

扬州工业职业技术学院 2026 年 体育保健与康复专业体育加试实施办法

为促进学校体育专业建设的全面发展和完善,提高我校体育竞技水平,建设校园体育文化,提升我校影响力和美誉度,根据《江苏省普通高校招生体育类专业省统考考试方案(修订)》苏教考函〔2024〕26号文件精神,结合我校实际情况,特制定我校体育保健与康复专业体育加试实施办法。

一、加试项目

田径、足球、棒垒球、篮球(男子)、跆拳道

二、加试办法

报考体育保健与康复专业的考生除正常参加我校组织的笔试外,还需从以下五类项目中,选定一项进行加试。

序号	项目	体育加试内容	
		身体素质考试 (必测科目)	专项考试 (必测科目)
1	田径	60米跑、立定三级跳	100米、200米、400米、800米、1500米、3000米、110米栏(男)、100米栏(女)、跳高、跳远、三级跳远、铅球(任选一项进行测试)
2	足球	5×25米折返跑(非守门员)	传准、运射、实战能力(非守门员)
		立定三级跳(守门员)	掷远与踢远、扑接球、实战能力(守门员)
3	棒垒球	全垒跑、掷远	击球、内场防守、实战能力
4	男子篮球	助跑摸高	多种变向运球上篮、一分钟定点投篮、实战能力
5	跆拳道	横叉	20秒双飞踢、左右高位横踢、组合动作、实战能力

三、其他事项

1. 考生须在规定的时间、地点,持身份证和准考证原件参加体育加试,否则视为放弃体育加试资格。

2. 体育加试标准严格按照学校制定的体育加试考试方法与评分标准执行（详情见附件 1 至附件 5）。

3. 考生要注意体育加试期间的安全，建议购买个人“人身意外伤害保险”，在体育加试期间因自身原因发生的意外由考生本人负责。

4. 测试若遇不可抗力因素不能按期进行，测试时间将在学校招生信息网另行通知。

四、联系方式

1. 体育加试联系电话：0514-87433385。

2. 体育加试官方 QQ 群：470707187。

扬州工业职业技术学院

附件 1 田径项目

体育保健与康复专业加试办法

(田径项目)

一、考核指标与所占分值

表 1-1 考核指标与所占分值表

类别	身体素质考试科目		专项考试科目
考核指标	60 米	立定三级跳	单项考试（十二选一）
分值	30 分	30 分	140 分

二、身体素质考试方法与评分标准

(一) 考试方法

田径项目考生身体素质考试为必考项目。

(二) 评分标准

表 1-2 身体素质评分表

科目	性别	成绩(秒)	分值	科目	性别	成绩(米)	分值
60 米	男	6.6	30 分	立定三级跳	男	9.3	30 分
	女	7.5	30 分		女	7.8	30 分
	男	6.7	28 分		男	9.2	28 分
	女	7.6	28 分		女	7.7	28 分
	男	6.8	26 分		男	9.1	26 分
	女	7.7	26 分		女	7.6	26 分
	男	6.9	24 分		男	9.0	24 分
	女	7.8	24 分		女	7.5	24 分
	男	7.0	22 分		男	8.9	22 分
	女	7.9	22 分		女	7.4	22 分
	男	7.1	20 分		男	8.8	20 分
	女	8.0	20 分		女	7.3	20 分

男	7.2	18分	男	8.7	18分
女	8.1	18分	女	7.2	18分
男	7.3	16分	男	8.6	16分
女	8.2	16分	女	7.1	16分
男	7.4	15分	男	8.5	15分
女	8.3	15分	女	7.0	15分
男	7.5	14分	男	8.4	14分
女	8.4	14分	女	6.9	14分
男	7.6	13分	男	8.3	13分
女	8.5	13分	女	6.8	13分
男	7.7	12分	男	8.2	12分
女	8.6	12分	女	6.7	12分
男	7.8	11分	男	8.1	11分
女	8.7	11分	女	6.6	11分
男	7.9	10分	男	8.0	10分
女	8.8	10分	女	6.5	10分
男	8.0	8分	男	7.9	8分
女	8.9	8分	女	6.4	8分
男	8.1	6分	男	7.8	6分
女	9.0	6分	女	6.3	6分
男	8.2	4分	男	7.7	4分
女	9.1	4分	女	6.2	4分
男	8.3	2分	男	7.6	2分
女	9.2	2分	女	6.1	2分

