

DB 21

辽 宁 省 地 方 标 准

DB 21/T XXXX—XXXX

中学生体育运动技能测试规范

Evaluation specification of student's basic athletic ability

（征求意见稿）

XXXX - XX - XX 发布

XXXX - XX - XX 实施

目 次

前 言.....II

1 范围..... 1

2 规范性引用文件..... 1

3 术语和定义..... 1

4 总体要求..... 1

 4.1 普及性要求..... 1

 4.2 基础性要求..... 1

 4.3 发展性要求..... 1

 4.4 公平性要求..... 1

5 测试分类..... 2

 5.1 测试对象..... 2

 5.2 测试项目..... 2

6 组织实施..... 2

 6.1 前期准备..... 2

 6.2 考场设置与器材管理..... 2

 6.3 测试过程管理..... 2

 6.4 测试结果管理与反馈..... 2

 6.5 安全与健康保障..... 2

7 测试流程..... 3

 7.1 检录..... 3

 7.2 测试结果确认..... 3

 7.3 测试构成..... 3

8 测试规范..... 3

 8.1 足球技能测试..... 3

 8.2 篮球技能测试..... 6

 8.3 排球技能测试..... 10

 8.4 乒乓球技能测试..... 15

 8.5 羽毛球技能测试..... 17

 8.6 网球技能测试..... 20

 8.7 速度滑冰（旱地轮滑）技能测试..... 24

附 录 A （资料性） 初中生体育技能测试等级进阶描述..... 26

 A.1 一级：基础掌握与初步应用..... 26

 A.2 进阶至二级：技能组合与战术理解..... 26

 A.3 进阶至三级：综合运用与创新发挥..... 26

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由辽宁省体育局提出并归口。

本文件起草单位：大连教育学院、大连市教育局、沈阳体育学院、大连标准认证研究院有限公司。

本文件主要起草人：黄彦、周剑、袁照路。

本文件发布实施后，任何单位和个人如有问题和建议，均可通过来电和来函等方式进行反馈，我们将及时答复并认真处理，根据实施情况依法进行评估及复审。

归口管理部门通讯地址：辽宁省体育局（沈阳市浑南区浑南四路8号），联系电话：024-23882333

文件起草单位通讯地址：大连市西岗区五四路82号。

中学生体育运动技能测试规范

1 范围

本文件规定了体育运动技能测试的总体要求、测试分类、组织实施、测试流程和测试规范要求。
本文件规定了初中学生体育运动技能的教学指导和考试测试。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 19851（所有部分） 中小学体育器材和场地

3 术语和定义

本文件没有需要界定的术语和定义。

4 总体要求

4.1 普及性要求

测试工作应面向全体中学生。测试项目的选择应以校园普及率高、易于开展、对场地器材要求低为基础性运动项目为主。

4.2 基础性要求

4.2.1 测试内容应立足于中学生身心发展规律与学校体育教育特点，以促进核心运动能力发展为导向，突出运动技能的基础性和通用性。

4.2.2 宜通过标准化测试，引导学校体育教学回归“教会、勤练、常赛”的常态。

4.3 发展性要求

4.3.1 测试体系应兼顾学生个体差异与运动潜能发展的需要。

4.3.2 宜设置可供选择的测试项目及进阶式的评分标准，构建分层评价体系。

4.3.3 引导与激励学生不同学段持续提升运动能力，并为学生在达到基本要求后发展运动特长预留空间。

4.4 公平性要求

4.4.1 测试工作应确保机会均等、标准统一，并充分考虑个体与区域差异。

4.4.2 测试项目设置及场地器材要求应适应城乡学校不同条件及不同体质学生的实际情况，避免因资源配置差异导致测试不公。

4.4.3 所有测试项目的操作方法、评分细则与执行规范应明确、统一，并通过考官的规范化培训、测试器材的标准统一，最大限度地控制和减少主观判断误差。

5 测试分类

5.1 测试对象

按照性别划分为男生组和女生组。

5.2 测试项目

按照类别划分为足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球和速度滑冰（旱地轮滑）。

注：学生可根据自身实际情况或属地测试要求，从体育运动测试项目中选择一项或多项进行技能测试。

6 组织实施

6.1 前期准备

6.1.1 负责机构应依据教育主管部门的相关政策与要求，结合实际情况，制定详细的测试工作实施方案，内容应包括且不限于：测试项目、评分标准、时间安排、考场规划及人员配置。

6.1.2 应通过学校广播、班会、家长会等多种渠道，就测试的目的、内容、流程、规则及安全注意事项等，向学生和家长进行宣传与说明。

6.1.3 参加测试的学生应有必要的意外伤害保险，测试前学生应对自己的身体状况充分了解，不符合运动条件的应及时报告给测试人员。

6.2 考场设置与器材管理

6.2.1 考场应根据测试项目的要求进行规划与布局，确保各测试区域空间充足、功能明确、互不干扰。应在显著位置设置指示标识、考场规则及安全须知。

6.2.2 测试所需的器材与设备应提前准备，其种类、数量及技术参数应符合测试要求。

6.2.3 测试前应对所有器材设备进行检查与校准，确保其性能可靠、安全合规。

6.3 测试过程管理

6.3.1 应按照实施方案组织学生按时到达、完成检录与分组。

6.3.2 学生应穿着适宜的运动服装与运动鞋参加测试，并在测试前进行充分的热身活动。

6.3.3 测试过程中应维护考场秩序，加强纪律管理。

6.3.4 监考与评判人员应具备相应的专业能力与经验，并经过统一培训。

6.3.5 测试过程中应严格执行测试标准，确保测试工作的公正性与准确性。

6.4 测试结果管理与反馈

6.4.1 测试结束后，应及时、准确地完成测试结果的统计与整理工作。

6.4.2 测试结果记录应完整，并建立复核机制，确保测试结果无误。

6.4.3 应通过规范渠道将测试结果反馈给学生及家长。

6.4.4 可对测试总体情况进行总结分析，为改进体育教学与训练提供依据。

6.5 安全与健康保障

6.5.1 应制定测试期间的安全防范措施与突发事件应急预案，并配备必要的安全防护设施。

6.5.2 测试过程中应加强安全巡查，有效预防和处置意外事件。

6.5.3 应关注学生的身体健康状况，测试现场应配备必要的医疗急救条件与人员。

7 测试流程

7.1 检录

- 7.1.1 学生应在引导员指引下进入检录区，有序完成身份验证。
- 7.1.2 检录系统应同步显示并核验学生信息。
- 7.1.3 检录完成后，考务人员应根据分组安排向学生分发号码布，学生应按规定将其佩戴于大腿外侧。
- 7.1.4 经确认无误后，由考务人员统一引导至指定测试区域等候。

7.2 测试结果确认

- 7.2.1 该项目测试结束后，引导员应带领整组学生至测试结果确认区。
- 7.2.2 测试人员应根据学生名单，现场反馈测试结果单。
- 7.2.3 学生应当当场核对各项测试结果，确认无误后签字予以认可，完成签字确认后，学生在引导员带领下离场。

7.3 测试构成

- 7.3.1 测试内容侧重体现学练过程的连贯性与技能发展的递进性，旨在引导学生从基础级别开始，逐级通过各级测试，按照表 1 的要求最终达到三级水平，等级进阶描述见附录 A。

表1 测试项目三级指标

项目	指标		
	一级	二级	三级
足球	足球运球过杆	足球颠球	足球运球过杆射门
篮球	运球绕杆往返	一分钟原地单手肩上投篮	运球接行进间投篮
排球	排球连续自垫球	排球自传隔网向前传球	排球正面上手发球
乒乓球	发球技术	正手攻球技术	反手推挡+正手攻球组合技术
羽毛球	正手发高远球	正手击高远球	正反手挑球
网球	下手发球	正手击球	反手击球
速度滑冰 (旱地轮滑)	直道速滑测试	弯道速滑测试	起跑技术测试

8 测试规范

8.1 足球技能测试

8.1.1 测试内容

测试内容包括足球运球过杆、足球颠球和运球过杆射门。
注：实际测试时，三项测试内容任选其一。

8.1.2 足球运球过杆

8.1.2.1 测试人员要求

- 测试人员分工如下：
- 引导员负责引领学生进入和离开测试区；
 - 检录员，负责再次确认学生信息；
 - 测试员，负责发令或操作电子发令设备；负责计时或操作电子计时设备；
 - 技评员，负责对学生在测试中的犯规进行判罚；
 - 记录员，负责记录每次测试的测试结果。

8.1.2.2 测试场地器材

8.1.2.2.1 测试区域长 30m，宽 10m，起点线至第一杆距离为 5m，各杆间距 5m，共设 5 根标志杆，标杆距两侧边线各 5m，足球测试场地应符合图 1 的要求。

