

# 滁州学院 2024 年对口招生体育教育专业技能测试纲要

测试内容包括专项素质、专项技能 2 个部分，总分 450 分。

考生可从足球（不含守门员）、手球（不含守门员）中根据所报运动方向选择对应专项素质和专项技能测试项目。各项考试方法与评分标准如下：

## 足 球（不设守门员测试项目）

### 一、测试内容与所占分值

表 1 测试内容与所占分值

类 别	专项素质				专项技能
测 试 内 容	5×25 米 折返跑	传准	运射	颠球	实战比赛
分 值	80 分	80 分	80 分	60 分	150 分

### 二、测试方法与评分标准

#### （一）专项素质

##### 1. 5×25 米折返跑

（1）测试方法：从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标识物后返回起跑线，每击倒一个标识物立即返回一次（须将标识物击倒，否则不计成绩）。以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回起跑线时停表。每人 2 次机会，取最好 1 次成绩。

（2）评分标准：见表 2。

表 2 足球 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
80	32.00	34.00	36	35.01-35.30	37.01-37.30
76	32.01-32.30	34.01-34.30	32	35.31-35.60	37.31-37.60
72	32.31-33.60	34.31-34.60	28	35.61-35.90	37.61-37.90
68	32.61-32.90	34.61-34.90	24	35.91-36.20	37.91-38.20
64	32.91-33.20	34.91-35.20	20	36.21-36.50	38.21-38.50
60	33.21-33.50	35.21-35.50	16	36.51-36.80	38.51-38.80
56	33.51-33.80	35.51-35.80	12	36.81-37.10	38.81-39.10
52	33.81-34.10	35.81-36.10	8	37.11-37.40	39.11-39.40
48	34.11-34.40	36.11-36.40	4	37.41-37.70	39.41-39.70
44	34.41-34.70	36.41-36.70	0	37.71 以上	39.71 以上
40	34.71-35.00	36.71-37.00			

## 2. 传准

(1) 测试方法：从长 5 米，宽 10 厘米的起点线中心点垂直向前分别以 20 米、26 米、32 米处（女子为 18 米、24 米、30 米）为圆心各画三个同心圆为传准目标，每个同心圆的半径分别为 1 米、2 米、3 米（见图 1）。考生从限制线上或线后，按由近到远的顺序，向各同心圆连续传球 2 次，脚法不限。

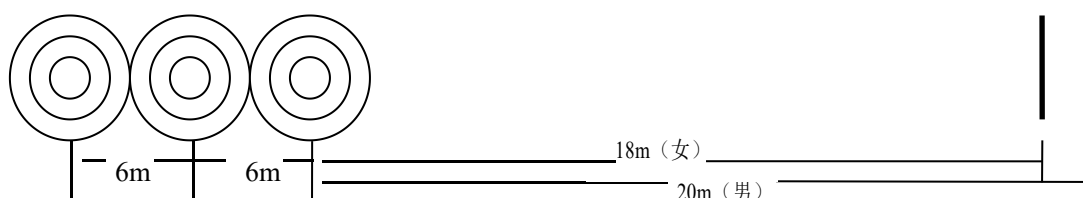


图 1 传准示意图

(2) 评分标准：传准得分标准是以球从空中落到地面的第一接触点为准。6 次传球的累计得分，为最终得分。

男 32 米（女 30 米）处的目标分值，由外圈向内圈分别为：8 分、12 分、16 分。

男 26 米（女 24 米）处的目标分值，由外圈向内圈分别为：4 分、8 分、12 分。

男 20 米（女 18 米）处的目标分值，由外圈向内圈分别为：4 分、8 分、12 分。

六次传球为一轮，每人有两轮机会，记其中一轮最佳成绩。

## 3. 运射

(1) 测试方法：从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处画一条平行于球门线的横线作为起始线，考生先将球放在起始线上，然后运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门(起点到第一标志杆为 5 米，第一到第二标志杆为 1 米,第二到第三标志杆为 3 米，第八标志杆到射门线为 2 米)。如图 2 所示：球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表。凡出现漏杆、射门偏出球门或球中横梁或立柱弹出，均属犯规，不计成绩。每人 2 次机会，取最好 1 次成绩。

