完则测试结束，只有一次测试机会。

(2) 分值

表 2 有效击球个数与对应分值

分值	成绩（个）
10	30 及以上
9	25-30
8	15-20
7	15 以下

(3) 注意事项

考生 3 个球打完即使时间未达 30 秒测试也必须结束。每只球落地后必须换手中球继续击球，不能重新拾起落地球。考生如果在测试过程中踩线或越线可继续击球，但踩线或越线所击球数不计入成绩。

二、体能（共 30 分）

1、羽毛球掷远（10 分）

(1) 测试方法

选手左脚在前，右脚在后（左手持拍者相反），站在规定的起始位置上，用持拍手握持羽毛球，屈膝伸臂，以近似鞭打的动作全力向前方抛掷羽毛球。抛掷距离越远，成绩越好。选手可掷三次，测量起始线至球托着地点后沿之间的垂直距离。

(2) 羽毛球掷远评价参考标准（米）

成绩（女）	成绩（男）	分值
6.73	7.28	1
7.32	7.87	2
7.51	8.06	3
7.64	8.19	4
7.74	8.29	5
7.87	8.42	6
8.05	8.6	7
8.12	8.67	8
8.19	8.74	9
8.47	9.02	10

2、一分钟单摇跳绳（10分）

(1) 测试方法：选手每跳跃一次摇绳一圈为单摇，计算一分钟内最快跳绳次数。测试过程中连续记录成功过绳次数。如出现绳绊脚现象，除不计失误数外，应继续进行后面成功的计数，直至一分钟为止。

(2) 一分钟双摇跳绳评价参考标准（次）

成绩（女）	成绩（男）	分值
178	182	10
174	178	9
172	176	8
160	170	7
155	165	6
150	160	5

3、10次低重心场地四角跑（10分）

(1) 测试方法 选手站在羽毛球场地中心位置，听到口令后（同时开表），用低重心上网步法向左右前场方向快速移动，当手触摸边线与前发球线交接点后，迅速后退回场地中心位置，再从中心位置用低重心上网步法向左右后场方向快速移动，用手触摸边线与双打后发球交接点后，又再次退回中心位置。以此方法连续进行10次低重心场地四角跑，当最后一次（第10次）手触摸交接点后停表，计算时间。

(2) 评价参考标准（秒）

成绩（女）	成绩（男）	分值
20.2	17.5	10
20.6	18	9
20.8	18.2	8
21.4	18.9	7

21.6	21.6	6
21.8	21.8	5

三、实战能力（30分）

1、实战技评（10分）

（1）测试方法：从考生基本技术动作的协调性、连贯性、击球的质量、步法的移动速度和控制球的能力等方面进行评定。

（2）评分标准：参照技评评分表
表3 技评评分表

等级	优	良	中	差
分值	10-8分	8-7分	7-6分	6分以下
标准	基本动作标准；球飞行路线正确；球飞行速度正常；动作合理有效。	基本动作较标准；球飞行路线较正确；球飞行速度较正常；动作较为合理有效。	基本动作基本标准；球飞行路线基本正确；球飞行速度基本正常；动作基本合理有效。	基本动作不标准；球飞行路线不正确；球飞行速度慢；动作步合理。

2、比赛成绩（20分）

（1）测试方法

分别组织男、女考生进行比赛。6人内直接进行循环比赛决出全部名次，比赛采用1局21分制。7-12人则先分两组进行循环赛决出小组名次，之后进行淘汰赛决出全部名次，比赛采用1局21分制。第一组第一对阵第二组第二，第二组第一对阵第一组第二，以此类推。

（2）评分标准：

比赛成绩=(N-R+1)/N*15+5，其中N为总参赛人数，R为比赛名次。

附件五：

篮球测试方法及标准

一、测试名称：篮球全场技术综合运用

（1）测试设备：标准篮球场地、篮球6个、标志杆4个、秒表、传球网兜、篮球置放架

（2）测试方法：学生在篮球场端线外前脚踩出发点持球准备出发，裁判员发令的同时开表计时，

测试者迅速用右手向右侧 45° 三分线快速运球推进，遇一个障碍物 A 用右手做后转身变向运球换成左手，运球至篮球场中圈。传球进罚球区弧顶置放的网兜，连续传 5 球，传球时双脚不得超出中圈范围，传球不进网兜，每次加 1 秒。完成 5 次传球后运球至右侧投篮区①投篮，自投自抢后至左侧投篮区②投篮，①、②投篮区各完成两次投篮，投篮时必须有双脚踩在圈内，若投篮不进，每次加一秒。最后一次投篮完成抢到篮板球后，运球至 45° 三分线处红色标志线踩线后用左手运球快速推进，在第二个障碍物 B 前用左手做体前变向换手运球换成右手，运球至第三个障碍物 C 做背后变向运球至左手，运球至第四个标志物 D，用左手做胯下变向运球，完成后衔接行进间投篮，如果球不进需要补中，球入篮筐停表，记录所用时间。