三、专项考试方法与评分标准

(一) 考试方法

1. 径赛专项考试仅有1次，田赛专项考试有3次，取最高成绩计分。

2. 田径项目考生根据自身特长在专项考试科目100米、200米、400米、800米、1500米、3000米、110米栏（男）、

100 米栏（女）、跳高、跳远、三级跳远、铅球中自主选定 1 项科目，参加考试。

3. 考试采用一次性比赛，参照评分标准换算成得分。使用手计时，每道须由 3 名考评员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

4. 考试过程中，如小组存在第一次起跑犯规，则应给予相关考生警告，若多次同一组的一名或多名考生每次起跑犯规，均将被取消该单项的比赛资格。

5. 投掷、跳远科目，每名考生均有 3 次试投或试跳机会，计取最好成绩换算成得分。跳高科目，每名考生在确定试跳高度后，每轮次有 3 次试跳机会，以成功跃过的最高高度换算成得分。

6. 跨栏科目采用的栏架高度和投掷科目所使用的器材重量，均以国际田联最新田径竞赛规则规定的成人比赛器材规格为标准。

（二）评分标准

表 1-3 专项考试评分表

项目	性别	140 分	139—105 分	104—70 分	69—35 分	34—0 分
100 米	男	≤10.60	10.61-10.95	10.96-11.30	11.31-11.65	11.66-12.00
	女	≤12.70	12.71-13.05	13.06-13.40	13.41-13.75	13.76-14.10
200 米	男	≤21.70	21.71-22.40	22.41-23.10	23.11-23.80	23.81-24.50
	女	≤26.50	26.51-27.20	27.21-27.90	27.91-28.60	28.61-29.30
400 米	男	≤49.50	49.51-51.90	51.91-53.30	53.31-54.70	54.71-56.10

	女	≤1:00.00	1:00.01-1:01.40	1:01.41-1:02.80	1:02.81-1:04.20	1:04.21-1:06.60
800米	男	≤1:56.00	1:56.01-2:01.60	2:01.61-2:07.20	2:07.21-2:12.80	2:12.81-2:18.40
	女	≤2:25.00	2:25.01-2:30.60	2:30.61-2:36.20	2:36.21-2:41.80	2:41.81-2:47.40
1500米	男	≤4:00.00	4:00.01-4:11.20	4:11.21-4:22.40	4:22.41-4:33.60	4:33.61-4:44.80
	女	≤5:20.00	5:20.01-5:31.20	5:31.21-5:42.40	5:42.41-5:53.60	5:53.61-6:04.80
3000米	男	≤9:30.00	9:30.01-9:41.20	9:41.21-9:52.40	9:52.41-10:03.60	10:03.61-10:14.80
	女	≤11:40.00	11:40.01-11:51.20	11:51.21-12:02.40	12:02.41-12:13.60	12:13.61-12:24.80
铅球 单位:米	男	≥15.00	14.99-14.20	14.19-13.50	13.49-12.80	12.79-12.09
	女	≥14.00	13.99-13.20	13.20-12.50	12.49-11.80	11.80-11.10
跳高 单位:米	男	≥2.05	2.04-1.91	1.90-1.77	1.76-1.63	1.62-1.49
	女	≥1.65	1.64-1.51	1.50-1.37	1.36-1.23	1.23-1.10
跳远 单位:米	男	≥6.60	6.59-6.25	6.24-5.90	5.89-5.55	5.54-5.20
	女	≥5.50	5.49-5.15	5.14-4.80	4.79-4.45	4.44-4.10
三级跳远 单位:米	男	≥14.50	14.49-13.80	13.79-13.10	13.09-12.40	12.39-11.70
	女	≥12.00	11.99-11.30	11.29-10.60	10.59-9.90	9.89-9.20
110米栏 /100米栏 (女)	男	≤14.80	14.81-15.50	15.51-16.20	16.21-16.90	16.91-17.60
	女	≤14.40	14.41-15.10	15.11-15.80	15.81-16.50	16.51-17.20

附件2 足球项目

体育保健与康复专业加试办法

(足球项目：十一人制)

非守门员：

一、考核指标与所占分值

表 2-1 考核指标与所占分值表

类别	身体素质考试科目	专项考试科目		
考核指标	5×25 米折返跑	传准	运射	实战
分值	40 分	40 分	40 分	80 分

二、身体素质考试方法与评分标准

(一) 考试方法

5×25 米折返跑：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表计时，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。所有考试学生两次测试机会，两次均记成绩。该项目的最终得分为两次测试中最好成绩得分。

