**篮球专项（中级）理论知识点**

**一、篮球的起源**

篮球运动是1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（春田）基督教青年会训练学校体育教师詹姆士.奈史密斯博士发明的。

**二、现代篮球运动的发展**

男子篮球于1936年第十一届奥运会被列为正式比赛项目。1976年第21届奥运会将女子篮球列为正式比赛项目。

现代篮球经过100多年的发展，已经发展为与原始篮球或传统篮球有着重大区别并具有鲜明自身特点的全球时代化的篮球，现代职业竞技篮球运动开始向“高”、“快”、“全”、“准”、“变”和女子篮球 “男子化”、明星更加突出、技战术运用向“精练化”、 “技艺化”、 “智谋化”的方向发展，而“高、快、全、准、变”等的含义又有了新的变化。

随着现代篮球运动的继续发展，将会使人感觉到球场越来越小、比赛时间越来越短、篮架越来越低、篮筐越来越大、场上变化越来越快、队员身体接触越来越频繁剧烈、核心球员的特殊功能越来越突出、女子篮球越来越接近男子。

中国大学生篮球联赛的简称是CUBA.

中国职业篮球联赛的简称CBA

**三、FIBA篮球竞赛的主要规则**

1. 比赛场地

篮球比赛由２队参加，每队出场５名队员。每队的目标是进攻对方球篮得分，并阻止对方队得分。

2. 比赛场地

比赛场地应是一块平坦、无障碍物的硬质地面（图1）。其尺寸是长28米、宽15米，从界线的内沿丈量。

3.线

所有的线应颜色相同，且应用白色或其他能明显区分的颜色画出，宽５厘米并清晰可见。

4.界线

比赛场地由两条端线和两条边线组成的界线所限定。这些线不是比赛场地的部分。

任何障碍物包括在球队席就座的主教练、第一助理教练、替补队员、出局的队员和随队人员，距离比赛场地应至少２米。

5.中线、中圈和罚球半圆

中线应从两条边线的中点画出并平行于两条端线。它向每条边线外延伸0.15米。中线是后场的一部分。

中圈应画在比赛场地的中央，半径为1.80米（从圆周的外沿丈量）。

两个罚球半圆应画在比赛场地上，半径是1.80米（从圆周的外沿丈量），它的圆心在两条罚球线的中点上。

罚球线应画成与每条端线平行。从端线内沿到它的最外沿应是5.80米，其长度是3.60米。它的中点应落在连接２条端线中点的假想线上。

6. 3 分投篮区域

某队的３分投篮区域（图1、图3）是除对方球篮附近被下述条件限制的区域之外的整个比赛场地的地面区域。

这些条件包括：

·从端线引出的２条垂直于端线的平行线，其外沿距离边线的内沿0.90米。

·以对方球篮中心正下方场地上的点为圆心，画一个半径（圆弧外沿）是6.75米的圆弧。此圆心距离端线中点的内沿是1.575米，且该圆弧与两平行线相交。

3分线不是3分投篮区域的一部分。

7.无撞人半圆区

无撞人半圆区应在场地上画出，其界线是：

·以球篮中心正下方的场地上的点为圆心，半径（半圆内沿）为1.25米的半圆。

·与端线垂直的2条平行线，内沿距球篮中心正下方的场地上的点距离是1.25米，其长度是0.375米，距离端线内沿1.2米。

无撞人半圆区由与篮板前沿平行的假想线和上述平行线末端连接封闭构成。

无撞人半圆区的界线是无撞人半圆区的一部分。

8.球队

当一名球队成员的姓名在比赛开始前已被登记在记录表上，并且他既没有被取消比赛资格，又没有发生5次犯规，是有资格参赛的球队成员。

在比赛时间内，一名球队成员：

·当他在比赛场地上，并且有资格参赛时，是一名队员。

·当他未在比赛场地上，但他有资格参赛时，是一名替补队员。

·当他已发生5次犯规，并且不再有资格参赛时，是一名出局的队员。

一名替补队员成为队员和一名队员成为替补队员：

·当裁判员招呼替补队员进入比赛场地时。

·在暂停或比赛休息期间，一名替补队员向计时员请求替换时。

所有球员的服装应符合下述要求：

·背心和短裤一样，前后的主要颜色相同。如果背心带有袖子，袖子不能超过肘，不允许穿着长袖背心。所有队员必须把背心塞进比赛短裤内。允许穿着连体的服装。

·无论什么类型的T恤，都不允许穿在背心里面。

·短裤和背心一样，前后的主色与背心相同，但短裤必须高于膝盖。

·所有球员穿着与主色相同的短袜，袜子必须是可见的。

球队必须至少有 2 套背心，并且：

·竞赛日程表中队名列前的队（主队）应穿浅色背心（最好是白色）。

·竞赛日程表中队名列后的队（客队）应穿深色背心。

·但是，如果两队同意，他们可以互换背心的颜色。

