体育与健康新学考题库

说明：本题库为试点考试专用题库，仅包含体育科目技能考试涉及题型，未包含文化知识类考试相关题型。本次试点考试结束后，文化知识类考试题型再作补充增加，但无需此次参加试点考试的考生补考这部分内容，即：试点考试所取得的成绩为对应各科的有效、完整的成绩。本次体育与健康新学考技能考试共包含十个项目，考生须从中选择其中一项进行考试。

一、足球

1.器材

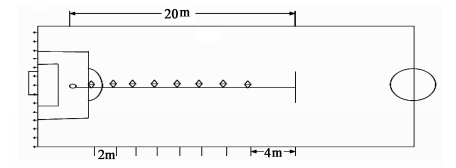
使用器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品。包括足球（4号球）、标志杆等。

2.测试内容

足球绕杆射门

3.测试场地及要求

在罚球区线中点处，画一条 20 米长的垂线，距离罚球区线之远端为起点，距离罚球线 2 米处起，沿 20 米垂线插置标志杆 8 根，杆间距为 2 米， 第 8 根标志杆距起点 4米，标杆固定垂直于地面上，以考生不碰倒为宜，标杆高至少 1.5 米。示意图如下：



4.测试方法

考生在人脸识别后，到达起点处站定5秒后开始运球，球前端部分过起点线计时开始（以视频记录时间为准），运球逐个绕过标志杆后完成射门，当球前端越过最远端的标志杆水平线计时结束，运球漏杆无成绩。

5.测试流程

考前准备—人脸识别—开始测试—再次人脸识别—测试结束—上传录像。

6.测试人员安排

测试可由1名同伴手持手机协助或将手机固定在三脚架上拍摄。

7.摄像要求

（1）可用高清像素手机拍摄，要求画质清晰、稳定，并记录测试全过程，整个测试过程录像不能超过5分钟。

（2）测试时应确保考生全程考试都在摄像范围内完整展现，直到考生完成规定动作后再返回拍摄手机处完成人脸识别和上传测试录像。

8.成绩评定

（1）测试采用达标考试+人工测量+现场录像形式进行。考生可以在规定的考试时间段内不计次数测试和录像，选择最好的成绩作为考试最终成绩并上传测试录像。评委根据测试录像给出成绩。当考生提交的测试录像清晰、测试过程完整、动作规范且时间达标，即可评定为合格。凡动作不规范、时间不达标或未完成完整的绕杆运球射门直接评定为不合格。

（2）足球绕杆射门达标成绩为：男生≤18秒、女生≤20秒。

二、篮球

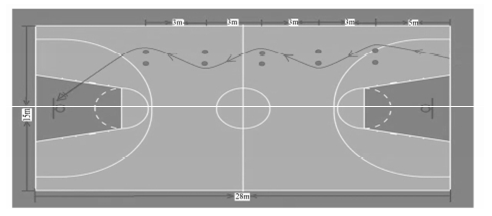
1.器材

使用器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品。包括篮球（7号球）、标志物等。

2.测试内容

运球投篮

3.测试场地及要求

测试场地为一个标准篮球场，长 28米，宽 15米，起点端线后 5米设置两列标志物，各排标志物相距 3 米，共 5 排，并列的两标志物间隔 1米。示意图如下：

4.测试方法

考生在起点线（篮球场端线）后持球站立5秒后开始运球，按照考试路线要求，单手快速运球（左手、右手运球均可）依次绕过设置在场内的五排标志物（共十个标志点）运球至篮下进行投篮或运球上篮,考生投中篮停表；考生若运球失误或脱手，应迅速持球回到失误处继续开始；投不中继续补篮直至投中。以考生全部完成一趟运球并投中篮为一个计时单位（以录像记录时间为准）。考生测试不合格可以多次重测。

5.测试流程

考前准备—人脸识别—开始测试—再次人脸识别—测试结束—上传录像。

6.测试人员安排

测试可由1名同伴手持手机协助或将手机固定在三角架上拍摄。

7.摄像要求

（1）可用高清像素手机拍摄，要求画质清晰、稳定，并记录测试全过程，整个测试过程录像不能超过5分钟。

（2）测试开始时须保证考生全程考试都在摄像范围完整展现，直到考生跑完，再进行测试结束前人脸识别和上传测试录像。

（3）测试不设置专门计时装置，以录像记录时间为准。考生在起点处站定，准备后自行开始，测试完再进行人脸识别和上传测试录像。

8.成绩评定

（1）测试采用达标考试+人工测量+现场录像形式进行。考生可以在规定的考试时间段内不计次数测试和录像，选择最好的成绩作为考试最终成绩，并上传最好成绩录像。评委根据测试录像和录像中显示的测试成绩进行评定，只要录像清晰显示测试成绩真实有效，且考生按照要求参加测试，考试中完成动作技术准确、规范，并达到达标成绩，即可评定为合格。凡未完成完整的运球投篮测试内容直接评定为不合格。