(二) 评分标准

表 2-2 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
40 分	32.00	35.00	20 分	35.00	38.00
38 分	32.30	35.30	18 分	35.30	38.30
36 分	32.60	35.60	16 分	35.60	38.60
34 分	32.90	35.90	14 分	35.90	38.90
32 分	33.20	36.20	12 分	36.20	39.20
30 分	33.50	36.50	10 分	36.50	39.50
28 分	33.80	36.80	8 分	36.80	39.80
26 分	34.10	37.10	6 分	37.10	40.10
24 分	34.40	37.40	4 分	37.40	40.40
22 分	34.70	37.70	2 分	37.41 及以上	39.41 以上

三、专项考试方法与评分标准

(一) 考试方法

1. 传准：如下图所示，以“O”为圆心（圆心处放一锥形标志桶作为标记），分别画半径为 3 米和 2 米的两个同心圆（线的宽度不超过 12 厘米，下同）。以 25 米为半径从圆心向任何方向划一条 5 米长的弧，作为踢准的限制线，女生为 20 米。考试学生必须将球放在限制线上或线后向圈里踢球，否则踢中无效。以球的第一落点落在圈内或线上为有效（各圆的线为该圆的有效区）。将球踢进内圈得 4 分，踢进外圈得 2 分，踢到圈外得零分，每人 10 次，向目标区域先使用惯用脚连续传球 5 次，再使用非惯用脚连续传球 5 次，脚法不限，满分最多为 40 分。考评员根据学生有效落点进行计次评分。

(二) 评分标准

表 2-3 运射评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
40 分	7.20	8.00	20 分	9.20	10.00
38 分	7.40	8.20	18 分	9.40	10.20
36 分	7.60	8.40	16 分	9.60	10.40
34 分	7.80	8.60	14 分	9.80	10.60
32 分	8.00	8.80	12 分	10.00	10.80
30 分	8.20	9.00	10 分	10.20	11.00
28 分	8.40	9.20	8 分	10.40	11.20
26 分	8.60	9.40	6 分	10.60	11.40
24 分	8.80	9.60	4 分	10.80	11.60
22 分	9.00	9.80	2 分	11.00	11.80

四、实战能力

(一) 考试方法

比赛：根据考生人数，将考生分为不同的组（队），分别进行正式场地的比赛或小场地的比赛。所有考生只能穿胶鞋或胶钉足球鞋进行比赛。

(二) 评分标准

考评员参照实战能力评分细则，独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定，比赛过程中进球得分仅作为评分参考依据之一，采用 80 分制评分。

表 2-4 足球非守门员实战能力评分表

分值	评价标准
80 分—61 分	传球技术的准确性、稳定性、合理性强；接控球技术和带球突破技术运用合理；防守选位合理、抢断效果好；个人攻防决策果断合理，整体战术、配合意识水平表现突出；比赛作风顽强，心理状态稳定。
60 分—41 分	传球技术的准确性、稳定性、合理性较强；接控球技术和带球突破技术运用较合理；防守选位较合理、抢断效果较好；个人攻防决策较合理，整体战术、配合意识水平表现良好；比赛作风良好，心理状态较稳定。
40 分—21 分	传接球技术的准确性、稳定性、合理性一般；接控球技术和带球突破技术运用一般；防守选位一般、抢断效果一般；个人攻防决策一般，整体战术、配合意识水平表现一般；比赛作风较好，心理状态有波动。
20 分以下	传接球技术的准确性、稳定性、合理性差；接控球技术和带球突破技术运用差；防守选位差、抢断效果差；个人攻防决策差，整体战术、配合意识水平表现差；比赛作风一般，心理状态不稳定。

守门员：

一、考核指标与所占分值

表 2-5 考核指标与所占分值表

类别	身体素质考试科目	专项考试科目		
考核指标	立定三级跳远	掷远与踢远	扑接球	实战
分值	40 分	40 分	40 分	80 分

二、身体素质考试方法与评分标准

(一) 考试方法

立定三级跳远：考生原地双脚站立在起跳线后，起跳时不能触及或超越起跳线。第一跳双脚原地起跳，可用任何一只脚落地；第二跳跨步跳，用着地脚起跳以另一只脚落地；第三跳双脚落地完成跳跃动作后，起身向前走出测试区。成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿。考生可穿钉鞋，其他未尽事宜参照田径竞赛规则执行。每人测试 3 次，取最好成绩。