队员不应佩戴可能使其他队员受伤的装备（物品）。

·下列物品不允许：

——手指、手、手腕、肘或前臂部位的护具、头盔、模件或保护套，它们由皮革、塑料、软塑料、金属或任何其他坚硬的物质制造，即使表面有软的包扎。

——能割破或引起擦伤的物品（指甲必须剪短）。

——头发饰物和珠宝饰物。

9.比赛时间、比分相等和决胜期

比赛应由4节组成，每节10分钟。

如果某一队在比赛场地上准备比赛的队员不足5名，比赛不能开始。

在第1节和第2节（上半时）之间，第3节和第4节（下半时）之间，以及每一决胜期之前，应有2分钟的比赛休息期间。两个半时之间的比赛休息期间应是15分钟。

10.交替拥有是以掷球入界而不是以跳球来使球成活球的一种方法。

跳球后未在场上获得控制活球的球队应拥有第一次交替拥有球权。

在任一节结束时，拥有下一次交替拥有球权的队应从记录台对侧的中线延长线以掷球入界开始下一节或决胜期，除非有进一步的罚球和球权罚则要执行。

11.如何打球

在比赛中，球只能用手来打，并且球可向任何方向传、投、拍、滚或运，但受本规则的限制。

队员不能带球跑，故意踢或用腿的任何部分阻挡球或用拳击球。

然而，球意外地接触到腿的任何部分，或腿的任何部分意外地触及球，不是违例。

球中篮和它的得分值

球已进入对方的球篮，对投篮的队按如下计得分：

·一次罚球投中篮计1分。

·从2分投篮区域投中篮计2分。

·从3分投篮区域投中篮计3分。

·在最后一次罚球中，球触及篮圈后，在球进入球篮之前被任

一队员合法触及，中篮计2分。

12.掷球入界

执行掷球入界的队员不应：

·超过5秒球才离手。

·球在手中时步入比赛场地内。

·掷球入界的球离手后，使球触及界外。

·在球触及另一队员前，在场上触及球。

·直接使球进入球篮。

·在球离手前，从界外指定的掷球入界地点，在一个或两个方向上横向移动总距离超过１米。然而，只要情况许可，执行掷球入界的队员从界线后退多远都可以。

13.暂停

每队可准予：

·上半时２次暂停。

·下半时３次暂停，第４节当比赛计时钟显示2:00分钟或更少时最多２次暂停。

·每一个决胜期一次暂停。

未用过的暂停不得遗留给下半时或决胜期。

每次暂停应持续１分钟。

在暂停机会期间可以准予暂停。当：

·（对于双方队）球成死球，比赛计时钟停止，以及当裁判员已结束了与记录台的联系时。

·（对于双方队）在最后一次罚球成功后，球成死球时。

·对于非得分队，投篮得分时。一次暂停机会开始。

在第４节或每一决胜期的比赛计时钟显示2:00分钟或更少时，在一次成功的投篮后，不允许得分队暂停，除非裁判员已中断了比赛。

14.替换

一次替换机会开始：

·（对于双方队）当球成死球，比赛计时钟停止，以及裁判员已结束了与记录台的联系时。

·（对于双方队）在最后一次罚球成功后，球成为死球时。

·（对于非得分队）在第4节或每一决胜期的比赛计时钟显示2:00分钟或更少，投篮得分时。

15.比赛因弃权告负

判给对方队获胜，且比分为20:0。此外，弃权的队在名次排列中得0分。

**16.违例**

**包含：球出界、带球走、3秒钟、8秒钟、24秒、球回后场、干涉得分和干扰得分。**

违例是违反规则的行为。

罚则是发生违例的队失去球权，由对方在最靠近违例的地点掷界外球，直接位于篮板后面的地方除外；如果球进入球篮但投中无效，随之而来的掷界外球应在罚球线延长线界外处。

队员出界和球出界

当队员身体的任何部分接触界线上方、界线上或界线外的除队员以外的地面或任何物体时，即是队员出界。

当球触及了：

·在界外的队员或任何其他人员时。

·界线上方、界线上或界线外的地面或任何物体时。

·篮板支撑架、篮板背面或比赛场地上方的任何物体时。

是球出界。

17.运球

运球是指一名队员控制一个活球的一系列动作：在地面上掷、拍、滚、运或弹在地面上。

当在场上已获得控制活球的队员将球在地面上掷、拍、滚、运或弹在地面上，并在球触及另一队员之前再次触及球，为运球开始。

当队员双手同时触及球或允许球在一手或双手中停留时运球结束。

在运球的时候球可被掷向空中，只要掷球的队员用手再次触及球之前球触及地面或另一队员。

当球不与队员的手接触时，队员可行进的步数不受限制。

18.带球走

如果一名正持着球的队员跌倒在比赛场地上，这是合法的。

如果该队员跌倒在比赛场地上后，由于其动量，持着球滑动，这也是合法的。然而，如果随后该队员持着球滚动来躲避防守，或持着球试图站起来，这是违例。