（2）运球投篮达标成绩为：男生≤12秒、女生≤16秒。

三、排球

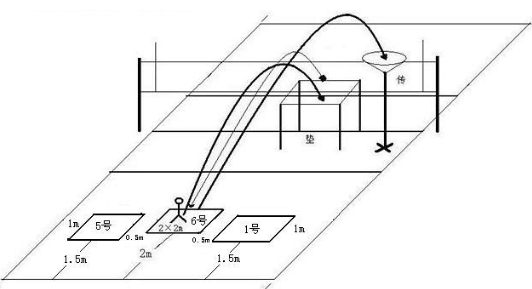
1.器材

排球等器材设备为经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品。垫球框和传球圈可以自制，但必须符合尺寸规格。

2.测试内容

隔网垫传球

3.场地及要求（如下图所示）



（1）考生测试的考区位于后场1号、6号、5号3个2m×2m的方形区域，1号和5号区在两边分别距边线1m、距端线1.5m，6号区在中间距两区0.5m，距端线2m。抛球点位于对方场地进攻线后中间位置上。

（2）垫球框高1.8m×宽1.5m×长1.7m垫球框摆放于本方前排二、三号位间，距右边线2.5m贴近球网处。

（3）传球圈圆圈直径1.6m，高度3.0m。传球圈位于本方前排二号位球网上空，圆圈边缘距离中线和边线各0.2m。

4.测试方法

（1）垫球：垫球时考生先站在后场1号位方形考区内，抛球者位于对方场地进攻线后中间位置上，用双手抛球。考生用垫球方法将对方抛来的球垫入本方前排二、三号位间的垫球框内，先在1号位连续垫2个，再到6号位连续垫6个，再到5号位连续垫2个，共计连续垫球10个。要求垫出的球有一定弧度，适合于二传手传球。

（2）传球：传球时考生站在后场6号位方形考区内，抛球者（考官）位于对方场地进攻线后中间位置上，用双手抛球。考生用传球方法将对方抛来的球传入本方前排二号位球网上空的传球圈内，连续传球10个。要求传出的球有一定的高度和弧度，适合于扣球。

5.测试人员安排

测试可由1名同伴手持手机或将手机固定在三角架上协助拍摄。

6.测试流程

考前准备—人脸识别—测试—再次人脸识别—测试结束—上传录像。

7.摄像要求

可用高清像素手机拍摄，要求画质清晰、稳定，记录测试全过程，保证考生和球进框或圈情况全程都在摄像范围完整展现，直到考生考完，再进行测试结束前人脸识别和上传测试录像。

8.成绩评定

（1）测试采用达标考试+人工测量+现场录像形式进行。考生可以在规定的考试期间测试多次，并自行选择最满意的一次测试上传录像。评委根据测试录像和录像中显示的测试成绩进行评定，只要录像清晰显示测试成绩真实有效，且考生按照要求参加测试，考试中完成动作技术准确、规范，并达到达标成绩，即可评定为合格。凡未完成完整的测试内容直接评定为不合格。