(二) 评分标准

表 2-6 立定三级跳远评分表

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男	女		男	女
40 分	8.2	7.0	20 分	7.2	6.0
38 分	8.1	6.9	18 分	7.1	5.9
36 分	8.0	6.8	16 分	7.0	5.8
34 分	7.9	6.7	14 分	6.9	5.7
32 分	7.8	6.6	12 分	6.8	5.6
30 分	7.7	6.5	10 分	6.7	5.5
28 分	7.6	6.4	8 分	6.6	5.4

26分	7.5	6.3	6分	6.5	5.3
24分	7.4	6.2	4分	6.4	5.2
22分	7.3	6.1	2分	6.3	5.1

三、专项考试方法与评分标准

(一) 考试方法

1. 掷远与踢远:考生站在罚球区线后,原地或助跑均可以,先将球以手掷远2次(允许戴手套进行),然后用脚踢远2次(采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限),出球前身体的任何部位都不能过起点线,出球后可以过线,各取其中最好一次成绩相加为最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在场地内,否则不计成绩。考评员参照表5进行评分。

2. 扑接球:考生守门,扑接6个(左右两侧各3次)来自罚球弧线外射中球门的有效射门球(含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球)。考生运用技术动作(接高球、拳击球、托球)出击接4个(左右两侧各2次)来自罚球区两侧线外的有效传中球。考评员依据实战评分表(表6),对考生进行技能评定。按40分制打分。

(二) 评分标准

1. 掷远与踢远评分表

表 2-7 掷远与踢远评分表

分值	成绩(米)		分值	成绩(米)	
	男	女		男	女
40分	82.5	62.5	20分	57.5	37.5
38分	80.0	60.0	18分	55.0	35.0
36分	77.5	57.5	16分	52.5	32.5

34分	75.0	55.0	14分	50.0	30.0
32分	72.5	52.5	12分	47.5	27.5
30分	70.0	50.0	10分	45.0	25.0
28分	67.5	47.5	8分	42.5	22.5
26分	65.0	45.0	6分	40.0	20.0
24分	62.5	42.5	4分	37.5	17.5
22分	60.0	40.0	2分	35.0	15.0

2. 扑接球评分表

表 2-8 扑接球评分表

分值范围	评价标准
40分—31分	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调。
30分—21分	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快速、协调。
20分—11分	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识尚可，身体移动较快、较协调。
10分以下	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢不协调。

注：考评员参照扑接球评分细则，独立对考生进行技术技能评定，采用40分制评分。

四、实战能力

（一）考试方法

视考生人数分队进行比赛，所有考生只能穿胶鞋或胶钉足球鞋进行比赛。

（二）评分标准

考评员参照实战能力评分细则，独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。采用80分制评分。

表 2-9 足球守门员实战能力评分表

分值范围	评价标准
80 分—61 分	选位合理准确，反应迅速；扑接球动作规范、合理、舒展、稳定；手抛、脚踢球落点精准、有远度；出击迅速果断，时机选择合理，比赛作风顽强，心理状态稳定。
60 分—41 分	选位较合理准确，反应较迅速；扑接球动作较规范、合理、舒展、稳定；手抛、脚踢球落点较准确、有一定远度；出击较迅速果断，时机选择较合理，比赛作风良好，心理状态较稳定。
40 分—21 分	选位一般，反应能力一般；扑接球动作有但不太规范；手抛、脚踢球落点不稳定，远度不够；出击不果断，时机选择不合理，比赛作风较好，心理状态有波动。
20 分以下	选位随意，反应能力差；扑接球动作不规范；手抛、脚踢球落点不确定且没有远度；不敢出击，比赛作风一般，心理状态不稳定。

附件3 棒垒球项目

体育保健与康复专业加试办法 (棒垒球项目)

一、考核指标与所占分值

表 3-1 考核指标与所占分值表

类别	身体素质考试科目		专项考试科目		
	全垒跑	掷远	击球	内场防守	实战
考核指标	全垒跑	掷远	击球	内场防守	实战
分值	30分	30分	30分	30分	80分