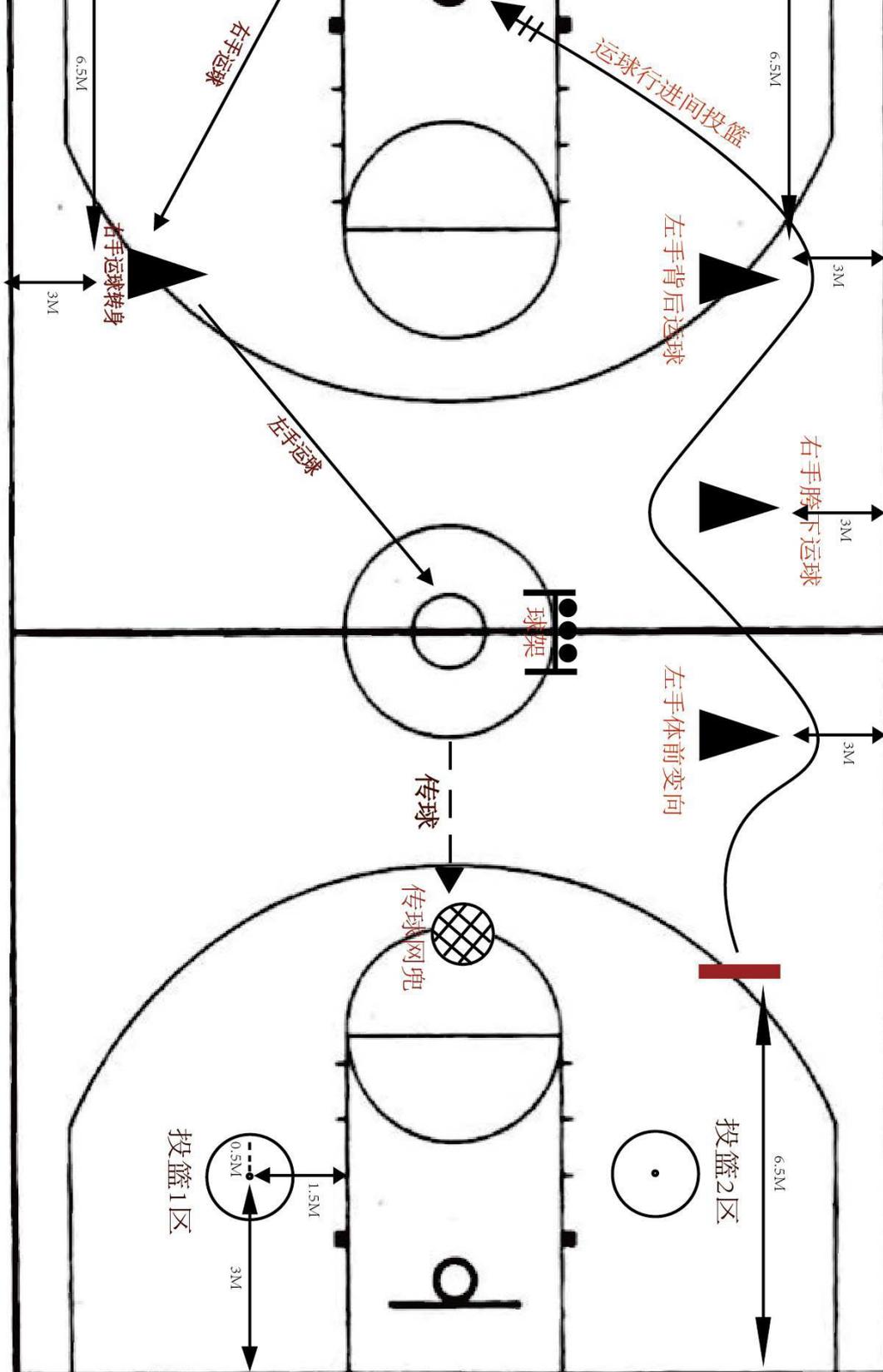
(3) 测试场地

在标准篮球场（28m x 15m）进行测试，起点在限制区边线与端线交点上，第一个障碍物 A 到端线的距离为 6.5m，距离边线 3m，篮球置放架放在中圈与中线交接处（测试者左侧），传球网兜放在罚球区 90° 弧顶处，红色标志线到端线的距离为 6.5m，红色标志线、B、C、D 间距 5 米，到边线距离为 3m，障碍物 D 到端线的距离为 6.5m。投篮区①、②为直径 1m 的圆，圆心距离底线 3m，距离限制区边线 1.5m。场地图见附表 1