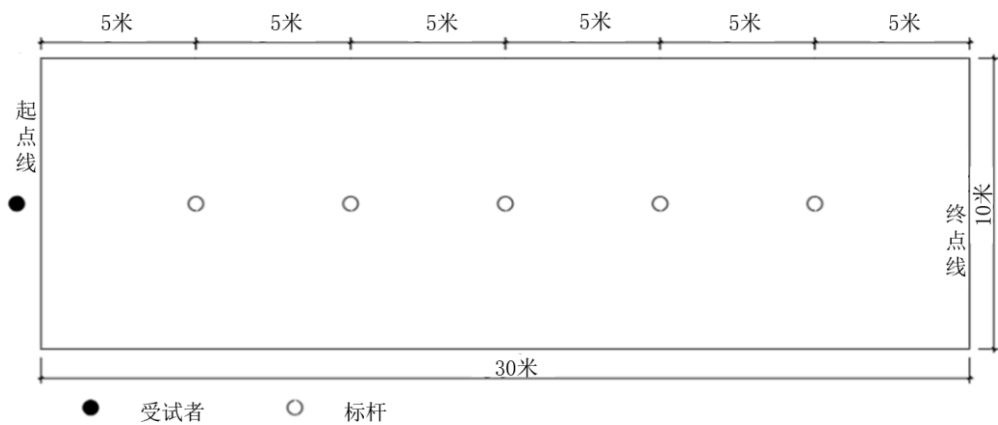


图1 足球运球过杆场地示意图。

8.1.2.2.2 测试器材包括足球若干个、30m 钢卷尺、5 根标志杆、秒表或电子计时设备。

注：测试用球：男女生均采用5号球；标志杆高不低于1.5m，稳固摆放。

8.1.2.3 测试流程与方法

- 8.1.2.3.1 学生由引导员带入测试等待区，经检录员核实身份读取学生信息后进入测试场地。
- 8.1.2.3.2 测试时，球放在起点线（线长 4m）正中起球点位置上，学生站在起点线后准备，先举手示意准备就绪，当听到出发口令后开始向前运球依次绕过 5 根标志杆，最后学生和球均越过终点线（线长 10m）即为结束。
- 8.1.2.3.3 每位学生可测试两次，记录最好的一次测试结果。出现违规行为的，测试结果为“0”。
- 8.1.2.3.4 以秒为单位记录测试结果，精确到小数点后 1 位，小数点后第二位数按非“0”进“1”原则进位。
- 8.1.2.3.5 测试违规行为包括以下方面：
- 出发时抢跑；
 - 漏绕标志杆；
 - 碰倒标志杆；
 - 故意手球；

——球出界或未按要求完成全程路线。

8.1.3 足球颠球

8.1.3.1 测试人员要求

测试人员分工如下：

- 引导员，负责再次引领进入和离开测试区；
- 检录员，负责确认学生信息；
- 测试员，负责辅助电子设备记录学生的颠球次数，对颠球过程进行技术判罚，最终根据颠球次数共同裁定学生测试结果；
- 记录员，负责记录每次测试测试结果。

8.1.3.2 测试场地器材

8.1.3.2.1 测试区域长 10m，宽 10m。场地四角用标志杆标记出来，各场地之间相互独立，避免测试过程中互相干扰。

8.1.3.2.2 测试器材包括足球若干个、4 根标志杆。

注：测试用球：男女生均采用5号球

8.1.3.3 测试流程与方法

8.1.3.3.1 学生由引导员带入测试等待区，经检录员核实身份读取学生信息后进入测试场地。

8.1.3.3.2 颠球开始时，学生用脚将放在地上静止的球挑起，然后进行颠球。

8.1.3.3.3 学生用左、右脚（左、右腿、头、肩）的正面连续交替颠球（同一部分连续触球只记 1 次）。

8.1.3.3.4 每人有两次完成动作机会，取最好一次测试结果，以个为单位记录测试测试结果。出现违规行为的，测试结果为“0”。

8.1.3.3.5 测试违规行为包括以下方面：

- 颠球时脚踩地面标志线；
- 身体任何部位触及标识线或标识线外地面；
- 出现手球动作。

8.1.4 运球过杆射门

8.1.4.1 测试人员要求

测试人员分工如下：

- 引导员，负责引领学生进入和离开测试区；
- 检录员，负责再次确认学生信息；
- 测试员，负责发令或操作电子发令设备；负责计时或操作电子计时设备；负责器材的发放与回收；
- 技评员，负责对学生在测试中的犯规进行判罚；
- 记录员，负责记录每次测试的测试结果。

8.1.4.2 测试场地器材

8.1.4.2.1 测试区域长 35m，宽 15m，从球门线中点处，向场内划一球门线的垂线，从球门线起，分别在该垂线的 20.5、22.5、24.5、26.5、28.5m 处各插一立杆，立杆高度为 1.5m，在 30.5m 处划一起点线（线长 4m），整体应符合图 2 的要求。



图2 足球运球过杆射门场地示意图

8.1.4.2.2 测试器材包括足球若干个、50m 钢卷尺、5 根标志杆、秒表或电子计时设备。

注：测试用球：男女生均采用5号球；标志杆高不低于1.5m，稳固摆放。

8.1.4.3 测试流程与方法

8.1.4.3.1 学生由引导员带入测试等待区，经检录员核实身份读取学生信息后进入测试场地。

8.1.4.3.2 测试开始时，学生将球放在起点线上任一点，听到发令员指令后开始运球，绕过五个立杆，在罚球区外射门，要求球在运动状态中射门。

8.1.4.3.3 最后，球越过球门线即为结束。

8.1.4.3.4 射门不中或未触及球门任何部位不得分，当球触及球门立柱、横梁出场外时，给 1 次补测机会。

8.1.4.3.5 每位学生可测试两次，记录最好的一次测试结果。出现违规行为的，测试结果为“0”。

注：以秒为单位记录测试测试结果，精确到小数点后1位，小数点后第二位数按非“0”进“1”原则进位。

8.1.4.3.6 测试违规行为包括以下方面：

- 出发时抢跑；
- 漏绕标志杆；
- 碰倒标志杆；
- 故意手球；
- 球出界或未按要求完成全程路线。

8.2 篮球技能测试

8.2.1 测试内容

包括运球绕杆往返、一分钟原地单手肩上投篮和运球接行进间投篮。

注：实际测试时，三种测试内容任选其一。

8.2.2 篮球运球绕杆往返

8.2.2.1 测试人员要求

测试人员分工如下：

- 引导员，负责引领进入和离开测试区；

- 测试员，负责检查学生在测试过程中的违规行为，他们需密切关注学生的动作和表现，对任何违反规定的行为进行记录和报告；
- 计时员，负责记录学生的完成时间。他们需确保计时准确，并在学生完成测试后及时向主裁判报告测试结果；
- 记录员，负责记录每个学生的测试结果和任何违规行为，并在测试结束后整理并提交测试结果报告。

8.2.2.2 测试场地器材

8.2.2.2.1 场地长 20m，宽 7m，起点线前 5m 设置两列标志杆，标志杆距同侧边线 3m；各排标志杆相距 3m，共 5 排杆，全长 20m，并列的两杆间隔 1m，整体应符合图 3 的要求。

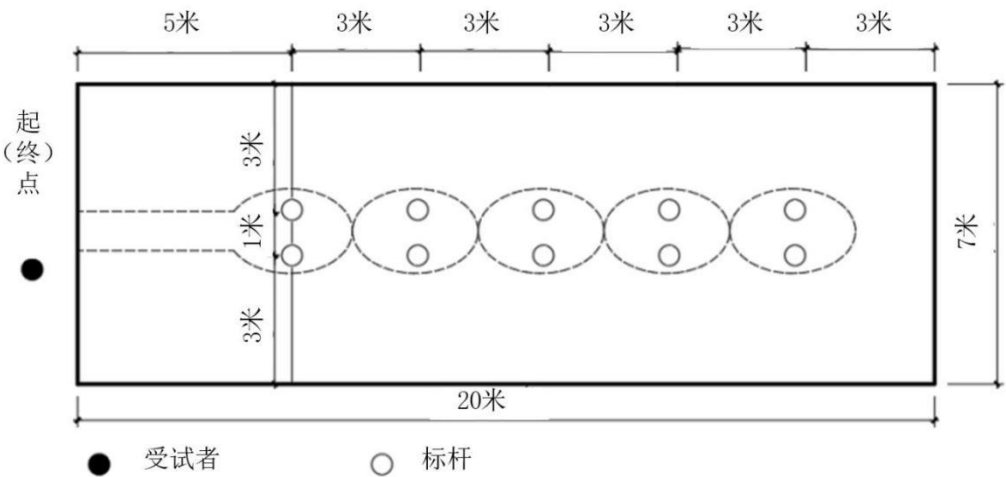


图3 篮球运球绕杆往返场地示意图

8.2.2.2.2 器材包括 30m 钢卷尺、标志杆 10 根(杆的高度不低于 1.5m)、计时设备、篮球若干个。

注：(测试用球：男生采用7号球，女生采用6号球)。

8.2.2.3 测试流程与方法

8.2.2.3.1 学生出示准考证进入候考区，经检录裁判核实身份读取学生信息后进入篮球测试场地，采用电子仪器计时。

8.2.2.3.2 测试时，学生在起点线后持球站立，先举手示意准备就绪，当听到出发口令后，按图中箭头所示方向单手运球往前依次过 5 排标志杆，返回时再依次过 5 排标志杆，最后学生和球均越过终点线时停表。