二、身体素质考试方法与评分标准

(一) 考试方法

1. 全垒跑：在棒球场地地上进行，考生一脚踏本垒板，自行起动，开表计时，依次踏一、二、三、本垒为完成，踏本垒停表，漏踏任一垒包成绩无效。每人测试1次，如有失误，可补测1次。

2. 掷远：在长方形场地地上进行，场地宽10米为有效区，助跑限制线为3米。每人投3次，取其中1次最佳成绩。3次均投失误者，可补投1次。

(二) 评分标准

1. 全垒跑评分表

表 3-2 全垒跑评分表

分值	全垒跑成绩(秒)	分值	全垒跑成绩(秒)
30分	14.7(含)以内	14分	18.3-18.7

28分	14.8-15.2	12分	18.8-19.2
26分	15.3-15.7	10分	19.3-19.7
24分	15.8-16.2	8分	19.8-20.2
22分	16.3-16.7	6分	20.3-20.7
20分	16.8-17.2	4分	20.8-21.2
18分	17.3-17.7	2分	21.3-21.7
16分	17.8-18.2	0分	(不含 21.7) 21.7-

2. 掷远评分表

表 3-3 掷远评分表

分值	掷远成绩(米)	分值	掷远成绩(米)
30分	85(含)以上	14分	45-49.99
28分	80-84.99	12分	40-44.99
26分	75-79.99	10分	35-39.99
24分	70-74.99	8分	30-34.99
22分	65-69.99	6分	25-29.99
20分	60-64.99	4分	20-24.99
18分	55-59.99	2分	15-19.99
16分	50-54.99	0分	(不含 15) 15-

三、专项考试方法与评分标准

(一) 考试方法

1. 击球：在长方形场地上进行，场地宽 40 米为有效区，0 米位置画出或摆放正式棒球比赛击球区，击球时不可出击球区，

进行 T 座棒球打远。每人试打 1 次后连续击球 3 次，取其中 1 次最佳成绩。3 次击球均失误者，可补击球 1 次。

2. 内场防守：考生站在游击位防守位置，接考评员打在本防守区域内的各种有效球 5 个。

（二）评分标准

1. 击球评分表

表 3-4 击球评分表

分值	击球成绩（米）	分值	击球成绩（米）
30 分	105（含）以上	14 分	65-69.99
28 分	100-104.99	12 分	60-64.99
26 分	95-99.99	10 分	55-59.99
24 分	90-94.99	8 分	50-54.99
22 分	85-89.99	6 分	45-49.99
20 分	80-84.99	4 分	40-44.99
18 分	75-79.99	2 分	35-39.99
16 分	70-74.99	0 分	（不含 35）35~

2. 内场防守

要求技术动作运用合理、规范，传球准确，接传动作连贯。每接传成功一次计 6 分，接球失败一次扣 3 分，传球失败扣 3 分，接传失败扣 6 分（漏接）。未达标准视为失误，不予计分。

三、实战能力

(一) 考试方法

将考生分成两队进行比赛。独立对考生的进攻技术、防守技术、技战术水平等进行综合评定，采用 10 分制评分，所评分数至多可到小数点后 1 位，最终得分乘以 8 计入总分。

(二) 评分标准

表 3-5 棒球实战能力评分表

分值范围	评价标准
10 分—8.6 分	动作技术正确，动作协调、连贯、实效；技术运用、战术运用合理，并整体配合意识强，实战效果好。
8.5 分—7.6 分	动作技术正确，技术运用较为合理、效果较好；战术配合意识较强，效果较好。
7.5 分—6.0 分	动作技术基本正确，协调，战术运用基本合理，运用效果一般；战术意识一般，效果一般。
6.0 分以下	动作技术不正确，不协调，技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识差，效果较差。