队员在运球结束后或获得控制球后，不能用同一只脚或双脚连续地接触赛场地面。

当队员在场上持着一个活球，其一脚或双脚超出本条款所述的限制，向任一方向非法的运动是带球走。

在场上正持着一个活球的队员用一脚（称为“中枢脚”）始终接触着该脚与地面接触的那个点，而另一只脚向任一方向踏出一次或多次的合法运动是旋转。

19. 3 秒钟

某队在前场控制活球并且比赛计时钟正在运行时，该队的队员不得在对方队的限制区内停留超过持续的3秒。

被严密防守的队员

一名队员在场上正持着一个活球，一名对方队员在距离他不超过1米处，并采取积极的、合法防守的动作时，该持球队员是被严密防守的队员。

一名被严密防守的队员必须在５秒内传球、投球或运球。

20. 8 秒钟

每当：

·一名在后场的队员获得控制活球时，或

·在掷球入界中，球触及后场的任何队员或者被后场的任何队员合法触及，掷球入界队员所在队仍拥有在后场的球权。

该队必须在８秒内使球进入该队的前场。

21. 24秒

每当：

·一名队员在场上获得控制活球时。

·在掷球入界中，球接触场上的任何队员或被场上的任何队员合法触及，并且掷球入界队员的球队仍然控制球时。

该队必须在24秒内尝试投篮。

22.干扰球违例

（1）在投篮的时候，当球在飞行中下落并完全在篮圈水平面上时，进攻或防守队员均不能触球。

（2）当球在球篮中时，防守队员不得触球或球篮。

（3）当球触及篮圈时，攻守队员都不得触及球篮或篮板，但可以触球。

进攻队员违例，投中无效；防守队员违例，球即使没中也要判攻方得分。

23.**犯规及罚则**

犯规是违反规则的行为，含有身体接触和违反体育道德的举止。犯规可分为侵人犯规和技术犯规。

罚则：

一般的侵人犯规由对方掷界外球；

如犯规队每节全队累计达4次后，则罚球2次；

如被侵犯队员在做投篮动作，投中2分或3分，加罚一次；不中则罚2次或3次。

侵人犯规在记录表等级为P,罚1次球记为P1,罚2次球记为P2,罚3次球记为P3

身体接触问题：

规则对身体接触与侵人犯规的若干规定：

1、合法的防守位置：双脚以正常跨立姿势着地；面对对手；两臂向上伸直，两脚间的距离与身高成比例。

2、防守控制球队员和不控制球的队员：

（1）不控制球的队员和任何防守他的对手必须考虑时间和距离的因素，即都不能离对手太近。如果队员在上位时忽视了时间和距离的因素并发生身体接触，他应对接触负责。

（2）在防守控制球队员时，时间和距离的因素可置之不顾。

3、谁先到达某处，谁就有权通过：判断阻挡与撞人的主要依据。

进攻队员头和肩部已越过对手并发生了接触，判防守阻挡；进攻队员以胸或肩撞在处于合法防守位置的对手的躯干部位，判进攻队员撞人犯规。

4、队员的位置与球的关系：双方队员为抢球而发生身体接触，宣判犯规时必须考虑双方队员距球的位置。如队员从对方队员的旁边或后面位置上去抢球，而对方已占据有利位置，发生身体接触，前者负责；如双方面对面均处于有利位置，发生身体接触可不予考虑，除非队员用臂、肩、臀或腿将对方推离。

5、垂直原则：队员对直接在他们上面的空间拥有权力。防守队员不能将双臂放在进攻队员上方，以阻止进攻队员垂直起跳和投篮；进攻队员不能斜着跳起而撞在处于合法防守的队员身上。

6、腾空的队员：从场上某处跳起在空中的队员有权不受对方妨碍再落到原地点上，也可落在场上另外在起跳时没有被对手占据的地点和从起跳点至落地点之间的直通路径。当对手已跳起在空中后，队员不得移至对手的路径上。

7、手测：当对手位于某队员的视野之外时，偶尔的触及是合法的。

8、合法掩护与非法掩护：掩护对手的队员在掩护时两脚着地未移动为合法掩护；掩护对手的队员在移动中进行掩护并与被掩护的队员发生身体接触为非法掩护。

几种特定犯规及其罚则：

1、技术犯规：队员或教练员及随队人员违反规则，漠视裁判员的劝告或有不正当、不道德的行为都将被视为技术犯规。技术犯规不包含身体接触。

罚则：竞赛中队员的技术犯规判给1次罚球和在中场掷界外球。登记符号为T.

2、违反体育道德的犯规：依裁判员的判断，使用超出规则的精神和意图及不合理的动作进行比赛而造成的侵人犯规。登记符号为U.

裁判员应依据下列原则来判定：

* 如果一个队员不是以打球为目的而发生身体接触。
* 如果一个队员以打球为目的，但造成过度的身体接触。
* 如一名队员拉、打、踢或故意地推对方。

3、取消竞赛资格的犯规：任何技术犯规、侵人犯规十分恶劣的不道德行为。罚则为：两罚一掷。登记符号为D.

