

附件 1

福州华侨中学体育专项（排球）测试内容及评分细则

《福州华侨中学体育专项（排球）测试内容及评分细则》中的专项测试内容及评分标准主要依据《福州市普通高中体育专项测试内容及评分标准指导意见》制定执行，具体内容和评分标准如下：

一、考试指标与所占分值

类别	身体形态		专项素质		专项技术				实战能力
	身高	助跑摸高	“半米字”移动	发球	垫球	传球	扣球	比赛	
分值	10分	15分	15分	10分	10分	10分	10分	20分	

二、考试方法与评分标准

（一）身体形态

1、测量身高

（1）考试办法：考生必须赤足免冠，测量时足跟靠拢，脚间 45 度，脚后跟靠拢身高尺；臀部，肩部及后脑靠拢身高尺并立正站直。

（2）评分标准：厘米为单位（详见评分表 1）。

表 1 身高评分表

分值	形态指标（厘米）		分值	形态指标（厘米）	
	男	女		男	女
10	185	175	5	175	165
9.5	184	174	4.5	174	164
9	183	173	4	173.5	163.5
8.5	182	172	3.5	173	163
8	181	171	3	172.5	162.5
7.5	180	170	2.5	172	162
7	179	169	2	171.5	161.5
6.5	178	168	1.5	171	161
6	177	167	1	170.5	160.5
5.5	176	166	0.5	170 以下	160 以下

(二) 专项素质测试

1、助跑摸高

(1) 考试办法：考生必须双脚起跳，单手触摸高度标记，助跑起跳摸高的助跑距离和方向不限。每人测两次，取最好成绩（精确到厘米）。

(2) 评分标准：厘米为单位（详见评分表2）。

表2 助跑摸高评分表

分值	素质指标（厘米）		分值	素质指标（厘米）	
	男	女		男	女
15.0	310	275	7.5	295	260
14.5	309	274	7.0	294	259
14.0	308	273	6.5	293	258
13.5	307	272	6.0	292	257
13.0	306	271	5.5	291	256
12.5	305	270	5.0	290	255
12.0	304	269	4.5	289	254
11.5	303	268	4.0	288	253
11.0	302	267	3.5	287	252
10.5	301	266	3.0	286	251
10.0	300	265	2.5	285	250
9.5	299	264	2.0	284	249
9.0	298	263	1.5	283	248
8.5	297	262	1.0	282	247
8.0	296	261	0.5	281	246

2、“半米字”移动

(1) 考试办法：考生面向球网，从起点（端线中点）以半蹲踞式姿势击倒标志物起动，计时开始，先向1号点移动，击倒1号点标志物后，应立即返回起点并击倒起点处标志物，再向2号点移动，以此类推，直到击倒5号点标志物回到起点击倒标志物计时停止（须将每个标志物击倒，否则不计成绩）。记录完成的时间，每人测两次，取最好成绩。未按规定线路跑完全程计0分；有一个标志物未击倒，判为未跑完全程，计0分；成绩为0分者，可重测一次。（见图1）

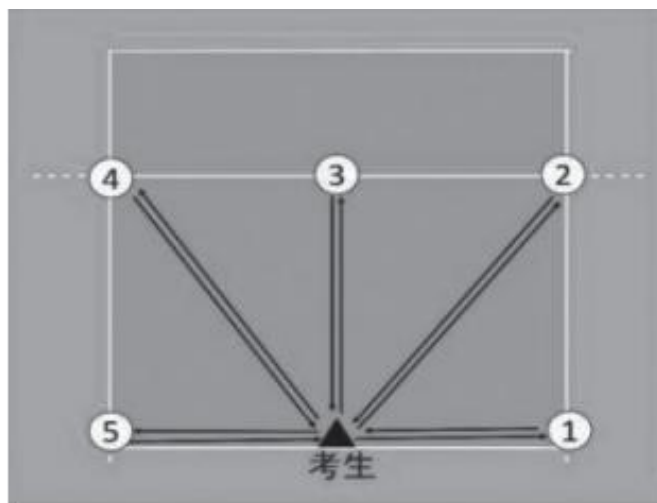


图1 “半米字”移动示意图

(2) 评分标准：（详见评分表3）。

表3 “半米字”移动评分表

分值	素质指标（秒）		分值	素质指标（秒）	
	男	女		男	女
15.0	16” 6	18” 8	7.5	18” 1	20” 3
14.5	16” 7	18” 9	7.0	18” 2	20” 4
14.0	16” 8	19”	6.5	18” 3	20” 5
13.5	16” 9	19” 1	6.0	18” 4	20” 6
13.0	17”	19” 2	5.5	18” 5	20” 7
12.5	17” 1	19” 3	5.0	18” 6	20” 8
12.0	17” 2	19” 4	4.5	18” 7	20” 9
11.5	17” 3	19” 5	4.0	18” 8	21”
11.0	17” 4	19” 6	3.5	18” 9	21” 1
10.5	17” 5	19” 7	3.0	19”	21” 2
10.0	17” 6	19” 8	2.5	19” 1	21” 3
9.5	17” 7	19” 9	2.0	19” 2	21” 4
9.0	17” 8	20”	1.5	19” 3	21” 5
8.5	17” 9	20” 1	1.0	19” 4	21” 6
8.0	18”	20” 2	0.5	19” 5	21” 7