附件4 篮球（男子）项目

体育保健与康复专业加试办法

篮球（男子）项目

一、考核指标与所占分值

表 4-1 考核指标与所占分值表

类别	身体素质考试科目	专项考试科目		
考核指标	助跑摸高	多种变向运球上篮	一分钟定点投篮	实战
分值	40分	40分	40分	80分

二、身体素质考试方法与评分标准

（一）考试方法

助跑摸高：助跑单脚起跳摸高，摸最高点计其成绩，每人两次，计其中一次最佳成绩（精确到厘米）。助跑距离和助跑方法不限。

（二）评分标准

表 4-2 助跑摸高评分表

高度（m）	分值	高度（m）	分值	高度（m）	分值	高度（m）	分值
3.50m	40.0分	3.38m	30.4分	3.26m	20.8分	3.14m	11.2分
3.49m	39.2分	3.37m	29.6分	3.25m	20.0分	3.13m	10.4分
3.48m	38.4分	3.36m	28.8分	3.24m	19.2分	3.12m	9.6分
3.47m	37.6分	3.35m	28.0分	3.23m	18.4分	3.11m	8.6分
3.46m	36.8分	3.34m	27.2分	3.22m	17.6分	3.10m	7.8分
3.45m	36.0分	3.33m	26.4分	3.21m	16.8分	3.09m	7.0分
3.44m	35.2分	3.32m	25.6分	3.20m	16.0分	3.08m	6.2分
3.43m	34.4分	3.31m	24.8分	3.19m	15.2分	3.07m	5.4分
3.42m	33.6分	3.30m	24.0分	3.18m	14.4分	3.06m	4.6分

3.41m	32.8分	3.29m	23.2分	3.17m	13.6分	3.05m	3.8分
3.40m	32.0分	3.28m	22.4分	3.16m	12.8分	3.05m以下	0分
3.39m	31.2分	3.27m	21.6分	3.15m			

三、专项考试方法与评分标准

(一) 考试方法

1. 多种变向运球上篮：测试者在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手胯下运球后左手上篮（球未进，需继续投篮，直至球进）。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手胯下运球后右手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表。（如图所示）每人测两次，取最佳的一次成绩。

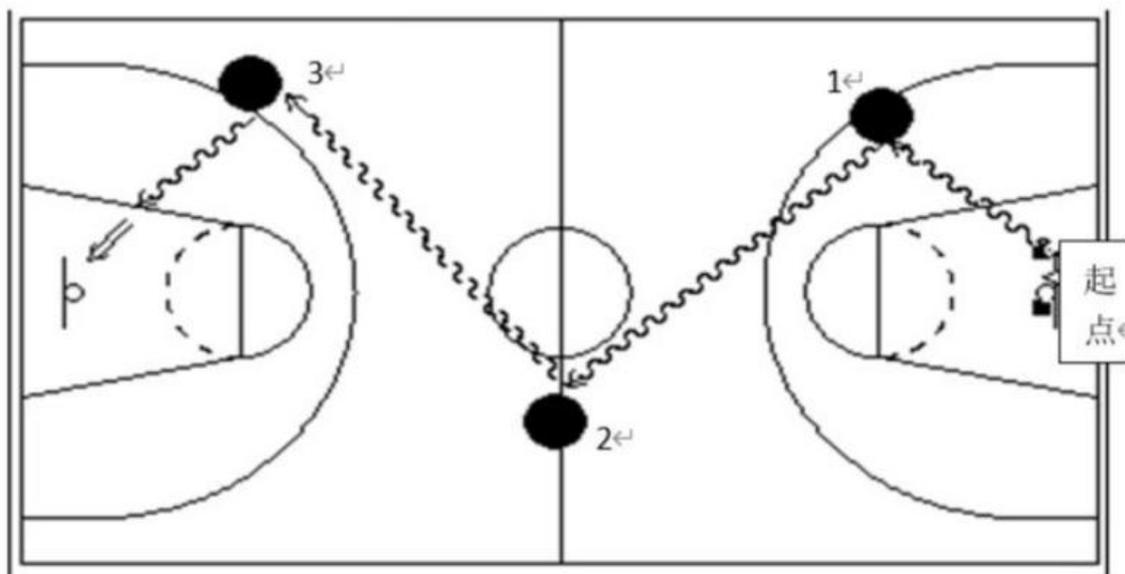


图 4-1 多种变向运球上篮示意图

2. 一分钟定点投篮：在以篮圈中心投影点为圆心，5.5米为半径所划的弧线外设置五个投篮点（球场两侧0°角处、两侧45°处和正面弧顶），每个点位放置2个球，共10个球。考生须从第1投篮点或第5投篮点开始投篮，按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位的2个球。测试时间为1分钟。要求考生必须在弧线外投篮，球出手前双脚不得踩线，若踩线投中计为无效投篮，不得分。每人测试2次，取最好成绩。

