

# 2021 年体育教育专业（对口）技能测试纲要

测试内容包括专项素质、专项技能 2 个部分，满分 100 分。

考生可从足球（不含守门员）、手球（不含守门员）中根据所报运动专项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（足球不设守门员测试项目）

### 一、测试指标与所占分值

表 1 测试指标与所占分值

类 别	专项素质				专项技能
测 试 指 标	5×25 米 折返跑	传准	运射	颠球	比赛
分 值	20 分	20 分	20 分	10 分	30 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 米各处的标识杆后返回起跑线，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。每人两次机会，取最好一次成绩。

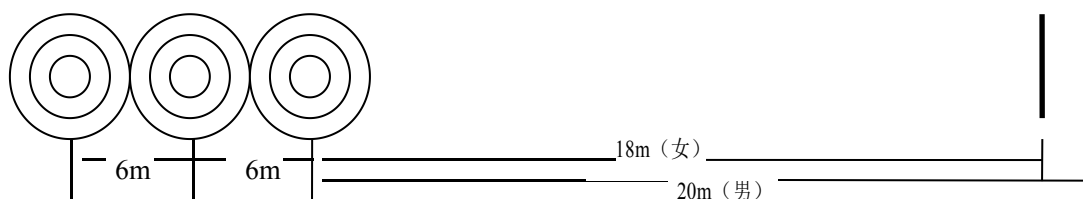
（2）评分标准：见表 2。

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
20	32.60	34.60	10	35.31-35.60	37.31-37.60
19	32.61-32.90	34.61-34.90	9	35.61-35.90	37.61-37.90
18	32.91-33.20	34.91-35.20	8	35.91-36.20	37.91-38.20
17	33.21-33.50	35.21-35.50	7	36.21-36.50	38.21-38.50
16	33.51-33.80	35.51-35.80	6	36.51-36.80	38.51-38.80
15	33.81-34.10	35.81-36.10	5	36.81-37.10	38.81-39.10
14	34.11-34.40	36.11-36.40	4	37.11-37.40	39.11-39.40
13	34.41-34.70	36.41-36.70	2	37.41-37.70	39.41-39.70
12	34.71-35.00	36.71-37.00	1	37.71-38.00	39.71-40.00
11	35.01-35.30	37.01-37.30	0	38.0 以上	40.0 以上

## 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（如下图所示）。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。



(2) 评分标准：踢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。

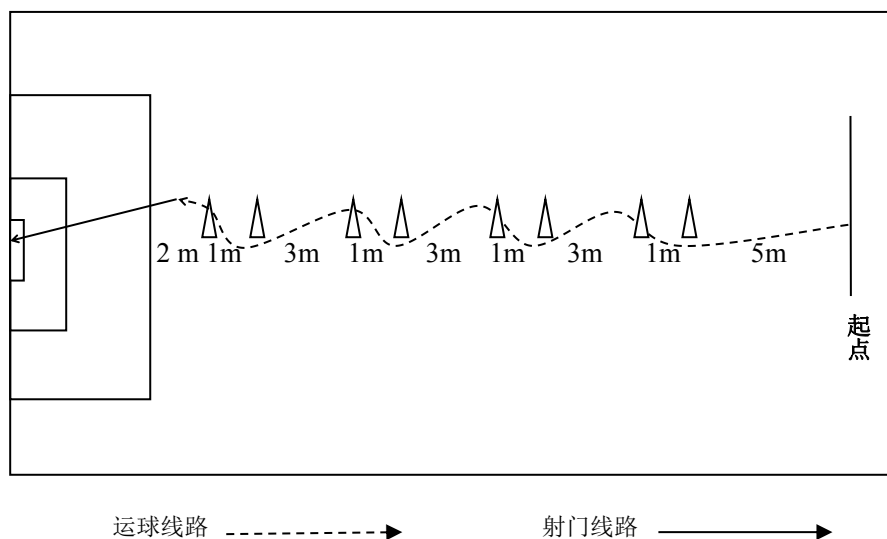
男 32 米（女 30 米）处的目标分值，由外圈向内圈分别为：2 分、3 分、4 分。