8.2.2.3.3 测试中篮球脱手后，如球仍在测试场地内，受试者可自行捡回，并在脱手处继续运球，不停表。

8.2.2.3.4 每位学生可测试两次，记录最好的一次测试结果。出现违规行为的，测试结果为“0”。

注：以秒为单位记录测试测试结果，精确到小数点后1位，小数点后第二位数按非“0”进“1”原则进位。

8.2.2.3.5 测试违规行为包括以下方面

- 出发时抢跑；
- 运球过程中双手同时触球或单手持球；
- 运球高度超过受试者肩部；
- 漏绕标志杆；

- 碰倒标志杆；
- 测试时人或球超出测试区域；
- 通过终点时人球分离(受试者到达终点的瞬间，应单手或双手触球)。

8.2.3 一分钟原地单手肩上投篮

8.2.3.1 测试人员要求

- 测试人员，具体分工如下：
- 引导员，负责引领进入和离开测试区；
 - 测试员，负责检查学生在测试过程中的违规行为。他们需密切关注学生的动作和表现，对任何违反规定的行为进行记录和报告；
 - 计时员，负责测试时间的准确计时，在测试开始前启动计时器，并在一分钟结束时停止计时。确保所有学生在规定的时间内完成测试，并在学生完成测试后及时向主裁判报告测试结果；
 - 计数员，负责记录每个学生的投篮次数和进球数量。仔细观察学生的投篮动作，确保计数准确无误，在测试结束后，将计数结果汇总并交给记录员；
 - 记录员，负责记录每个学生的测试结果和任何违规行为，并在测试结束后整理并提交测试结果报告。

8.2.3.2 测试场地器材

8.2.3.2.1 测试场地长 28m、宽 15m（半个篮球场），以端线中点为圆心半径为 5.8m 画弧线，整体应符合图 4 的要求。

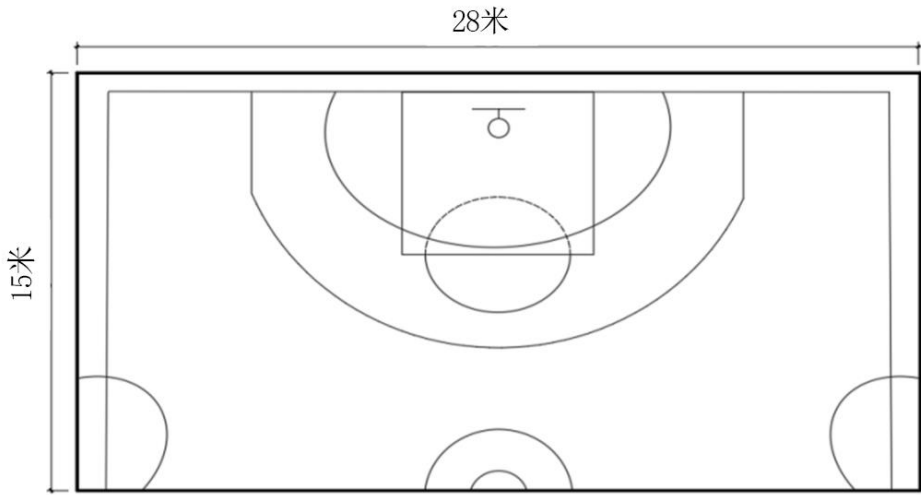


图4 篮球一分钟原地单手肩上投篮场地示意图

8.2.3.2.2 测试器材包括计时设备、篮球若干个。

注：(测试用球：男生采用7号球，女生采用6号球)。

8.2.3.3 测试流程与方法

8.2.3.3.1 学生出示准考证进入候考区，经检录员核实身份读取学生信息后进入篮球测试场地，采用电子仪器计时。

8.2.3.3.2 测试时，学生由弧线外任意一点持球站立，先举手示意准备就绪，当听到开始口令后学生

开始自投自抢投篮。

8.2.3.3.3 每次投篮后，需自行捡回篮球并回到弧线外准备下一次投篮，在一分钟内，参与者需尽可能多地完成有效投篮。

注：（男生采用单手肩上投篮、女生采用单手肩上投篮或双手胸前投篮）。

8.2.3.3.4 每位学生可测试两次，记录最好的一次测试结果，最终按有效投进个数记录测试结果，篮球在时间停止前完全离开手部，球进有效。出现违规行为的，测试结果为“0”。

8.2.3.3.5 测试违规行为包括以下方面：

- 未听到开始命令球出手；
- 运球过程中双手同时触球或单手持球；
- 运球高度超过受试者肩部；
- 投篮时脚踩到或者越过投篮线；
- 未按规定动作完成投篮。

8.2.4 运球接行进间投篮

8.2.4.1 测试人员要求

测试人员，具体分工如下：

- 引导员，负责引领进入和离开测试区；
- 测试员，负责检查学生在测试过程中的违规行为，他们需密切关注学生的动作和表现，对任何违反规定的行为进行记录和报告；
- 计时员，负责记录学生的完成时间。计时员需要精确把握时间，并在测试结束时及时通知监考老师和学生；
- 记录员，负责详细记录每个学生的运球、投篮等各个环节的表现，包括时间、次数、准确性等，以确保测试结果的客观性和可追溯性。

8.2.4.2 测试场地器材

8.2.4.2.1 测试场地长 28m、宽 15m（半个篮球场），以中线与边线交点为圆心的两侧各画半径为 1m 的圆弧，整体应符合图 5 的要求。

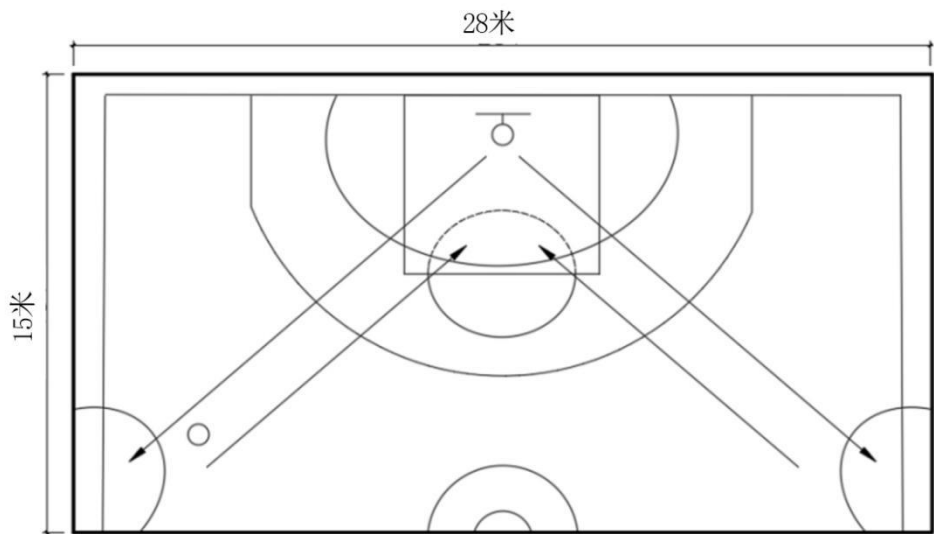


图5 篮球运球接行进间投篮场地示意图

8.2.4.2.2 测试器材包括计时设备、篮球若干个。

注：测试用球：男生采用7号球，女生采用6号球。

8.2.4.3 测试流程与方法

8.2.4.3.1 学生出示准考证进入候考区，经检录员核实身份读取学生信息后进入篮球测试场地，采用电子仪器计时。

8.2.4.3.2 测试时，学生由篮球场底线中点持球站立，先举手示意准备就绪，当听到出发口令后，运球至右（左）侧边线中点区域（1m 为半径的弧）踩线后，返回并运球上篮（未投中者必须补投一次），抢篮板球后运球到左（右）侧边线中点，然后折返并运球上篮（未投中者必须补投一次），投中或抢到篮板球停表并记录测试结果（运球路线见图 5）。

8.2.4.3.3 每位学生可测试两次，记录最好的一次测试结果。出现违规行为的，测试结果为“0”。

注：以秒为单位记录测试测试结果，精确到小数点后1位，小数点后第二位数按非“0”进“1”原则进位。

8.2.4.3.4 测试违规行为包括以下方面：

- 出发时抢跑；
- 运球过程中双手同时触球或单手持球；
- 运球高度超过受试者肩部；
- 运球上篮不碰篮板篮圈篮网；
- 运球后原地投篮（补篮除外），每次加 5 秒。

8.3 排球技能测试

8.3.1 测试内容

包括连续自垫球、自传隔网向前传球和正面上手发球。

注：实际测试时，三种测试内容任选其一。

8.3.2 连续自垫球

8.3.2.1 测试人员要求

- 测试人员分工如下：
- 安全保障员，负责该测试区域的封闭及测试场地的安全保障工作；
 - 场地器材保障员，负责测试器材及相关备品的准备及器材的维护工作。在测试前一天要对测试仪器进行调试、检测，确认符合测试要求后封存，测试当天开封启用；
 - 检录员，负责对学生信息进行核对；
 - 引导员，负责引领入场以及引领离开测试区；
 - 测试员，负责计数（若为电子设备测试，则该项可省略），负责主持裁判并监数，负责记录并打分。