（二）评分标准

1. 多种变向运球上篮评分表

表 4-3 多种变向运球上篮评分表

分值	成绩（秒）
40分	36.00
37分	36.50
34分	37.00
31分	37.50
28分	38.00
25分	38.50
22分	39.00
19分	39.50
16分	40.00
13分	40.50
10分	41.00
0分	41秒以后

2. 一分钟定点投篮评分表

表 4-4 1 分钟定点投篮评分表

成绩 (个)	9	8	7	6	5	5 个以下
分值	40 分	32 分	28 分	22 分	16 分	0 分

四、实战

(一) 考试方法

根据考生人数,将考生分为不同的组(队),分别进行正式场地的比赛或小场地的比赛。考评员参照实战能力评分细则,独立对考生动作的正确、协调、连贯程度,技术、战术运用水平以及配合意识等方面进行综合评定。

(二) 评分标准

表 4-5 篮球实战能力评分表

分值范围	评价标准
80 分—66 分	进攻、防守技术动作规范、协调、连贯,运用合理;攻防战术配合意识强;位置技术好,在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现突出,综合能力强。
65 分—51 分	进攻、防守技术动作规范、协调,运用较合理;攻防战术配合意识较强;位置技术较好,在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较好,综合能力较强。
50 分—36 分	进攻、防守技术动作基本规范,运用基本合理;攻防战术配合意识一般;位置技术一般,在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现一般,综合能力一般。
36 分以下	进攻、防守技术动作不规范、不协调,运用不合理;攻防战术配合意识差;位置技术差,在组织、助攻、篮板、盖帽、抢断、协防、得分等指标上表现较差,综合能力差。

附件 5 跆拳道项目

体育保健与康复专业加试办法

(跆拳道项目)

一、考核指标与所占分值

表 5-1 考核指标与所占分值表

类别	身体素质 考试科目	专项考试科目				
		考核指标	横叉	20 秒双飞踢	左右高位 横踢	组合动作
分值	30 分	30 分	30 分	30 分	30 分	80 分

二、身体素质考试方法与评分标准

(一) 考试方法

横叉：两手在体前扶地或侧举或叉腰，两腿伸直左右分开，两大腿内侧充分接触地面形成直线，脚内侧着地。

(二) 评分标准

表 5-2 跆拳道专项女子横叉评分表

公分	分数	公分	分数
0	30.0 分	11	13.5 分
1	28.5 分	12	12.0 分
2	27.0 分	13	10.5 分
3	25.5 分	14	9.0 分
4	24.0 分	15	7.5 分
5	22.5 分	16	6.0 分
6	21.0 分	17	4.5 分
7	19.5 分	18	3.0 分

8	18.0 分	19	1.5 分
9	16.5 分	20	0.0 分
10	15.0 分		

注：每增加 1 公分扣 1.5 分，超过 20 公分记为 0 分。

表 5-3 跆拳道专项男子横叉评分表

公分	分数	公分	分数
2	30.0 分	13	13.5 分
3	28.5 分	14	12.0 分
4	27.0 分	15	10.5 分
5	25.5 分	16	9.0 分
6	24.0 分	17	7.5 分
7	22.5 分	18	6.0 分
8	21.0 分	19	4.5 分
9	19.5 分	20	3.0 分
10	18.0 分	21	1.5 分
11	16.5 分	22	0 分
12	15.0 分		

注：每增加 1 公分扣 1.5 分，超过 22 公分记为 0 分。

三、专项考试方法与评分标准

(一) 考试方法

1. 双飞踢技术：考生使用双飞踢技术连续击打脚靶，两脚不可同时着地，时间为 20 秒。要求考生击打的高度在考生本人腰腹点。准确、有力的击打为有效击打。对考生在规定时间内完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数。

2. 左右高位横踢技术：考生使用高横踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），时间为 20 秒。每个技术动作须达到技术规范，方被视为有效。技术规范是指动作路线正确、步法灵活、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打准确及效果明显。考

评员对考生在规定时间内完成有效技术的次数进行计数。

3. 组合动作技术：考生在垫子上进行。考生按照规定依次做如下动作：①前腿跳下劈—后腿横踢—旋风踢；②左右横踢—后踢；③后腿横踢—后撤—旋风踢；④前腿横踢—下劈—后踢；⑤后撤步—后腿下劈击头—后旋踢击头。五个组合动作，要求考生技术动作规范、协调，有节奏感，每组动作完成后再进行下一组的动作。

