

附件 24：《国家学生体质健康标准》部分项目测试方法

一、篮球运球

1. 场地设置

测试场地长 20 米，宽 7 米，设标志杆 10 根（杆高 1.2 米以上），设置如图 1。

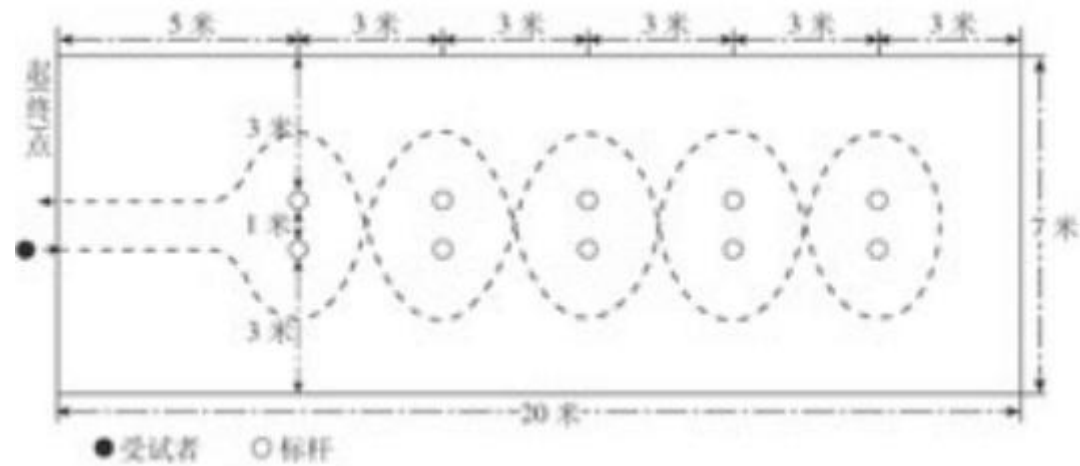


图 1 (“---”为运球路线)

2. 测试方法

出发口令发出后开始计时，运球依次过杆（如图 1 所示）返回到起（终）点线时计时结束。小学、初中学生单手运球，高中以上学生每次过杆时需换手运球。运球过程中球脱手应自行捡回，并在脱手处继续运球，计时不停止。每人可测试两次，以最好的一次记录成绩。出现以下行为测试成绩无效：抢跑，双手同时运球，膝盖以下身体部位触球，漏绕标志杆，碰倒标志杆，人或球出测试场地，未按要求路线完成。

二、足球颠球

单脚或双脚交替以脚背连续颠球，每触球一次，计数一次，球落地为结束，足球规则中允许的其它部位触球只作为调整不计次数。每人可测试两次，以计数最多的一次记录成绩。

三、足球运球

1. 场地设置

长度 40 米以上平整场地。测试距离 30 米，起点至第一杆距为 5 米，各杆间距 5 米，共设 5 根标志杆（杆高 1.2 米以上），设置如图 2。

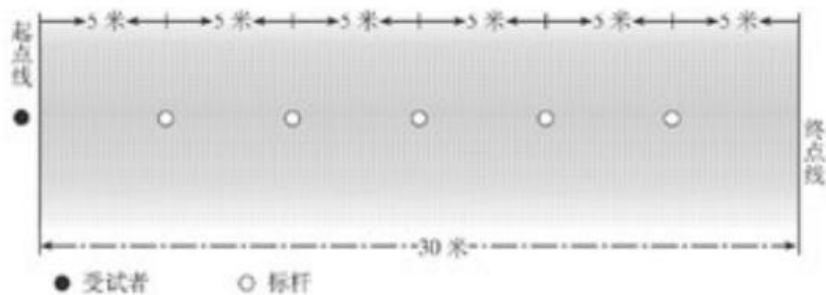


图 2

## 2. 测试方法

出发口令发出后计时，运球依次以 S 形绕 5 根标志杆达到终点线时计时结束。每人可测试两次，以最好的一次记录成绩。出现以下行为测试成绩无效：抢跑，漏绕标志杆，碰倒标志杆，人或球出测试区域，未按要求路线完成。

## 四、排球垫球

### 1. 场地设置

小学五、六年级的测试区域为 2.5 米×2.5 米，初中以上年级测试区域为 3 米×3 米。垫球高度：小学五、六年级为 2 米；初中男生为 2.24 米，女生为 2 米；高中和大学男生为 2.43 米，高中和大学女生为 2.24 米。

### 2. 测试方法

在测试区域内连续正面双手垫球，达到规定高度，每触击球一次，计数一次，球落地为结束。非正面双手垫球方式触球、测试区域之外触球、垫球高度不足等视为调整，不计次数。每人可测试两次，以计数最多一次记录成绩。