8.3.2.2 测试场地器材

8.3.2.2.1 测试场地为 3mx 3m 的正方形区域，且保证地面坚实、平坦，整体符合图 6 的要求。

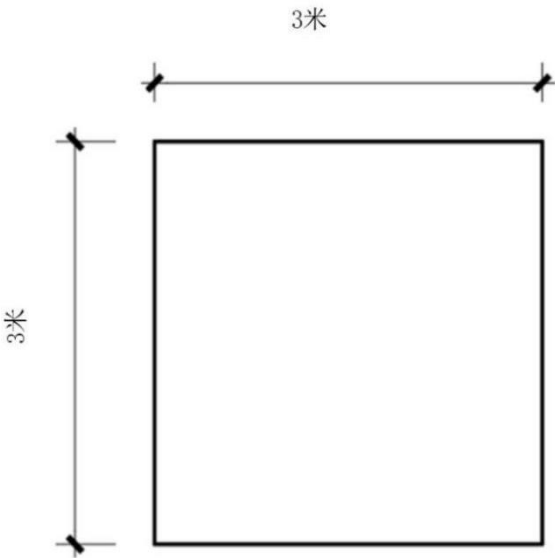


图6 排球连续自垫球场地示意图

8.3.2.2.2 测试器材包括计数设备、排球若干个。

注：测试用球：为符合国家标准的比赛用球。

8.3.2.3 测试流程与方法

8.3.2.3.1 学生出示准考证进入候考区，经检录员核实身份读取学生信息后进入测试场地。

8.3.2.3.2 测试开始时，学生举手示意准备就绪，然后在规定的测试区域内原地将球抛起，个人连续正面双手垫球，要求采用抱拳式（或叠掌式、互靠式）手型；垫球时，球的上沿男生应达到地面以上 2.30m 的高度，女生应达到 2m 的高度，直至排球落地为止；每人可测试两次，取最好的一次测试结果。出现违规行为的，测试结果为“0”。

8.3.2.3.3 测试违规行为包括以下方面：

- 垫球时脚踩地面标识线；
- 身体任何部位触及标识线或标识线外地面；
- 球落地或接住后再垫起。

注：测试过程，如出现以下现象均只作调整，不计次数：如采用传球、单手垫球、头顶球、垫球高度未达到标准等。

8.3.3 排球自传隔网向前传球

8.3.3.1 测试人员要求

- 测试人员分工如下：
- 安全保障员，负责该测试区域的封闭及测试场地的安全保障工作；
 - 场地器材保障员，负责测试器材及相关备品的准备及器材的维护工作。在测试前一天要对测试仪器进行调试、检测，确认符合测试要求后封存，测试当天开封启用；
 - 检录员，负责对学生信息进行核对；
 - 引导员，负责引领入场以及负责引领离开测试区；
 - 测试员，负责计数（若为电子设备测试，则该项可省略），负责主持裁判并监数，负责记录并打分。

8.3.3.2 测试场地器材

8.3.3.2.1 测试场地为 18m×9m 的标准排球场，在距球网 2m 处划定 2mx 2m 的传球测试区域（女生测试，按图 7），在进攻线后划定 2mx 2m 的传球测试区域（男生测试，按图 8），男子网高 2.26m，女子网高 2.12m。

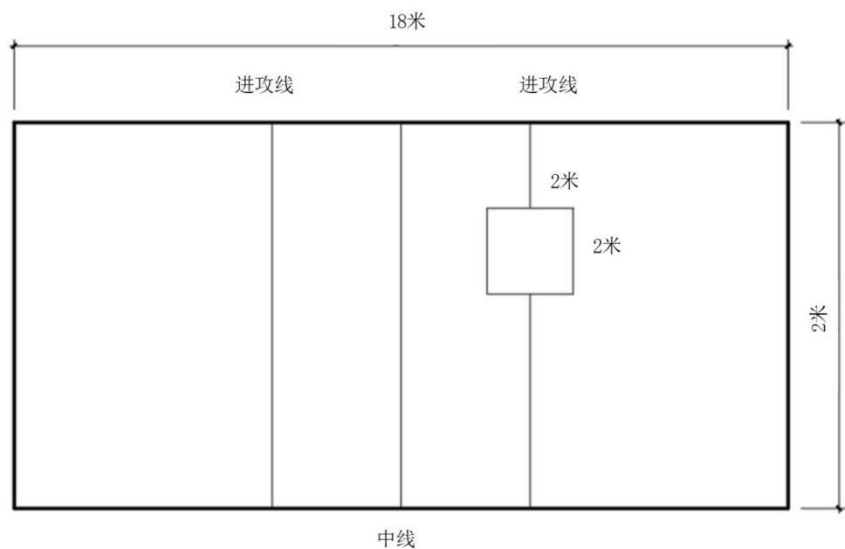


图7 排球自传隔网向前传球场地示意图（女）

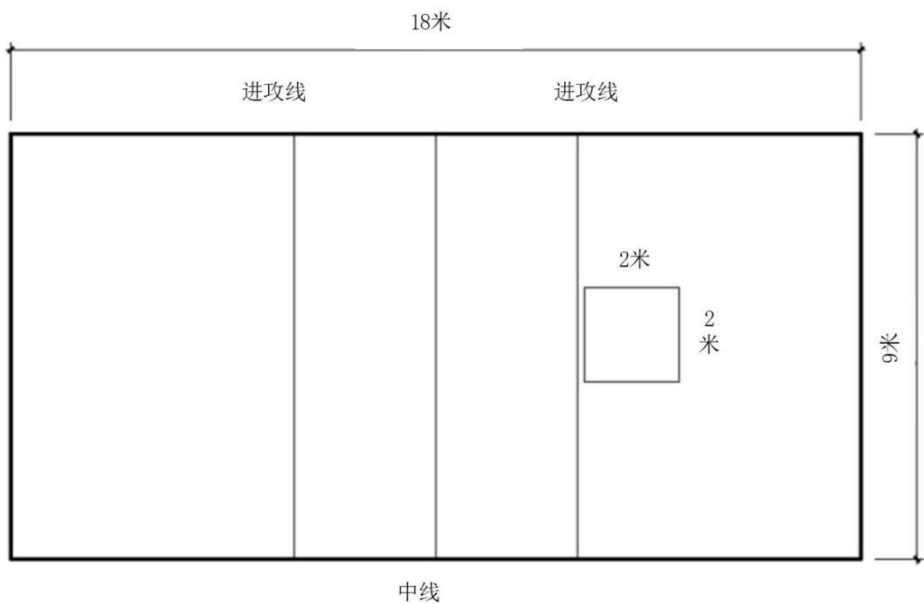


图8 排球自传隔网向前传球场地示意图（男）

8.3.3.2.2 测试器材测试器材包括计数设备、排球若干个

注：测试用球：为符合国家标准比赛用球。

8.3.3.3 测试流程与方法

8.3.3.3.1 学生出示准考证进入候考区，经检录员核实身份读取学生信息后进入测试场地。

8.3.3.3.2 测试开始时，学生举手示意准备就绪。站在测试区域内面对球网做连续 4 次原地自传，第 5 次将球通过球网上方传至对面场地进攻线后得分区域；传球时，排球下沿的高度应至少达到球网的高度（男生 2.26m，女生 2.12m），球落地则测试结束；每人测试两次，取最好一次的测试结果。出现违规行为的，测试结果为“0”。

8.3.3.3.3 测试违规行为包括以下方面：

- 传球时出现双手持球；
- 传球时脚踩地面标识线；
- 身体任何部位触及标识线或标识线外地面；
- 球落地或接住后再传起；
- 传球过程中采用垫球衔接。

8.3.4 排球正面上手发球

8.3.4.1 测试人员要求

测试人员分工如下：

- 安全保障员，负责该测试区域的封闭及测试场地的安全保障工作；
- 场地器材保障员，负责测试器材及相关备品的准备及器材的维护工作。在测试前一天要对测试仪器进行调试、检测，确认符合测试要求后封存，测试当天开封启用；
- 检录员，负责对学生信息进行核对；
- 引导员，负责引领入场以及负责引领离开测试区；