(4) 测试要求与细则

- ①测试者有两次测试机会，必须按照规定方法、规定路线，若出现遗漏，测试无效。
- ②不能带球跑、脚踢球或二次运球等违例；不得碰到障碍物，出现上述情况每次加 1 秒。
- ③传球与投篮必须在限制区内完成，超出限制区完成无效，按传进不成功和投篮不进框处理。
- ④2 名裁判，1 名裁判计时，另外 1 名跟踪记录违例情况与投篮传球记录，2 名裁判共同进行技术评分，评分标准、评定用表见附表 2、附表 3

附表 1：场地测试图示



标准篮球场、白色涂手粉、测试篮板或摸高器

(2) 测试方法

测试者在手上涂好白粉，站立于篮球场（半场三分线内）适宜助跑起跳的位置（助跑移动路线不限），助跑至测试篮板或摸高器下，利于左脚或右脚单脚快速向上起跳，异侧手臂上举用指尖触摸测试篮板或摸高器，留下标记，记录标记高度。

(3) 测试要求及细则

- ① 测试者连续测试两次，取最好成绩
- ② 测试者必须在规定区域内助跑

③ 助跑后起跳脚不限，未在刻度板上留下痕迹为失败 1 次

④ 计算成绩以 cm 为单位，超出部分不计入，向下取整。例：315.7cm 超出 315cm 但未到 316cm 按 315cm 计算。

2. 原地跳起转体双手头上传球

(1) 测试设备

标准篮球场地、篮球、皮尺

(2) 测试方法

测试者双手持球站立于篮球场地端线外，背向球场，不得踩线，裁判员发令后，跳起转体 180° 并采用双手头上传球方式在空中将球传向前场，测量球的落点与端线之间的距离。

(3) 测试要求及细则

① 必须在空中转体完成传球动作，传球时双脚不得接触地面。

② 测试者连续测试两次，取最好成绩

③ 裁判 2 人，1 人丈量距离，另一人检查是否违例，如违例告知测试者违例原因并重新测试，当次成绩不算。

3. 15m x 17 次折返跑

(1) 测试设备

标准篮球场地、秒表

(2) 测试方法

测试者在球场的边线站立，裁判员发令的同时开表计时。测试者听到裁判员口令后启动加速跑，跑至球场对面边线做急停并转身启动算一次，共在球场两条边线之间用最快速度往返做 17 次折返跑。折返时必须有一脚踩踏到边线，否则算为例；最后一趟折回时脚踏到边线停表。