（2）隔网垫传球达标成绩为：垫球+传球共进≥8个（男生）/6个（女生）即可评定为达标。

四、游泳

1.器材

使用器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品。包括高清智能手机等。

2.场地

50米标准游泳池

3.测试内容

泳姿不限，在水中持续运动时间3分钟以上，其中游动距离不少于100米。

4.测试方法

（1）考生独立完成，在测试过程中除游100米时因转身可触碰池壁外，其他时间不得触碰池壁或其他考生。

（2）测试前考生做好考前准备，考生必须带泳帽，穿不透明的游泳衣（裤）参加测试。

（3）测试开始考生先进行人脸识别，自行准备好后开始游泳。

5.测试流程

考前准备（入水前准备运动、检查着装等）—人脸识别—测试—再次人脸识别—测试结束—上传测试录像

6.测试人员安排

测试可由1名同伴手持手机或将手机固定在三角架上协助拍摄，可跟拍也可固定拍摄。

7.摄像要求

高清像素手机拍摄，要求画质清晰、稳定，能清晰显示考生完成全部测试内容情况，并记录测试全过程，整个测试录像时长控制在5分钟内完成。

8.成绩评定

（1）线上观看录像进行评价，考生在泳池中按照要求持续游动时间达到3分钟、游动距离超过100米方为合格。

（2）成绩评定时，如考生在第一次测试不及格的成绩评定为“待合格”，补考合格后评定为“合格”、不合格的评定为“不合格”。

五、羽毛球

1.器材

使用器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品。包括3号羽毛球、高清智能手机等。

2.场地

标准羽毛球比赛场

3.测试内容

羽毛球运动技能（包括发球、挑球、搓球、劈吊、扣球等正反手的击球动作等）在比赛中的运用能力表现，包括技能运用、战术能力、比赛意识、体能表现、心理能力以及对羽毛球竞赛规则的理解。

4.测试方法

（1）采用单打比赛（1人测试，1人陪练，或用两台手机两人都测试）的方式进行，测试总时长不超过5分钟（包括人脸识别的时间）。

（2）考生必须穿健身服或运动式休闲服和运动鞋参加测试。

（3）摄像要求。高清像素手机在场地侧方正中位置进行拍摄，要求画质清晰、稳定，确保测试考生全程都在摄像范围。

（4）比赛执行中国羽毛球协会审定的最新《羽毛球竞赛规则》，测试采用诚信制比赛，不设裁判员，不对竞赛结果计分。。

5.测试流程

考前准备（找好搭档、检查着装）——开启摄像——人脸识别——测试（竞赛）——再次人脸识别——测试结束——上传测试录像

6.成绩评定

（1）评委通过测试录像对每组测试的考生进行评价。从“技能运用、战术能力、比赛意识、体能表现、心理能力”五项指标对每一名考生进行评价，有一项指标不合格的，成绩评定为不合格。

（2）成绩评定时，如考生在第一次测试不及格的成绩评定为“待合格”，补考合格后评定为“合格”、不合格的评定为“不合格”。

六、乒乓球

1.器材

使用器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品。包括乒乓球、高清智能手机、秒表、记分牌等。

2.场地

标准乒乓球比赛场

3.测试内容

（1）乒乓球运动技能（包括发球、接球、搓球、削球、推挡、扣球等正反手的击球动作等）在比赛中的运用能力表现，包括技能运用、战术能力、比赛意识、体能表现、心理能力以及对乒乓球竞赛规则的理解。。

（2）对乒乓球竞赛规则的理解。

4.测试方法

（1）采用单打比赛（1人测试，1人陪练，或用两台手机两人都测试）的方式进行，测试总时长不超过5分钟（包括人脸识别的时间）。

（2）考生必须穿健身服或运动式休闲服和运动鞋参加测试。

（3）摄像要求。高清像素手机在场地侧方正中位置进行拍摄，要求画质清晰、稳定，能清晰显示考生号码牌以及全部测试情况，并记录测试全过程，同时保证所有测试考生全程都在摄像范围。

（4）比赛执行中国乒乓球协会审定的最新《乒乓球竞赛规则》，测试采用诚信制比赛，不设裁判员。

5.测试流程

考前准备（组建测试团队，贴好号码牌、检查着装）——开启摄像——人脸识别——测试——再次人脸识别——测试结束——上传测试录像

6.成绩评定

（1）考生可以在规定的考试期间测试多次，并自行选择最满意的一次测试上传录像。评委根据测试录像对每组测试的考生进行评价。从“技能运用、战术能力、比赛意识、体能表现、心理能力”五项指标对每一名考生进行评价，有一项指标不合格的，成绩评定为不合格。

（2）成绩评定时，如考生在统一集中测试不及格的成绩评定为“待合格”，补考合格后评定为“合格”、不合格的评定为“不合格”。

七、田径

（一）器材

使用器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品。包括高清智能手机、皮尺等器材。

（二）场地

标准田径场

（三）测试内容

考生从5M三向折返跑、跳远中选择一项进行测试。

（四）测试方法

1、5M三向折返跑

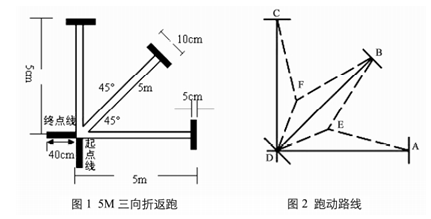
（1）测试场地及要求

场地为一直角的两边和中间平分角线各长 5米，宽 5厘米的三向跑道线。地面平整，最好是塑胶或者橡胶地面。起终点均设在直角顶点处，在起点、三向跑道的顶端各画一条长40厘米, 宽 5厘米的标志线。并在距中间线段10厘米的位置与中间线段平行拉一条标记尺。考生只能穿普通运动鞋测试，不得穿钉鞋测试。