——测试员，负责计数（若为电子设备测试，则该项可省略），负责主持裁判并监数，负责记录并打分。

8.3.4.2 测试场地器材

8.3.4.2.1 测试场地为 18m×9m 的标准排球场，距中线 6m 处设醒目的标示线（按图 9），网高为男子网高 2.26m，女子网高 2.12m。

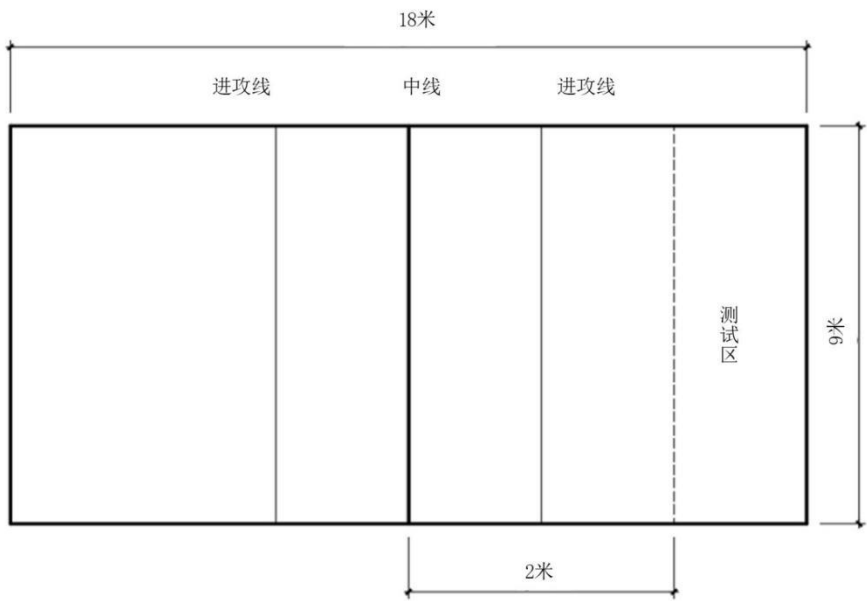


图9 排球正面上手发球场地示意图

8.3.4.2.2 测试器材包括计数设备、排球若干个。

注：测试用球：为符合国家标准比赛用球。

8.3.4.3 测试流程与方法

8.3.4.3.1 学生出示准考证进入测试区，经检录员核实身份读取学生信息后进入测试场地。

8.3.4.3.2 测试开始时，学生举手示意准备就绪，学生在标示线后的测试区内采用正面上手发球技术，连续发球 5 次，球发过网且落在对方场区内，即为有效。按照有效发球的次数对应的得分计入总测试结果，每人两次测试机会，取最好测试结果。出现违规行为的，测试结果为“0”。

8.3.4.3.3 测试违规行为包括以下方面：

- 发球时，脚踩标示线；
- 发球时球未抛起（球未清楚的离手）。

8.3.4.3.4 测试者出示准考证进入测试区，经检录裁判核实身份读取测试者信息后进入测试场地。

8.3.4.3.5 测试开始时，测试者举手示意准备就绪，学生在标示线后的测试区内采用正面上手发球技术，连续发球 5 次，球发过网且落在对方场区内，即为有效。

8.3.4.3.6 按照有效发球的次数对应的得分计入总测试结果，每人两次测试机会，取最好测试结果。

8.3.4.3.7 测试违规行为包括以下方面：

- 发球时，脚踩标示线；
- 发球时球未抛起（球未清楚的离手）。

8.4 乒乓球技能测试

8.4.1 测试内容

包括发球技术、正手攻球技术和反手推挡+正手攻球组合技术。

注：实际测试时，三种测试内容任选其一。

8.4.2 发球技术

8.4.2.1 测试人员要求

测试人员，具体分工如下：

- 引导员，负责引领进入和离开测试区；
- 测试员，负责发球技术动作进行评价打分，负责发球落点区域进行评价打分；
- 记录员，负责记录每次发球得分记录。

8.4.2.2 测试场地器材

8.4.2.2.1 测试场地平整且安全空间满足测试需求。

8.4.2.2.2 测试器材为乒乓球台、计数设备、发球机、球盆以及若干乒乓球拍和乒乓球。

注：测试用球：为符合国家质量标准的乒乓球拍与乒乓球。

8.4.2.3 测试流程与方法

8.4.2.3.1 学生采取全台发球技术发球6次，发球技术及球的运动性质须符合乒乓球比赛规则。

8.4.2.3.2 测试开始时，学生一手持拍，另一手持球且1次只能持1个球。球应静止于手掌上，持球手放于本方球台端线以外、台面以上，垂直将球向上抛起，球必须离手，待球下落后方可击球。

8.4.2.3.3 发球过网落点为对方球台全台。发球测试过程中，击球后球先触及本方球台台面，后越过球网并触及对方球台台面，为发球成功。

8.4.2.3.4 发球擦网后落到对方球台台面不计次数，当次发球可重发。出现违规行为的，测试结果为“0”。

8.4.2.3.5 测试违规行为包括以下方面：

- 抛球高度少于16cm；
- 球在上升期击球；
- 击球时身体遮挡球；
- 发球手持球低于台面或在台面内；
- 没有垂直向上抛球；
- 在台面内击球；
- 击球未触及本方台面。

8.4.3 乒乓球正手攻球技术

8.4.3.1 测试人员要求

测试人员，具体分工如下：

- 引导员，负责引领进入和离开测试区；
- 测试员，负责对发球技术动作进行评价打分，负责对发球落点区域进行评价打分；
- 记录员，负责记录每次发球得分记录。

8.4.3.2 测试场地器材

8.4.3.2.1 测试场地平整且安全空间满足测试需求。

8.4.3.2.2 测试器材为乒乓球台、计数设备、发球机、球盆以及若干乒乓球拍和乒乓球。

注：测试用球：为符合国家质量标准的乒乓球拍与乒乓球

8.4.3.3 测试流程与方法

8.4.3.3.1 学生使用正手攻球技术完成全台正手攻球。发球机设在学生对面球台中间位置，出球口在台面上，发球机连续供球 30 个。供球频率 55 个球（ ± 1 ）/分钟、中等速度出球，球的旋转角度为 0°。

8.4.3.3.2 学生连续按照技术动作要求击球 30 次。学生右手持拍时球过网落点为对方球台右侧 1/2 台面（落点距球台端线约 30-55cm），学生左手持拍时球过网落点为对方球台左侧 1/2 台面（落点距球台端线约 30-55cm）。出现违规行为的，测试结果为“0”。

8.4.3.3.3 测试违规行为包括以下方面：

- 非持拍手触及球台；
- 身体触及球台使球台晃动；
- 击球时未运用挥击动作或挥击动作不明显；
- 击打尚未触及本方球台台面的来球。

8.4.4 反手推挡+正手攻球组合技术

8.4.4.1 测试人员要求

测试人员，具体分工如下：

- 引导员，负责引领进入和离开测试区；
- 测试员，负责对发球技术动作进行评价打分，负责对发球落点区域进行评价打分；

8.4.4.2 记录员，负责记录每次发球得分记录。测试场地器材

8.4.4.2.1 测试场地平整且安全空间满足测试需求。

8.4.4.2.2 测试器材为乒乓球台、计数设备、发球机、球盆以及若干乒乓球拍和乒乓球。

注：测试用球：为符合国家质量标准的乒乓球拍与乒乓球。

8.4.4.3 测试流程与方法

8.4.4.3.1 学生使用全台反手推挡与正手攻技术，重复完成 15 组相同的组合动作，共 30 次连续击球。

8.4.4.3.2 一个组合动作：反手推挡 1 次+正手攻 1 次。发球机设在学生对面球台中间位置，出球口在台面上，按照设定好的组合动作顺序连续、重复供球 15 组(30 个)。供球频率 40 个球（ ± 1 ）/分钟、中等速度出球，球的旋转角度为 0°。

8.4.4.3.3 学生连续按照技术动作要求击球 30 次。

8.4.4.3.4 击球过网落点为对方球台全台，依据学生左手持拍或右手持拍，反手推挡与正手攻的发球机供球落点区。乒乓球发球机定点向学生正、反手位连续交替供球 30 个，球过网上缘 8cm 左右高度，供球到学生球台左、右两侧 1/2 区域内的中线附近区间内（距球台端线约 30cm~55cm）。

8.4.4.3.5 学生运用乒乓球正反手技术动作在全台区域内一正一反连续击球，回球应击中对面台面。出现违规行为的，测试结果为“0”。

8.4.4.3.6 测试违规行为包括以下方面：

- 非持拍手触及球台；
- 身体触及球台使球台晃动；
- 击球时未运用挥击动作或挥击动作不明显；

——反手推挡时没有前推动作或前推动作不明显。

8.5 羽毛球技能测试

8.5.1 测试内容

包括正手发高远球、正手击高远球和正反手挑球。

注：实际测试时，三种测试内容任选其一。

8.5.2 正手发高远球

8.5.2.1 测试人员要求

测试人员分工如下：

- 引导员，负责引领进入和离开测试区；
- 测试员，负责对发球技术动作、发球落地区域、发球高度进行评价打分；
- 记录员，负责记录每次发球得分。

8.5.2.2 测试场地器材

8.5.2.2.1 测试场地为室内标准羽毛球单打场地，在距后场端线前 3m 处，设置一高 3.5m 标志线，距后场端线前 2m 地面处设一标志线（线宽 4cm）（按图 10）。

8.5.2.2.2 测试器材包括测试用球（77 速）。标志杆 2 根（3.5m 高）、标志带 1 条（5.18m）、标志线 1 条（5.18 m）、标准网柱（附网）、球拍（学生自备，考点提供备用）。