4、双方犯规：双方队员同时犯规。比赛应以下列方式重新开始：

* 如双方犯规发生时，球投中有效，则由投中队对方在端线掷界外球。
* 双方犯规发生时若一队控制球或被判给球权，则由该队在离犯规发生最近处掷界外球。
* 若双方均未控制球或未判给球权，则进行交替拥有。

5、特殊情况下的犯规：几乎同时发生多起犯规，在此情况下的处理原则：登记犯规；罚则相同相互抵消跳球；必须分出犯规的先后次序，按次序进行罚球；后面如有新的罚则，前面罚则中的掷界外球权将被取消。

6、打架：在打架时，任何坐席人员离开球队席区域的界限应被取消竞赛资格，并登记教练员一次技术犯规，按教练员技术犯规进行处罚。

队员的5 次犯规

一名队员已发生了5次犯规时，裁判员应通知其本人，他必须立即离开比赛，并且必须在30秒内被替换。

已发生了5次犯规队员的再次犯规，是出局队员的犯规，应在记录表上的主教练名下登记“B”。

全队犯规是指该队队员被判罚的侵人犯规、技术犯规、违反体育运动精神的犯规或取消比赛资格的犯规。在一节中某队全队犯规已发生了4次时，该队处于全队犯规处罚状态。

罚球

在裁判员将球置于他可处理后，在5秒内应罚篮出手。可用任何方式罚篮，并且以这样的方式使球从上方进入球篮或球触及篮圈。

**攻防战术基础配合**

战术基础配合是指两三人之间所组成的简单配合方法，它是组成全队攻防战术的基础。篮球比赛的战术打法多、变化多，但各种战术都离不开这些基础配合。只有熟练地掌握与运用基础配合，才能在运用全队战术时更加灵活机动，使之更有效地发挥作用。

战术基础配合包括进攻与防守两个部分，攻防各有不同的配合方法。

**战术基础配合分类表**

战术基础配合

进

攻

防守

传

切

配合

突

分

配合

掩护配合

策

应

配合

挤过配合

穿过配合

交换配合

关门配合

夹击配合

围守中锋配合

一、进攻战术基础配合

进攻战术基础配合包括传切、突分、掩护和策应配合。

（一）传切配合

传切配合是进攻队员之间利用传球和切入技术所组成的简单配合。它包括一传一切和空切两种。传切配合是一种最基本的简单易行的战术配合，在篮球比赛中经常采用。

1. 传切配合的方法

（1）一传一切配合 是指持球队员传球后摆脱防守，向球篮方向切入接回传球投篮。（配合方法图示见教材）

（2）空切配合 是指无球队员掌握时机，摆脱对手，切入防守隙区域接球投篮或做其它进攻动作。（配合方法图示见教材）

2. 传切配合的要求

1. 队员配合的距离要拉开，切入路线要合理。
2. 切入队员要利用假动作迷惑对手，掌握好摆脱时机，切入时紧贴对手，动作快速突然。
3. 传球队员动作要隐蔽，传球及时准确。

（二）突分配合

突分配合是指持球队员突破对手之后，遇到对方补防或“关门”时，及时将球传给进攻时机最好的同伴进行攻击的一种配合方法。

1. 突分配合的方法（配合方法图示见教材）
2. 突分配合的要求
3. 突破队员突破时要突然、快速，在突破过程中在准备投篮的同时要观察攻防队员位置的变化，及时准确的传球。
4. 接球队员把握时机，及时摆脱对手，迅速抢占有利位置接球投篮。

（三）掩护配合

掩护配合是进攻队员采取合理的身体动作，用自己的身体挡住同伴防守者的移动路线，使同伴得以摆脱防守，创造接球投篮或进攻机会的一种配合方法。

掩护配合有许多形式和方法，根据掩护者和被掩护者身体位置的不同，有前掩护、侧掩护、后掩护三种形式。根据不同情况，还可进行多种变化，有反掩护、假掩护、运球掩护、定位掩护、行进间掩护、双人掩护、连续掩护等。从组成掩护配合的行动来看，一是掩护者主动去给同伴做掩护，用身体挡住被掩护者的移动路线，使同伴借以摆脱防守。二是摆脱者主动利用同伴的身体和位置把对手挡住，使自己摆脱防守。因此，掩护配合能否成功，要看掩护者在挡位的同时，摆脱者是否能及时利用同伴把对手挡住。

1. 掩护配合的方法

（1）侧掩护 掩护者站在同伴的防守者的侧（略靠后）方，用身体挡住该防守者的移动路线，使同伴摆脱防守获得进攻机会的一种配合方法。（配合方法图示见教材）

（2）后掩护 掩护者移动到同伴的防守者的身后做掩护的一种配合方法。这种配合不易被防守者发现，配合容易成功。但与对手的距离不可太近，以免发生身体接触造成犯规。（配合方法图示见教材）