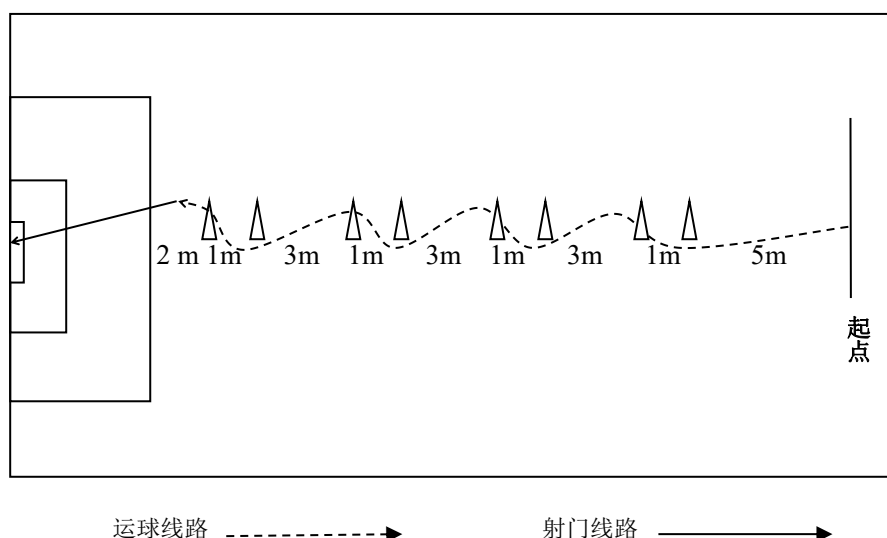


图 2 运射示意图

(2) 评分标准：见表 3。

表 3 足球运射评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
80	7.20	8.30	36	9.21-9.40	10.31-10.50
76	7.21-7.40	8.31-8.50	32	9.41-9.60	10.51-10.70
72	7.41-7.60	8.51-8.70	28	9.61-9.80	10.71-10.90
68	7.61-7.80	8.71-8.90	24	9.81-10.00	10.91-11.10
64	7.81-8.00	8.91-9.10	20	10.01-10.20	11.11-11.30
60	8.01-8.20	9.11-9.30	16	10.21-10.40	11.31-11.50
56	8.21-8.40	9.31-9.50	12	10.41-10.60	11.51-11.70
52	8.41-8.60	9.51-9.70	8	10.61-10.80	11.71-11.90
48	8.61-8.80	9.71-9.90	4	10.81-11.00	11.91-12.10
44	8.81-9.00	9.91-10.10	0	11.01 以上	12.11 以上
40	9.01-9.20	10.11-10.30			

#### 4. 颠球

(1) 测试方法：头部连续击球，大腿左右交替颠球，脚背正面左右交替颠球。每人 2 次机会，取最好 1 次成绩。

(2) 评分标准：每颠 1 个球一分，60 个球满分；不足 10 个球不算分。大腿没有左右交替颠球，脚背正面没有左右交替颠球可以继续颠，但不算分。单脚颠球不算分，算作调整。

#### (二) 专项技能

##### 1. 比赛

(1) 测试方法：视考生人数分组进行比赛。

(2) 评分标准：考评员参照足球专项技能评分表（表 4），对考生的技术能力、战术能力及比赛作风三个方面进行综合评定。

表 4 足球专项技能评分表

等级	优	良	中	差
分值	150-126 分	125—101 分	100—51 分	50-0 分
标准	战术意识水平表现突出,位置攻守职责完成很好,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、心理状态稳定。	战术意识水平表现良好,位置攻守职责完成良好,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。	战术意识水平表现一般,位置攻守职责完成一般,阅读比赛能力一般;对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范,比赛作风较好、心理状态有波动。	战术意识水平表现差,位置攻守职责不清楚,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。

# 手 球（不设守门员测试项目）

## 一、测试内容与所占分值

表 1 测试内容与所占分值

类 别	专项素质			专项技能
测 试 内 容	20 米×6 折返跑	掷远	全场跑动、传球、射门	实战比赛
分 值	100 分	100 分	100 分	150 分

## 二、测试方法与评分标准

### （一）专项素质

#### 1. 20 米×6 折返跑

（1）测试方法：在手球场地的中线处放一高约 30 厘米的标志物，在该标志物直线距离的场地端线一侧放一同样的标志物。测试者从中线标志物后出发开始计时，跑至对面端线处将标志物推倒后返回，至中线处将标志物推倒后再折返。往返 3 次，最后向中线方向冲刺。要求每次都必须将标志物推倒后方可折返。每人 2 次机会，取最好 1 次成绩。如在田径场跑道上测试，考生一律禁止穿钉鞋。