(3) 测试要求及细则

① 以组为单位测试，每组 6 人，左右间隔 3-4 米。

② 1 裁判负责边线处检查踩线违例情况，若未踩线则罚下场；另一裁判负责计时。

4. 身高

(1) 测试设备

电子身高测试设备

(2) 测试方法

测试者裸足站立于测试设备，身体挺直，双眼平时前方。

三、实战测试

(1) 测试方法：

根据当天参加资格测试学生人数，安排半场或全场的实战比赛。

(2) 测试观察点：

① 个人攻击能力：观察进攻技术运用的合理性和熟练程度。重点看投篮、突破和传球。

② 防守能力：观察个人防守、协同防守和防守能力。

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的能力。

篮球技术综合运用评分标准

等级评分	评分标准
86-100	出发持球准备姿势好；启动迅速，推放球快；运球转身拍按球、拉球转身

(优秀)	快速、重心平稳，手对球的控制好。传球用力过程合理，上下肢协调配合，手指压拨球动作明显，传球有球速且落点准确。投篮用力顺序正确，动作规范、协调、连贯，球在空中有明显的后旋，运行轨迹十分合理，投篮技术动作十分规范、非常准确，抢篮板意识突出，转换快速。体前变向、胯下运球按拍球有力，蹬地、转体侧肩护球快速连贯、加速明显、背后运球向后拉球动作幅度大，拍按球快速，落点准确。上篮稳定且动作协调，姿态优美。全过程左右手运球熟练自如，技术动作快速、准确、稳定、流畅，有节奏变化。
71-85 (良好)	出发持球准备姿势好；启动、推放球较快；运球转身按、拍球、拉球转身较平稳；传球技术动作较规范，上下肢配合较协调，手腕手指压拨球动作较明显，有较快球速，落点比较准确。投篮用力顺序正确，动作协调连贯，球在空中有后旋，运行轨迹合理，技术规范，投篮准确，抢篮板球较熟练，转换较快。体前变向、胯下运球按拍球、蹬地、转体侧肩护球较连贯，有一定加速、背后运球向后拉球动作幅度较大，拍按球较快。上篮稳定，动作协调规范。全运球过程技术动作较准确、连贯，左右手运球熟练性有较小差异。
60-70 (合格)	出发持球准备姿势基本准确；启动、推放球速度一般；运球转身按拍球、拉球转身速度、稳定性一般；传球技术动作基本规范，用力过程基本合理，上下肢配合基本协调，手腕手指压拨球，传球球速、落点效果一般。投篮用力顺序比较准确，动作比较协调，球在空中有后旋，轨迹比较合理，技术动作比较规范，投篮效果比较理想。体前变向、胯下运球按拍球。蹬地转体侧身护球动作速度、协调性一般，加速一般；背后运球向后拉球动作幅度较小、按拍球速度一般。上篮技术动作基本准确，全过程技术动作准确性、熟练性一般，左右手有较明显差异。
60 以下 (有待提高)	出发持球准备姿势不准确；启动、推放球速度缓慢；传球技术动作不太规范，动作不协调，效果不好。投篮发力顺序不太正确，动作不协调，效果不理想。全过程行进间运球过障碍速度慢，手脚配合的协调性差，动作的稳定性、准确性、连贯性差。投篮、传球、抢篮板技术动作准确性、熟练性差，左右手对球的控制能力有较大差异。

计篮球技术综合运用时达标评价			
男子 成绩 (秒)	分值	女子 成绩 (米)	分值
≤52	100	≤65	100
54	95	67	95
56	90	69	90
58	85	71	85
60	80	73	80

62	75	75	75
64	70	77	70
66	65	79	65
68	60	81	60
70	55	83	55
72	50	85	50
74	45	87	45
>74	40	>87	40

篮球技术综合运用评定用表

		计时评价			技术评价				总评	
姓名	测试用时	违例加时	时间得分	初始得分	易犯错误及扣分分值				技评得分	总得分
					运球出现违例（1次扣分，最多扣5分）	体前变向、胯下、背后、运球转身出现失误（1次扣1分，最多扣5分）	最后的行进间上篮没中必须补中，（每次补篮扣2分，最多扣5分）	5次传球必须有3次成功入网兜，若不满3次，少一次扣2分，最多扣5分		

技术综合运用评定总得分=计时评价（时间得分）*40%+技术评价（技评得分）*60%

篮球体能评分表

测试项目	助跑摸高	原地跳起转体双手头上传球	15m*17折返跑
所占分值	30分	30分	40分
满分	100分		

助跑摸高				原地跳起转体双手头上传球				15m*17折返跑			
男子成绩	分值	女子成绩	分值	男子成绩	分值	女子成绩	分值	男子成绩	分值	女子成绩	分值

(米)		(米)		(米)		(米)		(秒)		(秒)	
≥3.15	30	≥2.75	30	≥15	30	≥10	30	≤65	40	≤80	40
3.13	29	2.73	29	14.7	29	9.7	29	66	39	81	39
3.11	28	2.71	28	14.4	28	9.4	28	67	38	82	38
3.09	27	2.69	27	14.1	27	9.1	27	68	37	83	37
3.07	26	2.67	26	13.8	26	8.8	26	69	36	84	36
3.05	25	2.65	25	13.5	25	8.5	25	70	35	85	35
3.03	24	2.63	24	13.2	24	8.2	24	71	34	86	34
3.01	23	2.61	23	12.9	23	7.9	23	72	33	87	33
2.99	22	2.59	22	12.6	22	7.6	22	73	32	88	32
2.97	21	2.57	21	12.3	21	7.3	21	74	31	89	31
2.95	20	2.55	20	12	20	7	20	75	30	90	30
2.93	19	2.53	19	11.7	19	6.7	19	76	29	91	29
2.91	18	2.51	18	11.4	18	6.4	18	77	28	92	28
2.89	17	2.49	17	11.1	17	6.1	17	78	27	93	27
2.85	16	2.47	16	10.8	16	5.8	16	79	26	94	26
<2.85	15	2.45	15	10.5	15	5.5	15	80	25	95	25
				<10.5	14	<5.5	14	81	24	96	24
								≥82	23	≥97	23

身高评分表

身高 (cm)	>195	192-195	189-192	186-189	183-186	180-183	177-180	174-177	171-174	<171
得分	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10

总得分表

姓名	身高 (10%)	技术运用 (30%)	体能 (30%)	实战能力 (30%)	总得分