（3）前掩护 掩护者跑到同伴防守者身前，掩护同伴中、远距离投篮。（配合方法图示见教材）

2．掩护配合的要求

1. 掩护时身体的姿势要正确，两脚开立，上体稍前倾，两手屈肘放于体侧或胸前，距离要适当，掩护时身体保持静止，壁免掩护犯规。
2. 掩护时摆脱队员要用投篮和和压切等动作，诱使对手巾近自己并吸引对手的注意力，为配合创造有得条件。
3. 掩护时同伴之间的配合应掌握好配合时机及其变化方法。
4. 组织掩护配合时要创造中投和突破机会，要注意与内线进攻相结合。

（四）策应配合

策应配合是指进攻队员背对或侧对球篮接球后，与同伴的空切或绕切相结合，借以摆脱防守，创造各种进攻机会的一种配合方法。

进行策应的范围较广，在半场范围内应用时，一般分为内策应和外策应两种，靠底线的限制区两侧做策应通称为内策应，在罚球线附近或罚球线的处长线附近做策应通称为外策应。当对方用全场紧逼防守时，可在中场一带，甚至在对方前场运用策应配合来破坏防守。

1．策应配合的方法（配合方法图示见教材）

2．策应配合的要求

1. 策应队员要突然起动摆脱对手占据有利位置，接球时两脚开立，两膝弯曲，两肘外展，用身体保护球。同时注意观察场上攻、防的变化，及时将球传给进攻机会最好的同伴投篮或自己进攻。
2. 外围传球队员要根据策应者的位置和机会，及时准确地传球给策应队员，做到人到球到，传球后迅速摆脱防守切入篮下，创造进攻机会。

二、防守战术基础配合

防守战术基础配合包括挤过、穿过、交换、关门、夹击、补防、围守中锋等配合方法。

（一）挤过配合

挤过配合是指对方采用掩护进攻时，防守者为了破坏对方的掩护配合，当掩护者临近的一刹那，被掩护者的防守者主动靠近自己的对手，并从两个进攻者之间侧身挤过去，继续防住自己的对手的一种配合方法。

1． 挤过配合的方法（配合方法图示见教材）

2．挤过配合的要求

1. 防守者首先要善于发现对方的掩护行动，防守掩护者要及时提醒挤过和做好换防的准备。
2. 挤过时要贴近对手，向前抢步要及时、有力，运用碎步挤过并继续防住自己的对手。

（二）穿过配合

穿过配合是当进攻队员进行掩护时，防守者为了破坏对方的掩护配合，防守掩护者要及时提醒同伴，并主动后撤一步，让同伴及时从自己和掩护者之间穿过，继续防住对手的一种配合方法。

1． 穿过配合的方法（配合方法图示见教材）

2．穿过配合的要求

1. 防守掩护者要及时提醒同伴，并主动让出通路，使同伴能继续防住对手。
2. 穿过防守的队员发现对方掩护时，应及时调整自己的防守位置，并迅速穿过防守对手。

（三）交换配合

交换配合是当进攻队员掩护成功时，防守者为了破坏对方的掩护配合，防掩护者及防被掩护者之间及时交换自己所防守对手的一种配合方法。

1． 交换配合的方法（配合方法图示见教材）

2．交换配合的要求

第一，防守掩护者的队员要及时提醒同伴，并跟紧自己的对手，当对手切入时，突然换防。

第二，防守被掩护者的队员一定要及时调整防守位置，抢占人篮之间或人球之间的有利位置，不让掩护者把自己挡在外侧。

（四）关门配合

关门配合是邻近的两个防守队员协同防守持球突破的一种配合方法。

1． 关门配合的方法（配合方法图示见教材）

2．关门配合的要求

第一，防守突破者预先要了解哪一侧有同伴协防，以便采取偏于一侧的防守，迫使对手向有同伴助防的一侧运球突破。

第二，协助防守者应采取错位防守，及时抢占有利的位置，当持球者突破即将超越同伴时，抢先移动向防突破的同伴靠拢关门，不给突破者留有空隙。当突破者停球或传球时，要根据情况快速回防自己的对手。

（五）夹击配合

夹击配合是指两个以上的防守者采取突然的行动，封堵和围夹持球者的一种配合方法。

1． 夹击配合的方法（配合方法图示见教材）

2．夹击配合的要求

第一，正确选择夹击的时机和位置。当对方只顾运球，而不注意观察场上情况时，或在对方运球转身一刹那间，或对方运球刚停球时，都是进行夹击的良好时机；最佳夹击位置是边角和中线附近。