(三) 专项技术测试

1、发球

(1) 考试方法：考生在发球区内任意位置上，发球方式不限每人连续发球 5 次。

(2) 评分标准：达标和技术动作各占 5 分。发球每成功一次得 1 分，动作技术主要评判考生整个发球过程中动作和效果完成的情况。

2、垫球

(1) 考试方法：考生站在 6 号位区，做好垫球的准备姿势，当球从对面中场抛来时，用正面双手垫球的方法将球垫到本方场区 2、3 号位之间，垫出的球飞行路线应有一定的弧度，适合二传传球，距网 40~80 厘米。每位考生垫球 5 次。

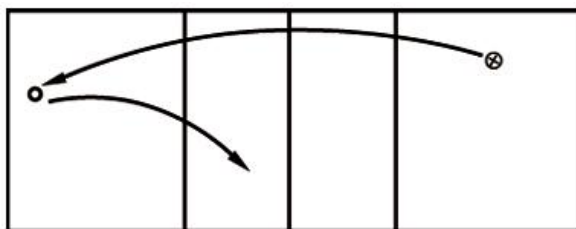


图 2 垫球示意图

(2) 评分标准：达标和技术动作各占 5 分。垫球每成功一次得 1 分，动作技术主要评判考生整个垫球过程中动作和效果完成的情况（详见排球专项技术动作技术评分表）。

3、传球

(1) 考试方法：考生站在 2、3 号位区之间，接后场的抛球，向 4 号位传球 5 次。要求把球传到 4 号位区，离网 30—70 厘米，离边线 40—120 厘米，传出的球飞行路线应有一定的高度，适合于扣球。

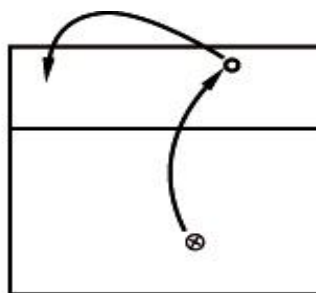


图 3 传球示意图

(2) 评分标准：达标和技术动作各占 5 分。传球每成功一次得 1 分，动作技术主要评判考生整个传球过程中动作和效果完成的情况（详见排球专项技术动作技术评分表）。

4、扣球

(1) 考试方法：考生在4号位区、3号位区或2号位区，用正面扣一般高球的方法将从3号位传来的球直接扣入对面场区，如果传出或抛出的球不到位考生可以不扣，该球可以不算，再补扣一次，扣球时发力必须充分，扣出的球具有一定的速度和力量，每位考生扣球5次。网高2.35米（男子）、2.15米（女子）。

(2) 评分标准：达标和技术动作各占5分。扣球每成功一次得1分，动作技术主要评判考生整个扣球过程中动作和效果完成的情况（详见评分表3-2）。

表3-2 排球专项技术动作技术评分表

评分等级	指 标				得分
	发球	垫球	传球	扣球	
优秀	发球击球点准确，挥臂连贯有力、速度快、效果好	垫球到位，动作协调、手法正确、判断取位意识好	传球到位，动作协调、手法正确、判断取位意识好	扣球动作完整，助跑、起跳、挥臂结合协调、判断取位意识好	5-4.3分
良好	发球击球点比较准确，挥臂较连贯有力、速度较快、效果较好	垫球比较到位，动作协调、手法比较正确、判断取位意识较好	传球比较到位，动作协调、手法比较正确、判断取位意识较好	扣球动作比较完整，助跑、起跳、挥臂结合比较协调、判断取位意识较好	4.2-3.8分
及格	发球击球点基本准确，挥臂基本连贯、速度一般、容易失误	垫球基本到位，动作协调、手法基本正确、判断取位意识一般	传球基本到位，动作协调、手法基本正确、判断取位意识一般	扣球动作基本完整，助跑、起跳、挥臂结合基本协调、判断取位意识好一般	3.7-3分
不及格	发球击球点不准确，挥臂不连贯、失误多	垫球不到位，动作协调、手法不正确、判断取位意识差	传球不到位，动作协调、手法不正确、判断取位意识差	扣球动作不完整，助跑、起跳、挥臂结合不协调、判断取位意识差	2.9-0分

5、实战能力

(1) 考试方法：根据考生人数进行分组比赛，通过比赛对考生的技战术运用水平进行评分。

(2) 评分标准：考评员参照实战能力评分细则，独立对考生的技术动作规范、协调程度，运用效果，战术以及集体配合意识、组织能力和拼搏精神等方面进行综合评定。

分数取小数点后一位数（详见评分表 3-3）。

表 3-3 排球实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优秀（20~17分）	技术动作规范，判断取位意识好；场上积极主动与他人配合意识强，组织能力、拼搏精神强。
良好（16.9~14分）	技术动作较规范，判断取位意识较好；场上较积极主动、与他人配合意识较好；有一定的组织能力、拼搏精神较好。
及格（13.9~11分）	技术动作的运用效果一般；判断取位意识一般；场上较紧张、不够积极主动、与他人配合意识一般；组织能力、拼搏精神一般。
不及格（10.9分以下）	技术动作的运用效果不好；判断取位意识差，场上很紧张、与他人配合意识不强，组织能力、拼搏精神差。