（2）测试方法

5M 三向折返跑是沿三条各长 5M（如图1、 2所示）的线段完成

三向往返跑。测试开始，在无遮挡下，考生在10秒内引导拍摄手机在确保画面完整且无其他人员的情况下，缓慢移至中间线段终点，并清晰展示终点处标记尺的刻度，以确认线段长为5米。考生从起点采用站立式起跑，先沿右边线段跑进至顶端，用手碰倒标志物后返回起点，并用脚触及起点标志线；然后再用同样的方法往返跑完中间线段和左线段，跑回原起点即终点完成全程。测试中，手不能有意撑地。起跑时，协助者同时用秒表计时，并把秒表拍摄到视频当中，要求能清楚展示考生跑完5M 三向折返跑用时。



2、跳远

（1）场地：沙坑的沙与地面齐平，并在达标距离处（男生4.20米、女生3.20米）设置明显标志物。

（2）测试方法：每人试跳三次，丈量起跳点与身体着地最近点后沿的垂直距离，取其中最远一次的成绩。丈量时，需在无遮挡下将皮尺放置在起点及落点上，拍摄手机在确保画面完整且无其他人员的情况下，缓慢移至落点处，拍摄清晰成绩后返回原位置固定，等待考生人脸识别。

（五）测试流程

考前准备（皮尺、达标距离标志物、场地准备等）—人脸识别—测试—测量—再次人脸识别—测试结束—上传测试录像

（六）测试人员安排

测试可由1名同伴手持手机或将手机固定在三角架上协助拍摄。

（七）摄像要求

（1）高清像素手机拍摄，要求画质清晰、稳定，能清晰显示考生完成全部测试内容情况，并记录测试全过程，整个测试录像时长控制在5分钟内完成。

（2）5M三向折返跑测试不设置专门计时装置，以录像记录时间为准。考生在起点处站定，准备好后自行开始，跑完后再进行测试结束前人脸识别和上传测试录像。

（八）成绩评定

（1）考生独立完成，测试采用达标考试+人工测量+现场录像形式进行。考生可以在规定的考试时间段内不计次数测试和录像，选择最好的成绩作为考试最终成绩，并上传最好成绩录像。评委根据测试录像和录像中显示的测试成绩进行评定，只要录像清晰显示测试成绩真实有效，且考生按照要求完成完整测试并达到达标成绩，即可评定为合格。

（2）5M三向折返跑、跳远达标成绩标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 男生 | |  | 女生 | |
| 5M三向折返跑 | 9.2秒 | 5M三向折返跑 | 10.0秒 |
| 跳远 | 4.20米 | 跳远 | 3.20米 |

八、体操类（健美操和啦啦操二选一）

1.器材

使用器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品。包括高清智能手机、音响等。

2.场地

10x10米的场地，地面干净、平整、无硬物和其他安全隐患。

3.测试内容

（1）健美操

自编展示一套至少18个八拍的健美操动作组合。展示组合必须包含开场和结束造型各1个，至少6种健美操基本步伐（弹动、踏步、走步、一字步、V字步、漫步、并步、交叉步、半蹲、点地、移重心、后屈腿、弓步、吸腿、踢腿、弹踢腿、跑、开合跳、并步跳、点跳），手臂动作自编。

（2）啦啦操

自编展示一套至少18个八拍的啦啦操动作组合。展示组合必须包含开场和结束造型各 1 个，至少8个啦啦操基本手位（上M、下M、W、高V、倒V、T、斜线、短T、前X、高X、低X、屈臂X、上A、下A、加油、上H、下H、小h、L、倒L、K、侧K、R、弓箭、小弓箭、高冲拳、侧下冲拳、侧上冲拳、斜下冲拳、斜上冲拳、短剑、X），步伐动作自编。