第二，夹击时防守者应用腿和躯干围住持球者，同时挥动两臂封堵传球角度，伺机抢球或断球；邻近的防守者应及时移动切断其传球路线，准备断球。

（六）围守中锋配合

围守中锋配合是指当对方中锋攻击力强，为削弱中锋在内线进攻的威胁，外围防守队员协同内线防守队员防守对方中锋的一种配合方法。

1． 围守中锋配合的方法（配合方法图示见教材）

2．围守中锋配合的要求

第一，提高中锋个人防守的能力，要尽量减少中锋接球。防守中锋的队员要积极移动阻截对手接球，外围对持球者进行紧逼，积极干扰其向中锋传球。

第二，邻近球和中锋的防守者，在防好对手的同时要注意协同围守中锋。当对方中锋接到球时，应迅速进行围夹，阻止对方进攻，迫使对方中锋将球传球外围。

**FIBA篮球三对三竞赛主要规则**

双方球队以掷硬币的方式决定第1次球权归属。获胜一方可以选择拥有比赛开始时的球权或

拥有可能进行的决胜期开始时的球权。

每队必须有3名队员在场上才能开始比赛。

得分:

每次在圆弧线以内区域(1分投篮区域)投中篮计1分。

每次在圆弧线以外区域（2分投篮区域）投中篮计2分。

每次罚球投中篮计1分。

常规的比赛时间为10分钟

在常规比赛时间结束之前，某队率先得到21分或以上则获胜。“突然死亡”规则仅适用于

常规的比赛时间（不适用于可能发生的决胜期）。

如果常规比赛时间结束时两队比分相等，则应进行决胜期比赛。决胜期开始前应有1分钟的

休息时间。在决胜期中率先取得2分的球队获胜。

在预定的比赛开始时间，如果某队在赛场准备开始比赛的队员不足3名，则该队因弃权使本

场比赛告负。

球队累计犯规达到6次后处于全队犯规处罚状态。在规则第16条限定之内，队员不因个人犯规的次数被判出局。

对正在做投篮动作的队员犯规，应判给的罚球次数如下：

若被犯规队员位于圆弧线以内并且投篮的球命中，得分应算并判给1次罚球，若此时全队

犯规累计达7次或以上，判给2次罚球。

若被犯规队员位于圆弧线内并且投篮未命中，判给1次罚球，若此时全队犯规累计达7次或

以上，判给2次罚球。

若被犯规队员位于圆弧线外并且投篮未命中，判给2次罚球。

全队累计第7 、8 、9次犯规，判给对方2次罚球。全队累计第10次及随后的犯规，判给对方2次罚球和球权。

例如：B队累计犯规已达10次时，A1在2分区尝试投篮时被B1犯规，投篮命中。A队应得2分，A1将执行2次罚球以及随后的球权。

例如：A1在1分投篮区尝试投篮时被B1犯规，投篮未中，此时B队全队累计犯规已达8次。A1将获得2次罚球。

取消比赛的资格：队员累计2次违反体育运动精神的犯规（不适用于技术犯规），在其被裁判员取消比赛资格的同时也可被比赛组织方取消其在该赛事中的参赛资格。

**如何打球：**

（一）：在每一次投篮中篮或最后一次罚球中篮后（除非某队拥有随后的球权）：

——非得分队的一名队员在场内球篮正下方（而非端线以外），将球运至或传至场地圆弧线外的任意位置继续进行比赛。

——此时,防守队不得在球篮下方的“无撞人半圆区”内抢断球。

（二）：在每一次投篮没有中篮或最后一次罚球没有中篮后：

（除非某队拥有随后的球权）：

——如果进攻队抢到篮板球，则可以继续投篮，不必将球转移至圆弧线外。（视频）

——如果防守队抢到篮板球，则必须将球转移至圆弧线外（通过运球或传球的方式）

如果防守队通过抢断或者封盖获得控制球，则必须将球转移至圆弧线外（通过运球或传球的方式）。

对于出圈的条件：a）持球双脚着地在2分弧外b）持球一脚着地在2分弧外，另一只脚抬起离开地面。

死球状态下给予任一队的球权，应以双方在场地顶端的圆弧线外交换球开始。即：一次以场地顶端的圆弧线外（进攻队与防守队之间）的传递球。

若圆弧线外队员的双脚都不在圆弧线内，也没有踩踏圆弧线，则被认为“处于圆弧线外”。

出现跳球情况时，由之前场上的防守队获得球权。

进攻队必须在**12** 秒之内尝试投篮。

**替换**：当球成死球并且双方完成交换球或执行罚球之前，允许任一队替换球员。替补队员在其队友离开场地，方可进入场地。替换只能在球篮对侧的端线外进行。替换队员无需临场裁判员或记录台人员发出信号。

**暂停：**每队拥有1 次暂停机会。在死球状态下任一名队员均可以请求暂停。每次暂停应持续30秒。

体育基础理论知识点

**体育健康**

一、体育运动常识

1、剧烈运动时和运动后不可大量饮水

　　剧烈运动时，体内盐分随大量的汗液排出体外，饮水过多会使血液的渗透压降低，破坏体内水盐代谢平衡，影响人体正常生理功能，甚至还会发生肌肉痉挛现象。由于运动时，需要增加心跳、呼吸的频率来增加血液和氧气，以满足运动需要。而大量饮水会使胃部膨胀充盈，妨碍膈肌活动，影响呼吸;血液的循环流量增加，加重了心脏负担，不仅不利于运动，还会伤害心脏。此外，大量饮水会使胃酸浓度降低，影响食物消化。长期大量运动后饮水容易得胃病。