（2）评分标准：见表 2。

表 2 手球 20 米×6 折返跑评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
100	22	25	60	26	29	20	30	33
99	22.1	25.1	59	26.1	29.1	19	30.1	33.1
98	22.2	25.2	58	26.2	29.2	18	30.2	33.2
97	22.3	25.3	57	26.3	29.3	17	30.3	33.3
96	22.4	25.4	56	26.4	29.4	16	30.4	33.4
95	22.5	25.5	55	26.5	29.5	15	30.5	33.5
94	22.6	25.6	54	26.6	29.6	14	30.6	33.6
93	22.7	25.7	53	26.7	29.7	13	30.7	33.7
92	22.8	25.8	52	26.8	29.8	12	30.8	33.8
91	22.9	25.9	51	26.9	29.9	11	30.9	33.9
90	23	26	50	27	30	10	31	34
89	23.1	26.1	49	27.1	30.1	9	31.1	34.1
88	23.2	26.2	48	27.2	30.2	8	31.2	34.2
87	23.3	26.3	47	27.3	30.3	7	31.3	34.3
86	23.4	26.4	46	27.4	30.4	6	31.4	34.4
85	23.5	26.5	45	27.5	30.5	5	31.5	34.5
84	23.6	26.6	44	27.6	30.6	4	31.6	34.6
83	23.7	26.7	43	27.7	30.7	3	31.7	34.7
82	23.8	26.8	42	27.8	30.8	2	31.8	34.8
81	23.9	26.9	41	27.9	30.9	1	31.9	34.9

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
80	24	27	40	28	31	0	32 及以下	35 及以下
79	24.1	27.1	39	28.1	31.1			
78	24.2	27.2	38	28.2	31.2			
77	24.3	27.3	37	28.3	31.3			
76	24.4	27.4	36	28.4	31.4			
75	24.5	27.5	35	28.5	31.5			
74	24.6	27.6	34	28.6	31.6			
73	24.7	27.7	33	28.7	31.7			
72	24.8	27.8	32	28.8	31.8			
71	24.9	27.9	31	28.9	31.9			
70	25	28	30	29	32			
69	25.1	28.1	29	29.1	32.1			
68	25.2	28.2	28	29.2	32.2			
67	25.3	28.3	27	29.3	32.3			
66	25.4	28.4	26	29.4	32.4			
65	25.5	28.5	25	29.5	32.5			
64	25.6	28.6	24	29.6	32.6			
63	25.7	28.7	23	29.7	32.7			
62	25.8	28.8	22	29.8	32.8			
61	25.9	28.9	21	29.9	32.9			

## 2. 掷远

（1）测试方法：在田径场跑道上进行，也可在适宜的空地上进行。掷远区域宽约 8 米—10 米，长至少应该有 45 米；在掷远区域长的一端设一条宽 5 厘米、长 3 米的投掷线。测试者掷远时球出手前踩踏或超越了投掷线即被判该次掷球无效；掷远时将球掷出 8 米宽以外的区域亦被判该次掷球无效；按照手球规则，掷远助跑不得超过三步（不得运球）。每人 2 次机会，取最好 1 次成绩。

（2）评分标准：见表 3。

表 3 手球掷远评分表

分值	成绩（米）		分值	成绩（米）		分值	成绩（米）	
	男	女		男	女		男	女
100	44	38	64	32	26	28	20	14
97	43	37	61	31	25	25	19	13
94	42	36	58	30	24	22	18	12
91	41	35	55	29	23	19	17	11
88	40	34	52	28	22	16	16	10
85	39	33	49	27	21	13	15	9
82	38	32	46	26	20	10	14	8
79	37	31	43	25	19	7	13	7
76	36	30	40	24	18	4	12	6
73	35	29	37	23	17	1	11	5
70	34	28	34	22	16	0	11 以下	5 以下
67	33	27	31	21	15			