（3）测试音乐：考生自备,音乐时长1分—1分30秒。

4.测试方法

考生独立完成，必须穿健身服或运动式休闲服和运动鞋参加测试，测试总时长不超过3分钟（包括人脸识别的时间）。

5.测试流程

考前准备——开启摄像——人脸识别——测试——再次人脸识别——测试结束——上传测试录像

6.摄像要求

用高清像素手机在场地前方正中位置进行拍摄，要求画质清晰、稳定，能清晰显示考生完成全部测试内容情况，并记录测试全过程，录像总时长不超过3分钟。

7.成绩评定

（1）评委根据测试录像中考生完成测试情况对考生进行评价。从“测试内容、技能运用、体能表现、心理能力”等指标对考生进行评价。

（2）评价标准。展示组合符合考试内容要求，身体姿态端正，动作正确规范、动作与音乐合拍，体力充沛，有一定的表现力和情绪调控能力，则成绩评定为合格。展示组合不符合考试内容要求，身体姿态不端正，动作不规范，动作与音乐不合拍，体力不足，无表现力和情绪调控能力，则成绩评定为不合格。

1. 成绩评定时，如考生在统一测试不及格的成绩评定为“待合格”，补考合格后评定为“合格”、不合格的评定为“不合格”。

九、武术（自选拳械套路）

1.器材

使用器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品。包括高清智能手机、音响等。

2.场地

8x14米的场地，地面干净、平整、无硬物和其他安全隐患。

3.测试内容

1. 拳术

套路展示时间不得少于40秒。套路必须至少包含拳、掌、勾、爪等4种手型手法，弓步、马步、仆步、虚步、歇步等5种步型步法。太极拳必须展示出掤、捋、挤、按、採、挒、肘、靠八种手法，以及进、退、顾、盼、定五种步法。

1. 器械

套路展示时间不得少于40秒，必须展示出器械套路的技术风格和特点。

4.测试方法

考生独立完成，必须穿健身服或运动式休闲服和运动鞋参加测试，测试总时长不超过3分钟（包括人脸识别的时间）。

5.测试流程

考前准备——开启摄像——人脸识别——测试——再次人脸识别——测试结束——上传测试录像

6.摄像要求

用高清像素手机在场地前方正中位置进行拍摄，要求画质清晰、稳定，能清晰显示考生完成全部测试内容情况，并记录测试全过程，录像总时长不超过3分钟。

7.成绩评定

（1）评委根据测试录像中考生完成测试情况对考生进行评价。从“测试内容、技能运用、体能表现、心理能力”等指标对考生进行评价。

（2）评价标准。展示套路符合测试内容，动作规范，显示套路特点，体力充沛，具有一定情绪调控能力，则成绩评定为合格。展示套路不符合测试内容，动作不规范，不能显示套路特点，体力不足，

缺乏情绪调控能力，则成绩评定为不合格。

（3）成绩评定时，如考生在统一测试不及格的成绩评定为“待合格”，补考合格后评定为“合格”、不合格的评定为“不合格”。

十、跳绳

1.器材

使用器材设备经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品。包括高清智能手机、跳绳等。

2.场地

10x10米，地面干净、平整、无硬物和其他安全隐患。

3.测试内容

单人跳绳：正摇跳+间隔交叉单摇跳+反摇跳+固定交叉后单摇跳

4.测试方法

考生独立完成，展示时先进行正摇跳至少30次，然后在正摇跳基础上直接变换为间隔交叉单摇跳至少20次，接着调整跳绳，调整时间不能超过5秒，调整完后继续进行反摇跳至少30次，在反摇跳基础上直接变换为固定交叉后单摇跳至少20次，若中间死绳，则须立即恢复成活绳状态继续测试，测试总时长不超过5分钟（包括人脸识别的时间）。

5.测试流程

考前准备——开启摄像——人脸识别——测试——再次人脸识别——测试结束——上传测试录像

6.摄像要求。

要求画质清晰、稳定，能清晰显示考生完成全部测试内容情况，并记录测试全过程，录像总时长不超过5分钟。

7.成绩评定

（1）评委根据测试录像中考生完成测试情况对考生进行评价。从“测试内容、技能运用、体能表现、心理能力”等指标对考生进行评价。

（2）评价标准。展示套路符合测试内容，动作规范，套路完成流畅，体力充沛，有一定的表现力和情绪控制能力，则成绩评定为合格。展示套路不符合测试内容，动作不规范，死绳超过6次，体力不足，无表现力和情绪控制能力，则成绩评定为不合格。

（3）成绩评定时，如考生在统一测试不及格的成绩评定为“待合格”，补考合格后评定为“合格”、不合格的评定为“不合格”。