2、进餐后不宜运动

进餐后需要较多的血液流到胃肠道，帮助食物消化与养分吸收，如果这时参加运动就会造成血液流向四肢，妨碍胃肠的消化，时间一长就会导致疾病。体弱者进餐后血压还会降低，称为餐后低血压，外出活动容易跌倒。长期餐后运动容易得盲肠炎。饮酒后不可进行游泳等运动项目。

3、在不适当的地点运动会带来伤害

　　由于运动的基本功能是通过呼吸从外界摄入大量新鲜氧气，以满足健康的需求，故运动前一定要选择好地点，以平坦开阔，空气新鲜的公园、河滩、体育场等处最佳。

　　4、不要在情绪不好的时候运动

　　运动不仅是身体的锻炼，也是心理的锻炼。当你生气、悲伤时，不要到运动场上去发泄。运动医学专家的解释是：人的情绪直接影响着身体的生理机能，而情绪的变化又产生于大脑深部，并扩散到全身，在心脏及其他器官上留下痕迹，这种痕迹将影响人体机能的健康。

二、运动保健常识

　 1、不要蹲坐休息

　　这是非常普遍的做法，运动结束后感觉累了，就蹲下或坐下认为能省力和休息，其实，这是一个错误的做法。健身运动后若立即蹲坐下来休息，会阻碍下肢血液回流，影响血液循环，加深肌体疲劳。严重时会产生重力性休克。因此，每次运动结束后应调整呼吸节奏，进行一些低热量的活动，例如慢步走走，做做几节放松体操，或者简单深呼吸，促使四肢血液回流心脏，以利于还清“氧债”，加快恢复体能、消除疲劳。实在体力不支时也可让同伴搀着走走。

　　2、不要贪吃冷饮

　　运动往往使人大汗淋漓，尤其是在夏天，随着大量水分的消耗，运动过后总会有口干舌燥、急需喝水的感觉，以年轻人为主，大多喜欢买一些冷饮解暑解渴。然而此时人体消化系统仍处在抑制状态，消化功能低下。若图一时凉快和解渴而贪吃大量冷饮，极易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻，并诱发肠胃道疾病。所以，运动后不要立即贪吃大量冷饮，此时适宜补充少量的白开水或盐水。

　　3、不要立即吃饭

　　运动时，特别是激烈运动时，运动神经中枢处于高度兴奋状态。在它的影响下，管理内脏器官活动的副交感神经系统则加强了对消化系统活动的抑制。同 时，在运动时，全身血液亦进行重新分配，而且比较集中地供应了运动器官的需要，而腹腔内各器官的供应相对减少。上述因素使得胃肠道的蠕动减弱，各种消化腺 的分泌大大减少。它需在运动结束20-30分钟后才能恢复。如果急忙吃饭，就会增加消化器官的负担，引起功能紊乱，甚至造成多种疾病。

　　4、不要骤降体温

　　运动时肌体表面血管扩张，体温升高，毛孔舒张，排汗增多。倘若运动后立即走进冷气空调房间或在风口纳凉小憩，或图凉快用冷水冲头，都会使皮肤紧缩闭汗而引起体温调节等生理功能失调，免疫功能下降而招致感冒、腹泻、哮喘等病症。

三、运动的健康常识

　　1、去正规的健身房锻炼。

　　选择专业的、有经验的教练。开始有计划的练习前，要进行相应的身体测试与体能检测。根据个人情况让教练量身定做训练计划。按照健身房的相关要求，依据教练提出的建议定期健身，是预防运动损伤最直接的好方法。

　　2、制定一个完善的、有规律的计划。

　　以减脂为例：一般来说，首先每周应安排2次力量器械训练，目的是提高脂肪的氧结合能力;其次每周安排2次强度较大的心肺功能练习，目的是增加健康系数。30分钟以上的练习，心率控制在约为70%--80%的最大心率，可以消耗更多的脂肪。最大心率是用220减去你的年龄而得来的。例如，一个20岁人的最大心率为220-20=200，他运动时每分钟心跳，应在200\*70%=140或200\*80%=160左右，这样可以消耗更多脂肪。

　　当然，每周2次简单的心肺练习，如肌体健身课，让你的健身过程更有乐趣。最后，还建议你做半小时的运动，仅散步或骑单车就可以。

　　3、关于运动前后的饮食，要依据个人情况。

　　一般来讲，进食后肌体要拿出一部分时间来组织消化，不宜马上运动，至少要在半小时后再开始。 健身后，肌体在20分钟内渴望补充能量，这时也是吸收最好的时段，如果你是运动员，在健身后20分钟内进食会超量恢复;但如果你要减脂，就一定要在健身结束30分钟后再进食。