### 3. 全场跑动、传球、射门

(1) 测试方法：B 点放置 2 个手球，D、F 点各放置 1 个手球。考生从场地右侧任意球和边线的交点处出发 A 点起动（自行出发，计时开始），跑至 7 米球线 B 点处捡起地上的球向前场左侧任意球线 45° 角位置的 C 点区域作跑动传球（传球到位，球不能落地），接球人位于 C 点任意球线与球门区之间的区域，传球后向左侧中线和边线交叉的交点 D 跑动（到位捡球），捡起置于中线和边线交叉点 D 点地上的球后自行运球至前方 7 米球线处作跳起射门；射门后触 E 点球门柱返回向另一侧球门区后右侧端线和边线的交界处（F 点）冲刺，在端线和边线交点（F 点）处捡球向本场任意球线的中间 H 点的接球人作原地传球（传球到位，球不落地），传球后快速向 7 米球线处移动，捡起地上的球作后转身倒地射门（计时停止）。如图 1 所示。每人测试 2 次，取最好成绩。射门不成功扣 1 分。

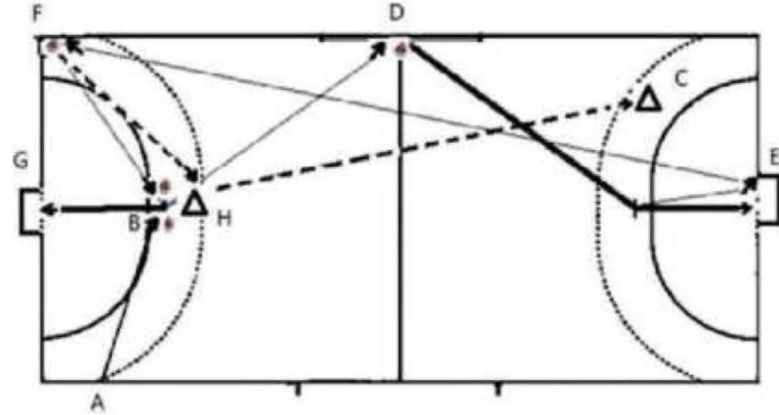


图 1 全场跑动、传球、射门示意图

(2) 评分标准：考评员参照手球规定路线跑动评分表（表 4）进行评分，传球没有到位，每次扣 2 分；未能按技术规格完成传球或射门动作，视情况扣 1-2 分；运球时出现违例（走步或两次运球），每次扣 1 分。每人 2 次机会，取最好 1 次成绩。

表 4 手球规定路线跑动评分表

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
100	20.5	24.5	68	22.1	26.1	36	23.7	27.7
98	20.6	24.6	66	22.2	26.2	34	23.8	27.8
96	20.7	24.7	64	22.3	26.3	32	23.9	27.9
94	20.8	24.8	62	22.4	26.4	30	24	28
92	20.9	24.9	60	22.5	26.5	28	24.1	28.1
90	21	25	58	22.6	26.6	26	24.2	28.2
88	21.1	25.1	56	22.7	26.7	24	24.3	28.3
86	21.2	25.2	54	22.8	26.8	22	24.4	28.4
84	21.3	25.3	52	22.9	26.9	20	24.5	28.5
82	21.4	25.4	50	23	27	18	24.6	28.6
80	21.5	25.5	48	23.1	27.1	16	24.7	28.7
78	21.6	25.6	46	23.2	27.2	14	24.8	28.8
76	21.7	25.7	44	23.3	27.3	12	24.9	28.9
74	21.8	25.8	42	23.4	27.4	10	25	29
72	21.9	25.9	40	23.5	27.5	0	25.1 及以上	29.1 及以上
70	22	26	38	23.6	27.6			

(二) 专项技能

1. 测试方法：按指定顺序将考生分成若干个比赛阵容，每个阵容各进行 5-10 分钟的分队比赛，通过比赛实践观察测试运动员在比赛中运用技术的能力和战术配合意识。

2. 评分标准：考评员参照手球专项技能评分表（表 5），对考生的技术能力、战术意识两个方面进行综合评定。

表 5 手球专项技能评分表

等级		优	良	中	差
分值		150-126 分	125—101 分	100—51 分	50-0 分
标准	技术规格及运用能力	技术动作完全正确、协调、连贯，运用合理，效果很好。	技术动作正确、协调，运用合理，效果较好。	技术动作有缺陷，在比赛中尚能运用，但效果一般。	技术动作有较大的缺陷，比赛中失误较多，尚无法在比赛中运用。
	战术配合意识	战术配合意识强，能主动为同伴创造机会，实战效果好。	战术配合意识较强，实战效果较好。	战术配合意识一般，实战效果一般。	在比赛中基本无法与同伴配合，缺乏主动配合意识，实战效果差。