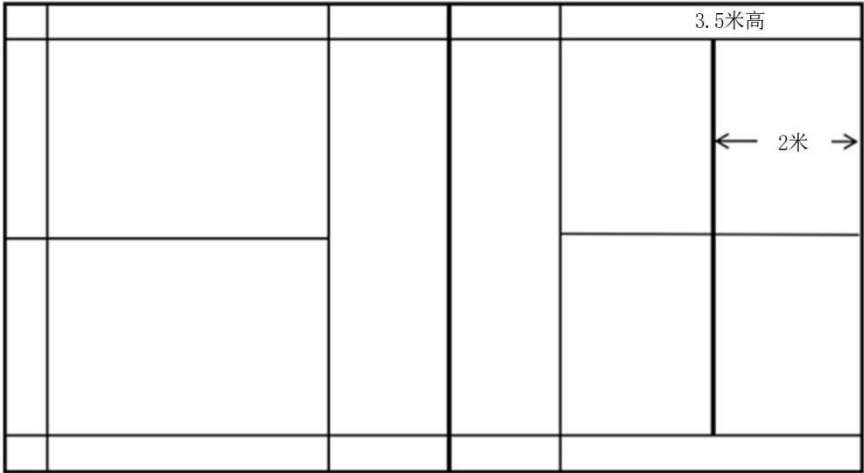


图10 羽毛球正手发高远球场地示意图

8.5.2.3 测试流程与方法

- 8.5.2.3.1 学生由引导员带入测试等待区，经检录测试员核实身份后进入测试场地。
- 8.5.2.3.2 测试开始，学生使用正手发高远球技术向对方对角有效区域发高远球 10 个，学生发球需越过空中标志线，10 个测试球落点区域应按照先左（右）区 5 个，后右（左）区 5 个的顺序进行，直至 10 个全部完成。
- 8.5.2.3.3 测试结果以个为单位记录测试结果。出现违规行为的，测试结果为“0”

8.5.2.4 测试注意事项

- 8.5.2.4.1 连续发球 10 个（另有 2 个球为试球），且只进行一次测试。
- 8.5.2.4.2 发球时脚触及或越过发球线或中线、发球第一落点未在有效区、球未越过标志带当次发球不计分，但测试继续。
- 8.5.2.4.3 在测试中，出现球拍脱手，羽毛球飞行途中损坏等情况，均不增加测试机会。
- 8.5.2.4.4 测试违规行为包括：
 - 上手发球不符合羽毛球技术动作规范和比赛规则；
 - 没有抛球；
 - 发球时脚触及或超过底线或没有在指定区域发球；
 - 发球第一落点未在对方场地相应发球区内。

8.5.3 正手击高远球

8.5.3.1 测试人员要求

- 测试人员分工如下：
- 引导员，负责引领进入和离开测试区；
 - 测试员，负责对击球技术动作、击球落地区域、发球高度进行评价打分；
 - 记录员，负责记录每次击球得分；
 - 陪试人员，负责正手击高远球陪试。

8.5.3.2 测试场地器材

- 8.5.3.2.1 测试场地为室内标准羽毛球单打场地，在距后场端线前 3m 处，设置一高 3.5m 标志线，距后场端线前 2m 地面处设一标志线。
- 8.5.3.2.2 发球机放置在一侧半场前发球线后。发球机送球落地区域为发球机异侧半场底线中点向两侧各 1.5m、向内 3m 所构成的 3m×3m 的正方形区域（按图 11）。
- 8.5.3.2.3 测试器材包括发球机（出球速度、出球频率可调，储球容量单桶不少于 24 只，发球偏差距离不超过 50cm）、测试用球（77 速）。标志杆 2 根（3.5m 高）、标志带 1 条（5.18m）、标志线 1 条（5.18 m）、标准网柱（附网）、球拍（学生自备，考点提供备用）。

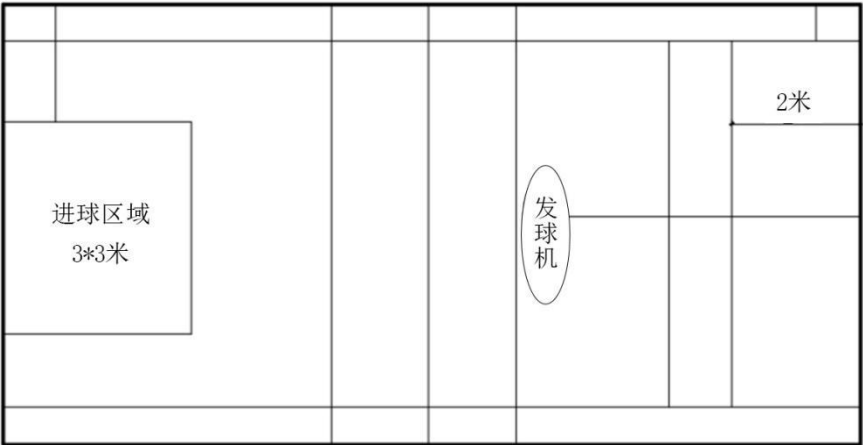


图11 羽毛球正手击高远球场地示意图

8.5.3.3 测试流程与方法

8.5.3.3.1 学生由引导员带入测试等待区，经检录员核实身份后进入测试场地。

8.5.3.3.2 测试开始，由羽毛球发球机送球 20 个，频率为 20 个球/分钟，以高远球发至规定区域内，学生以高远球将球击至对面单打场地 2m 地面标志线之后的有效落地区域内，学生回球须越过空中标志线，20 个测试球落点区域应按照先左（右）区 10 个，后右（左）区 10 个的顺序进行，直至 20 个全部完成。

8.5.3.3.3 测试结果以个为单位记录测试结果。出现违规行为的，测试结果为“0”。

8.5.3.4 测试注意事项

8.5.3.4.1 连续击球 20 个（另有 4 个球为试球），且只进行一次测试。

8.5.3.4.2 因机器供球偏离规定区域，可以放弃本次击球，本球无效，不计算击球次数；如击球，该球有效，继续测试。

8.5.3.4.3 当无效供球达到三次及以上时，允许重新测试。

8.5.3.4.4 在测试中，出现球拍脱手，羽毛球飞行途中损坏等情况，均不增加测试机会。

8.5.3.4.5 发球机中途故障，重新开始测试。

8.5.3.4.6 测试违规行为包括：

- 未采用正手高远球技术击球；
- 击球后球未过网；
- 击球后第一落点未在对方场地相应击球区内。

8.5.4 羽毛球正反手挑球

8.5.4.1 测试人员要求

测试人员分工如下：

- 引导员，负责引领进入和离开测试区；
- 测试员，负责对挑球技术动作、挑球落地区域、对挑球高度进行评价打分；
- 记录员，负责记录每次挑球得分；
- 陪试人员，负责正反手挑球陪试。

8.5.4.2 测试场地器材

8.5.4.2.1 测试场地为室内标准羽毛球单打场地，在距后场端线前 3m 处，设置一高 3.5m 标志线，距后场端线前 2m 地面处设一标志线（线宽 4cm）。

8.5.4.2.2 发球机放置在一侧底线后。发球机送球落地区域为发球机异侧半场底线中点向两侧各 1.5m、向内 3m 所构成的 3m×3m 的正方形区域。学生所在半场在前发球线前设置两个边长为 1m 的正方形送球区，向端线方向，距前发球线 1m 处设置一条与场地同宽的回位线（按图 12）。

8.5.4.2.3 测试器材包括发球机（出球速度、出球频率可调，储球容量单桶不少于 24 只，发球偏差距离不超过 50cm）、测试用球（77 速）。标志杆 2 根（3.5m 高）、标志带 1 条（5.18m）、标志线 1 条（5.18m）、送球区标志线 4 条（1m）、回位线 1 条（5.18 m）、标准网柱（附网）、球拍（学生自备，考点提供备用）。

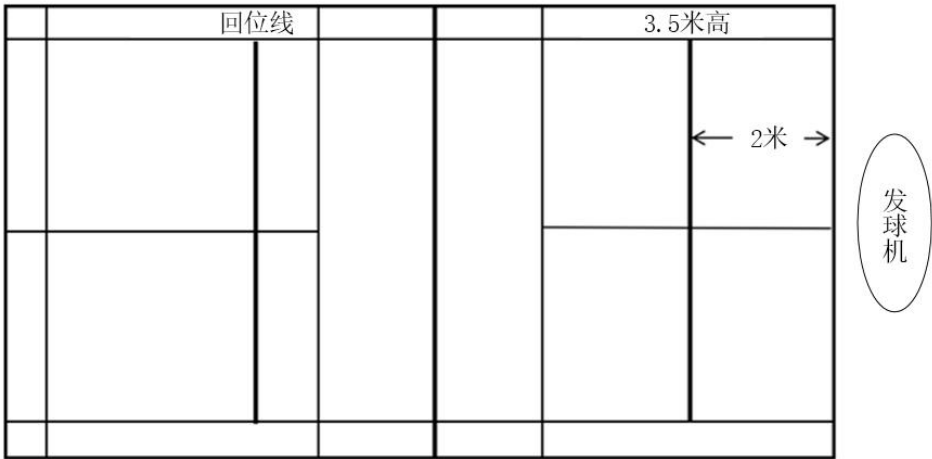


图12 羽毛球正反手挑球场地示意图

8.5.4.3 测试流程与方法

- 8.5.4.3.1 学生由引导员带入测试等待区，经检录测试员核实身份后进入测试场地。
- 8.5.4.3.2 学生站在回位线后，中线附近。测试开始，羽毛球发球机开始发球，右（左）手持拍学生，按照先右（左）半区，后左（右）半区的顺序发球至送球区。
- 8.5.4.3.3 使用正手反手交替的顺序击球，每次击球后，学生均应主动回位，回位时脚必须触及或越过回位线，学生回球须越过空中标志线，直至 20 个全部完成。
- 8.5.4.3.4 测试结果以个为单位记录测试结果。出现违规行为的，测试结果为“0”。