（二）评分标准

表 5-4 20 秒双飞击打脚靶评分表

分 值	项 目	20 秒双飞击打脚靶	
		男生	女生
30.0 分		70	60
28.5 分		69	59
27.0 分		68	58
25.5 分		67	57
24.0 分		66	56
22.5 分		65	55
21.0 分		64	54
19.5 分		63	53
18.0 分		62	52
16.5 分		61	51
15.0 分		60	50
13.5 分		59	49
12.0 分		58	48
10.5 分		57	47
9.0 分		56	46
7.5 分		55	45
6.0 分		54	44
4.5 分		53	43
3.0 分		52	42
1.5 分		51	41
0分		50	40

表 5-5 男子 20 秒左右高位横踢评分表

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
10分	50	8.0分	40	6.0分	30	4.0分	20
9.8分	49	7.8分	39	5.8分	29	3.8分	19
9.6分	48	7.6分	38	5.6分	28	3.6分	18
9.4分	47	7.4分	37	5.4分	27	3.4分	17
9.2分	46	7.2分	36	5.2分	26	3.2分	16
9分	45	7.0分	35	5.0分	25	3.0分	15
8.8分	44	6.8分	34	4.8分	24	2.8分	14
8.6分	43	6.6分	33	4.6分	23	2.6分	13
8.4分	42	6.4分	32	4.4分	22	2.4分	12
8.2分	41	6.2分	31	4.2分	21	0分	11

注：男子 20 秒左右高位横踢评分说明：对照表格分数乘以 3 即为该项目的最后得分。

表 5-6 女子 20 秒左右高位横踢评分表

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
10分	40	8.0分	30	6.0分	20	4.0分	10
9.8分	39	7.8分	29	5.8分	19	3.8分	9
9.6分	38	7.6分	28	5.6分	18	3.6分	8
9.4分	37	7.4分	27	5.4分	17	3.4分	7
9.2分	36	7.2分	26	5.2分	16	3.2分	6
9分	35	7.0分	25	5.0分	15	3.0分	5
8.8分	34	6.8分	24	4.8分	14	2.8分	4
8.6分	33	6.6分	23	4.6分	13	2.6分	3
8.4分	32	6.4分	22	4.4分	12	2.4分	2
8.2分	31	6.2分	21	4.2分	11	0分	1

注：女子 20 秒左右高位横踢评分说明：对照表格分数乘以 3 即为该项目的最后得分。

表 5-7：组合动作评分表

分值	30 分—24 分	23 分—16 分	15 分—10 分	10 分以下
能力要求	技术正确、熟练、协调和规范；速度快；空间感强，动作力度强。	技术较正确、熟练、协调和规范；速度较快；空间感较强；动作力度较强。	技术基本正确和协调；动作完成质量基本较好；基本能完成规定动作。	技术不正确；速度慢；空间感差；不能完成规定动作。

四、实战

(一) 考试方法

1. 实战在垫子上进行。同一级别内，随机配对进行实战，配对的考生体重相差不得超过 4kg。在跆拳道垫子上进行实战，时间为 1~2 分钟一局，共一局。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

2. 考生两人一组上场，考评员根据考生技术发挥的情况和实战作风的表现独自给双方评分，取平均值为最后得分。在实战中，根据考生对跆拳道礼仪、精神、意志品质的表现情况，技战术的运用，临场应变能力，击打效果、准确性、速度、得分的意识综合给予评分。

3. 所有考生必须穿道服。

(二) 评分标准

表 5-8：实战能力评分表

分值	80分—66分	65分—51分	50分—36分	35分以下
能力要求	礼仪规范，精神状态好，勇猛顽强；进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，击打目标准确、有力度，技术正确、熟练、协调和规范；临场应变能力强；进攻、防守、反击意识明确，战术运用恰当；高难度技术使用得当。	礼仪较规范，精神状态好；进攻较积极主动，防守动作较到位，击打目标较准确且有一定力度，技术较正确、熟练、协调和规范；临场应变能力较强；进攻、防守、反击意识较明确，战术运用较恰当；高难度技术使用较得当。	礼仪基本规范；有主动进攻，防守或反击动作基本到位，击打目标基本准确但力度小，技术基本正确和协调；临场应变能力一般；战术运用基本恰当。	礼仪不规范；进攻不积极主动，防守消极，反击动作不到位，击打目标不准确且无力度，技术不正确；临场无应变能力；战术运用不恰当。