

上海城建职业学院

2026 年专科层次依法自主招生“免笔试，面试入学”

体育专项技能测试（篮球）考纲

一、考核指标与所占分值

模块	内容	分值	备注
模块一：专项素质	助跑摸高	20	男、女成绩标准不同
	四线折返	20	男、女成绩标准不同
模块二：专项技术	投篮	20	男、女评分标准一致
	多种变向运球上篮	20	男、女成绩标准不同
模块三：全场实战比赛	实战能力	120	男、女评分标准一致

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

1. 助跑摸高

（1）考试方法：考生助跑单脚起跳摸高，记录绝对高度。每人测试 2 次，取最好成绩。

（2）评分标准：

分值	成绩（米）男	成绩（米）女	分值	成绩（米）男	成绩（米）女
20	3.18	2.88	10	2.96	2.66
19	3.15	2.85	9	2.94	2.64
18	3.12	2.82	8	2.92	2.62
17	3.09	2.79	7	2.90	2.60
16	3.06	2.76	6	2.88	2.58
15	3.05	2.75	5	2.87	2.57
14	3.03	2.73	4	2.86	2.56

分值	成绩（米）男	成绩（米）女	分值	成绩（米）男	成绩（米）女
13	3.01	2.71	3	2.85	2.55
12	2.99	2.69	2	2.84	2.54
11	2.97	2.67	1	2.83（及以下）	2.53（及以下）

2. 四线折返

（1）考试方式：考生从一侧端线出发，依次触碰罚球线、中线、对侧罚球线和对侧端线后折返，记录完成时间。每次折返必须脚踏线，违例取消成绩。

（2）评分标准：

分值	成绩（秒）男	成绩（秒）女	分值	成绩（秒）男	成绩（秒）女
20	30.00	34.00	10	37.00	41.00
19	31.00	35.00	9	37.50	41.50
18	32.00	36.00	8	38.00	42.00
17	33.00	37.00	7	38.50	42.50
16	34.00	38.00	6	39.00	43.00
15	34.50	38.50	5	39.50	43.50
14	35.00	39.00	4	40.00	44.00
13	35.50	39.50	3	40.50	44.50
12	36.00	40.00	2	41.00	45.00
11	36.50	40.50	1	41.50（及以上）	45.50（及以上）

（二）专项技术

1. 投篮

（1）考试方法：如图 3-1 所示，在以篮圈中心投影点为圆心，4.5 米为半径所划的弧线上 设置五个投篮点（ 球场两侧 0 度角处、两侧 45 度处和正面弧顶 ），每个点位放置 5 个球，共 25 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 5 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，若踩线投中则计为无效投篮，不得

分。每人测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：每投中 1 球，得 2 分，投中 10 球（含）以上为满分 20 分。

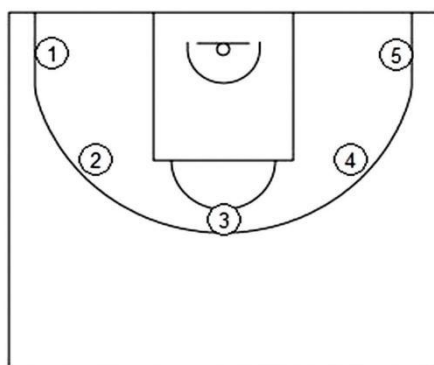


图 3-1 投篮场地示意图

2. 多种变向运球上篮

(1) 考试方法：如图 3-2 所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间。每人测试 2 次，取最好成绩。篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈。①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为 6 米，到边线内沿的距离为 2

米。②在中线上，到中圈中心点的距离为 2.8 米。考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加 1 秒；必须使用规定的手上篮，错 1 次，计时追加 1 秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错 1 次计时追加 1 秒。

(2) 评分标准：见表 3-2。

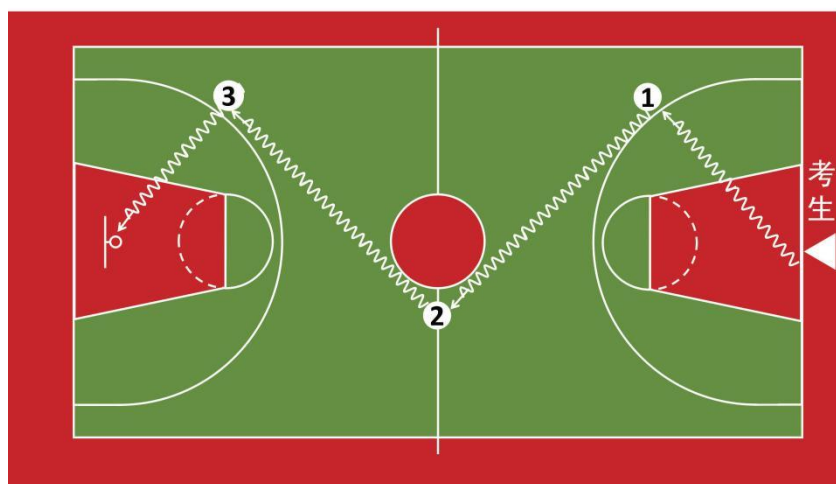


图 3-2 多种变向运球上篮

示意图

表 3-2 多种变向运球上篮评分表

分值	成绩 (秒) 男	成绩 (秒) 女	分值	成绩 (秒) 男	成绩 (秒) 女
20	40.00	46.00	10	47.00	53.00
19	41.00	47.00	9	47.50	53.50
18	42.00	48.00	8	48.00	54.00
17	43.00	49.00	7	48.50	54.50
16	44.00	50.00	6	49.00	55.00
15	44.50	50.50	5	49.50	55.50
14	45.00	51.00	4	50.00	56.00
13	45.50	51.50	3	50.50	56.50
12	46.00	52.00	2	51.00	57.00
11	46.50	52.50	1	51.50 (及以上)	57.50 (及以上)

(三) 实战能力比赛

1. 考试方法：按照篮球比赛规则，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细则（表 3-3），独立对考生动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面进行综合评定。采用 60 分制评分。

表 3-3 实战能力评分细则

等级 (分值范围)	评价标准
优(120 ~ 100 分)	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。
良 (100~ 70 分)	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。
中 (70~ 40 分)	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。
差 (40 分以下)	动作不正确，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。