8.5.4.4 测试注意事项

- 8.5.4.4.1 连续击球 20 个（另有 4 个球为试球），且只进行一次测试。
- 8.5.4.4.2 未采用正反手挑球技术交替击球、击球球第一落点未在有效区、球未越过标志带当次发球不计分，但测试继续。
- 8.5.4.4.3 因机器供球偏离规定区域，可以放弃本次击球，该球无效，不计算击球次数；如击球，该球有效，继续测试。
- 8.5.4.4.4 当无效供球达到三次及以上时，允许重新测试。
- 8.5.4.4.5 在测试中，出现球拍脱手，羽毛球飞行途中损坏等情况，均不增加测试机会。
- 8.5.4.4.6 发球机中途故障，重新开始测试。
- 8.5.4.4.7 测试违规行为包括：
 - 未采用正反手挑球技术；
 - 挑球后球未过网；
 - 挑球后第一落点未在对方场地相应击球区内。

8.6 网球技能测试

8.6.1 测试内容

包括下手发球、正手击球和反手击球。
注：实际测试时，三种测试内容任选其一。

8.6.2 网球下手发球

8.6.2.1 测试人员要求

- 测试人员分工如下：
- 引导员，负责引领进入和离开测试区；
 - 检录员，负责学生身份的核实；
 - 测试员，负责对发球技术动作进行评价打分，负责对发球落地区域进行评价打分；
 - 记录员，负责记录每次发球得分。

8.6.2.2 测试场地器材

8.6.2.2.1 场地为 3.77m×8.23m 标准网球单打场地，球网中央网高 0.914m，单打网柱高度 1.07m，球网长度为 10.06m（按图 13）。

8.6.2.2.2 测试器材包括若干网球、若干球拍（可自带，测试场地提供备用球拍）、球筐。

注：测试用球：为符合国家标准比赛用球。

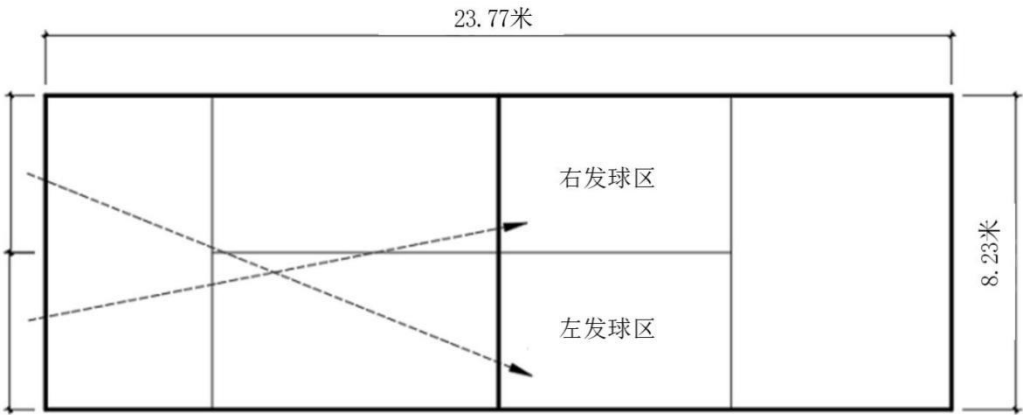


图13 网球下手发球场地示意图

8.6.2.3 测试流程与方法

- 8.6.2.3.1 学生出示准考证进入候测区，经检录员核实身份读取学生信息后进入网球测试场地。
- 8.6.2.3.2 测试时，学生使用上手发球技术，学生一手持拍，另一手持球、且 1 次只能持 1 个球，学生向对方场地对角发球区发球 10 个，其中一区、二区各发球 5 个，学生只进行一次测试。出现违规行为的，测试结果为“0”。
- 8.6.2.3.3 测试违规行为包括以下方面：
- 上手发球不符合网球技术动作规范和比赛规则；
 - 没有抛球；
 - 发球时脚触及或越过底线，或没有在指定区域发球；
 - 球未越过球网；
 - 发球第一落点未在对方场地相应发球区内（擦网进界计成功）。

8.6.3 网球正手击球

8.6.3.1 测试人员要求

- 测试人员分工如下：
- 检录员，负责学生身份的核实；
 - 引导员，负责引领进入和离开测试区；
 - 测试员，负责对击球技术动作进行评价打分，负责对击球落地区域进行评价打分；
 - 记录员，负责记录每次击球得分；
 - 陪试人员，负责正手击球陪试。

8.6.3.2 测试场地器材

- 8.6.3.2.1 场地为 23.77m×8.23m 的标准单打网球场，单打网柱高度 1.07m，球网长度为 10.06m。
- 8.6.3.2.2 发球机放置在底线中点区域，球落在发球线后 50cm×50cm 的正方形正手击球区域内（按图 14）。
- 8.6.3.2.3 测试器材包括若干网球、若干球拍（可自带，测试场地提供备用球拍）、球筐。
- 注：测试用球：为符合国家标准的比赛用球。

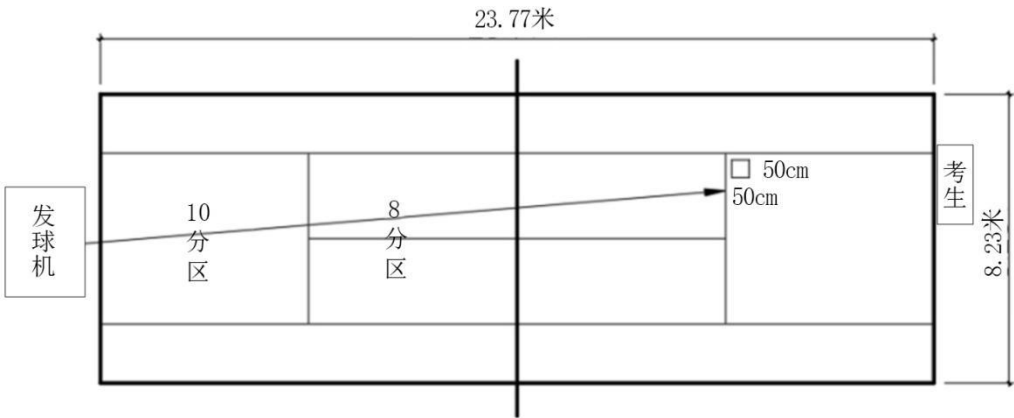


图14 网球正手击球场地示意图

8.6.3.3 测试流程与方法

- 8.6.3.3.1 学生出示准考证进入候测区，经检录员核实身份读取学生信息后进入网球测试场地。
- 8.6.3.3.2 测试时，由在底线中点位置的网球发球机隔网送球，频率为 3 秒/球、球速 40km/h、仰角 20°，发送至对面发球线后 50cm×50cm 的规定区域内。
- 8.6.3.3.3 学生站在对面底线适当位置，用球拍以网球正手技术将落地一次的球，击过网至单打场地规定区域内。
- 8.6.3.3.4 每名学生连续击球 12 个，且只进行一次测试。因机器或陪考人员供球偏离规定区域，学生可以放弃本次击球，本球无效，不计算击球次数；若学生击球，该球有效，继续测试。当无效供球达到三次及以上时，允许重新测试。出现违规行为的，测试结果为“0”。
- 8.6.3.3.5 测试违规行为包括以下方面：
- 未按正手击球；
 - 击打尚未触及本方场地地面的来球；
 - 击球后球未过网；
 - 击球后，球过网后未触及对方场地界内（擦网进界计成功）。

8.6.4 网球反手击球

8.6.4.1 测试人员要求

- 测试人员分工如下：
- 引导员，负责引领进入和离开测试区；
 - 检录员，负责学生身份的核实；
 - 测试员，负责对挑球技术动作进行评价打分，负责对挑球落地区域进行评价打分；
 - 记录员，负责记录每次挑球得分；
 - 陪试员，负责反手击球陪试。

8.6.4.2 测试场地器材

- 8.6.4.2.1 场地为 23.77m×8.23m 的标准单打网球场，单打网柱高度 1.07m，球网长度为 10.06m。
- 8.6.4.2.2 发球机放置在底线中点区域，球落在发球线后 50cm×50cm 的正方形正手击球区域内（图 15）。
- 8.6.4.2.3 测试器材包括若干网球、若干球拍（可自带，测试场地提供备用球拍）、球筐。
- 注：测试用球：为符合国家标准的比赛用球。