男 26 米（女 24 米）处的目标分值，由外圈向内圈分别为：1 分、2 分、3 分。

男 20 米（女 18 米）处的目标分值，由外圈向内圈分别为：1 分、2 分、3 分。

## 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（如下图所示），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。每人两次机会，取其中一次最佳成绩。



(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
20	8.60	10.40	10	10.41-10.60	12.21-12.40
19	8.61-8.80	10.41-10.60	9	10.61-10.80	12.41-12.60
18	8.81-9.00	10.61-10.80	8	10.81-11.00	12.61-12.80
17	9.01-9.20	10.81-11.00	7	11.01-11.20	12.81-13.00
16	9.21-9.40	11.01-11.20	6	11.21-11.40	13.01-13.20
15	9.41-9.60	11.21-11.40	5	11.41-11.60	13.21-13.40
14	9.61-9.80	11.41-11.60	4	11.61-11.80	13.41-13.60
13	9.81-10.00	11.61-11.80	2	11.81-12.00	13.61-13.80
12	10.01-10.20	11.81-12.00	1	12.01-12.20	13.81-14.00
11	10.21-10.40	12.01-12.20	0	12.20 以上	14.0 以上

### 3. 颠球（10 分）

测试方法：可以头部连续击球，大腿左右交替颠球，脚背正面左右交替颠球。每人三次机会，记其中一次最佳成绩。

评分标准：每颠 5 个球一分，50 个球满分，不足 5 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：视考生人数分队进行比赛。

（2）评分标准：考评员参照实战能力评分表 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。所打分数至多可到小数点后 1 位。

表 4 足球 专项技能评分表

等级	优	良	中	差
分值	30-26 分	25—21 分	20—11 分	10-0 分
标准	战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；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；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；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、心理状态较稳定。	战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；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、测试指标与所占分值

表 5 测试指标与所占分值

类 别	专项素质			专项技能
测 试 指 标	20 米×6 折返跑	掷远	全场跑动、传球、射门	比赛
分 值	20 分	20 分	20 分	40 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。往返三次，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。

（2）评分标准：见表 6。

表 6 手球 20 米×6 折返跑评分表

男：成绩 (秒)	23.5	23.7	23.9	24.2	24.5	24.8	25.1	25.4	25.8	25.8 以上
分值	20	18	16	14	12	10	7	4	1	0
女：成绩 (秒)	24.5	24.8	25.1	25.5	26.0	26.4	26.8	27.2	27.6	27.6 以上

#### 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）。每名测试者有两次测试机会，取最好一次的成绩。

（2）评分标准：见表 7。

表 7 手球掷远评分表

男：成绩 (米)	44	42	40	38	36	34	32	30	28	28 以 下
分值	20	18	16	14	12	10	7	4	1	0
女：成绩 (米)	38	36	34	32	30	28	26	24	22	22 以 下

### 3. 全场跑动、传球、射门

(1) 测试方法：考生从场地右侧任意球和边线的交点处出发（自行出发，计时开始），至 7 米球线处捡起地上的球向前场的左侧任意球线 45° 角位置作跑动传球（传球到位，球不能落地），传球后向前方左侧中线和边线的交点跑动（到位捡球），捡起置于中线和边线交点地上的球后自行运球至前方 7 米球线处作跳起射门；射门后触球门柱返回向另一侧球门区后右侧端线和边线的交界处冲刺，在端线和边线交点处捡球向本场任意球线的中间作原地传球（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）。射门不成功扣 1 分。

(2) 评分标准：考评员根据规定路线跑动评分表 8，传球没有到位，每次扣 0.5 分；未能按技术规格完成传球或射门动作，视情况扣 0.1-0.5 分；运球时出现违例（走步或两次运球），每次扣 0.5 分。每名测试者有两次测试机会，取最好一次的成绩。

表 8 手球 规定路线跑动评分表

男：成绩（秒）	23.5	23.7	23.9	24.2	24.5	24.8	25.2	25.6	26.0	26.0 以上
分值	20	18	16	14	12	10	7	4	1	0
女：成绩（秒）	24.5	24.8	25.1	25.5	25.9	26.3	26.7	27.1	27.5	27.5 以上

#### (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：见表 9

表 9 手球专项技能评分表

等级		优	良	中	差
分值		40-35 分	34—28 分	27—16 分	15-0 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。