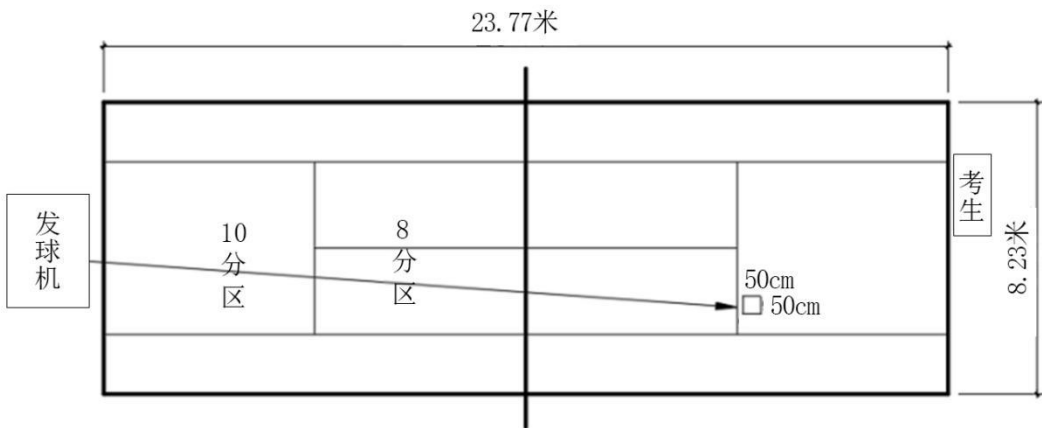


图15 网球反手击球场地示意图

注：单打场地的球网至发球线的前半场区域是8分区（发球线属于前半场区域）；单打场地的发球线至底线的后半场区域是10分区（底线属于后半场区域）。

8.6.4.3 测试流程与方法

- 8.6.4.3.1 学生出示准考证进入候测区，经检录员核实身份读取测试者信息后进入网球测试场地。
- 8.6.4.3.2 测试时，由在底线中点位置的网球发球机隔网送球，频率为 3 秒/球、球速 40km/h、仰角 20°，发送至对面发球线后 50cm×50cm 的规定区域内。
- 8.6.4.3.3 学生站在对面底线适当位置，用球拍以网球反手技术将落地一次的球，击过网至单打场地规定区域内。
- 8.6.4.3.4 每名学生连续击球 12 个，且只进行一次测试。因机器或陪考人员供球偏离规定区域，学生可以放弃本次击球，本球无效，不计算击球次数；若学生击球，该球有效，继续测试。当无效供球达到三次及以上时，允许重新测试。出现违规行为的，测试结果为“0”。
- 8.6.4.3.5 测试违规行为包括以下方面：

- 未按反手击球；
- 击打尚未触及本方场地地面的来球；
- 击球后球未过网；
- 击球后，球过网后未触及对方场地界内（擦网进界计成功）。

8.7 速度滑冰（旱地轮滑）技能测试

8.7.1 测试内容

包括直道速滑测试、曲道速滑测试和起跑技术测试。

注：实际测试时，三种测试内容任选其一。

8.7.2 直道速滑测试

8.7.2.1 测试人员要求

测试人员分工如下：

- 引导员，负责引领进入和离开测试区，确保学生正确站位；
- 计时员，分别负责起点和终点计时，记录学生滑行时间；
- 记录员，负责记录每位学生的滑行时间；
- 裁判员，负责监督比赛过程，确保学生没有犯规。

8.7.2.2 测试场地器材

8.7.2.2.1 测试场地为室内或室外标准速滑场地，直道长度不少于 100m，宽度不少于 4m。

8.7.2.2.2 测试器材为速滑专业装备，秒表，50m 卷尺，标志桩。

8.7.2.3 测试流程与方法

8.7.2.3.1 学生出示准考证进入候测区，经检录员核实身份读取学生信息后进入直道速滑测试场地。

8.7.2.3.2 测试时学生应在直道上进行 100m 速滑测试，记录完成时间。出现违规行为的，测试结果为“0”。

8.7.2.3.3 测试违规行为包括以下方面：

- 测试中出现抢跑；
- 滑出规定跑道；
- 干扰其他测试者；
- 违反体育道德的行为。

8.7.3 曲道速滑测试

8.7.3.1 测试人员要求

测试人员分工如下：

- 引导员，负责引领进入和离开测试区，确保学生正确站位；
- 计时员，分别负责起点和终点计时，记录学生滑行时间；
- 记录员，负责记录每位学生的滑行时间；
- 裁判员，负责监督比赛过程，确保学生没有犯规，并观察学生是否正确通过曲道。

8.7.3.2 测试场地器材

8.7.3.2.1 测试场地为室内或室外标准速滑曲道，符合 ISU 规定。

8.7.3.2.2 测试器材为速滑专业装备，秒表，50m 卷尺，标志桩。

8.7.3.3 测试流程与方法

8.7.3.3.1 学生出示准考证进入候测区，经检录员核实身份读取学生信息后进入曲道速滑测试场地。

8.7.3.3.2 测试时学生应在曲道上进行 500m 速滑测试，记录完成时间。出现违规行为的，测试结果为“0”。

8.7.3.3.3 测试违规行为包括以下方面：

- 测试中出现抢跑；
- 滑出规定跑道；
- 干扰其他测试者；
- 违反体育道德的行为。

8.7.4 起跑技术测试

8.7.4.1 测试人员要求

测试人员分工如下：

- 引导员，负责引领进入和离开测试区，确保学生正确站位；
- 测试员，负责对学生的起跑技术动作进行评价打分；
- 记录员，负责记录每位学生的起跑技术得分；
- 裁判员，负责监督测试过程，确保学生没有犯规。

8.7.4.2 测试场地器材

8.7.4.2.1 测试场地为室内或室外标准速滑场地，测试区域长度不少于 15m，宽度不少于 2m。

8.7.4.2.2 测试器材为速滑专业装备，秒表，标志桩。

8.7.4.3 测试流程与方法

8.7.4.3.1 学生出示准考证进入候测区，经检录员核实身份读取学生信息后进入起跑技术测试场地。

8.7.4.3.2 测试时学生应在测试区域内进行起跑技术测试，测试员根据评分标准进行评分。出现违规行为的，测试结果为“0”。

8.7.4.3.3 测试违规行为包括以下方面：

- 学生冰刀的任何部分触及或超越起跑线；
- 出现抢跑行为；
- 故意拖延准备动作。

附 录 A

(资料性)

初中生体育技能测试等级进阶描述

A.1 一级：基础掌握与初步应用

- A.1.1 足球：学会正确踢球姿势，能够完成传球和射门，并在练习中展现基础配合。
- A.1.2 篮球：掌握基本运球和投篮技巧，能完成上篮动作，并参与简单的对抗练习。
- A.1.3 排球：学会正确传球、垫球和发球姿势，能进行基本的对练和小组配合。
- A.1.4 乒乓球：掌握基本的正手和反手击球技术，能够完成来回击球并参与基础比赛。
- A.1.5 羽毛球：学会发球、接发球及高远球技术，能进行对打练习并展现初步战术意识。
- A.1.6 网球：学习握拍、击球和发球技术，能够完成底线击球并参与简单比赛。
- A.1.7 轮滑：掌握站立、滑行、转弯和刹车技巧，能够平稳滑行并参与基础活动。

A.2 进阶至二级：技能组合与战术理解

- A.2.1 足球：能够熟练完成传射组合动作，理解战术配合，在正式比赛中有效执行。
- A.2.2 篮球：能够连续运球突破并完成复杂投篮，理解攻防战术并在比赛中应用。
- A.2.3 排球：能够完成扣球、拦网和发球组合，理解团队战术并在比赛中配合实施。
- A.2.4 乒乓球：能够运用旋转和速度变化技术，理解比赛策略并在对抗中灵活运用。
- A.2.5 羽毛球：能够完成吊球、杀球等高难度击球，理解战术转换并在比赛中应对。
- A.2.6 网球：能够完成底线和网前的组合击球，理解战术布置并在比赛中实践。
- A.2.7 轮滑：能够完成复杂滑行动作和花样技巧，参与竞技比赛并展现控制能力。

A.3 进阶至三级：综合运用与创新发挥

- A.3.1 足球：能够综合运用高级技能展现个人特点，执行复杂战术并主导比赛节奏。
 - A.3.2 篮球：能够完成高难度投篮和过人动作，发挥个人特长成为比赛关键人物。
 - A.3.3 排球：能够出色完成各项技术动作，成为球队核心力量并带领团队取胜。
 - A.3.4 乒乓球：能够运用各种高级技巧和独特战术，灵活应对不同比赛情境获胜。
 - A.3.5 羽毛球：能够完成高难度击球组合，展现卓越竞技水平和创造性打法。
 - A.3.6 网球：能够全面运用技战术能力，在比赛中占据主动并赢得比赛胜利。
 - A.3.7 轮滑：能够结合各类技能完成创新花样动作，展现高超的轮滑水平。
-