　　4、我们极力呼吁，有氧运动时一定要喝水。

　　一般比较科学的方法是在练习15分钟之后补水250毫升，可用排尿的方式来检测你身体的摄入水量是否充足。如果排尿时无色，说明你不缺水。

　　1小时内的练习，水是最好的补能剂，但超过1小时的练习，就不仅仅要喝水了，在补水的同时，还要适量地补充一些运动饮料。另外，喝水有利于排汗，而排汗是使体温降低的好方法，所以，我们要抛弃运动时禁水的旧观念。

四、必看的运动小常识

　　一、健身要有计划：有计划锻炼是您快速达到目的的重要手段。因此要根据不同情况制定科学运动处方，盲目凭感觉训练都可能会适得其反。

　　二、健身三要素：科学训练，合理饮食，适当休息。

　　三、科学的饮食结构，碳水化合物55%，蛋白质25%，脂肪20%。

　　四、减体重≠减肥：多数人减肥总是以体重为唯一标准，但往往体重减轻了，看上去还是很胖，这说明了她减少的不是脂肪，而是其它组织，如肌肉、水份等。因此评判减肥的标准更主要的是体形及各部位的围度，体重只是一方面。

　　五、练得越多，出汗越多很容易造成反弹。盲目加大运动量，使体内汗液丢失过多，破坏了内环境，体力会明显下降，但肌肉组织和组织液丢失过多造成体能下降，不可能继续原来的运动量，很快体重又回升，看上去比原来还胖，因此一定按计划训练。

　　六、节食+大运动量不能达到减肥效果。人体处于极度疲劳状态，代谢水平非常低，从而抑制了脂肪作为能源物质的代谢，故不能减肥。

　　七、吃减肥药+减肥锻炼是非常错误的方法：您要知道目前世界卫生组织还没有认证，哪一个国家生产出真正的减肥药，何必浪费那么多的金钱去把所有减肥药试一遍呢?那种将吃减肥药+运动感觉更快的想法是没有科学根源的，它只会让你走向医院，只有合理的膳食加运动再运动才是真正的途径。

　　八、运动后应及时摄取果汁和酸牛奶。那种运动后不能吃、不能喝的运动理论，是没有科学依据的，合理的饮食结构+运动会让你事半功倍。运动后吃碱性食物会帮助体能恢复，加速脂肪代谢。根据您的体形、体质制定科学的运动处方吧，让运动无处不在。

**体育竞赛知识点**

奥林匹克运动会是国际奥林匹克委员会主办的世界规模最大的综合性运动会，每四年一届，会期不超过16日，是世界上影响力最大的体育盛会。

奥林匹克运动会发源于两千多年前的古希腊，因举办地在奥林匹亚而得名。古代奥林匹克运动会停办了1500年之后，法国人顾拜旦于19世纪末提出举办现代奥林匹克运动会的倡议。1894年成立奥委会，1896年希腊雅典举办了首届奥运会，1924年举办了首届冬奥会，1960年举办了首届残奥会，1976年举办首届冬季残奥会，2010年举办了首届青奥会，2012年举办了首届冬青奥会。

**奥运历程：** 自1896年首届至2021年，夏季奥运会已走过了125个年头，共举办32届。冬季奥运会历史相对较短，第24届冬奥会于2022年2月在中国北京举行。

“双奥之城”指既举办过夏季奥运会又举办过冬季奥运会的城市。继2008年夏奥会之后，2022年冬奥会花落北京，北京成为世界上首座“双奥之城”。

第29届夏季奥林匹克运动会2008年8月8日晚上8时整在中国首都北京开幕。8月24日闭幕。中国以51枚金牌居金牌榜首名，是奥运历史上首个登上金牌榜首的亚洲国家。

24届冬季奥运会， 2022年2月4日星期五北京开幕，2月20日星期日闭幕。北京冬奥会、冬残奥会主题口号——“一起向未来”。北京冬季奥运会设7个大项，15个分项，109个小项，总产生109枚金牌。中国队一共获得了9金4银2铜。

北京2022年冬残奥会中国队获得了18金20银23铜的出色成绩，在冬残奥会历史上首次位列金牌榜和奖牌榜的双榜首，参赛各大项目均取得历史最好成绩。

2021年8月8日中国代表团结束了第32届东京奥运会的比赛最终获得38枚金牌32枚银牌18枚铜牌奖牌总数88枚列奖牌榜第二名。

**亚运会**

1951年3月，第一届亚运会在印度首都新德里举行，当时只有489人参加，到1978年第八届时，参加人数已超过了4000人，亚洲运动员已成为世界体坛上一支不可忽视的力量。

2022年杭州亚运会，是继1990年北京亚运会、2010年广州亚运会后，我国第三次承办亚运会。杭州2022年亚运会以“中国新时代·杭州新亚运”为定位、“中国特色、浙江风采、杭州韵味、精彩纷呈”为目标，秉持“绿色、智能、节俭、文明”的办会理念，坚持“以杭州为主，全省共享”的办赛原则。

杭州2022年第19届亚运会，将在中国浙江杭州举行。本届亚运会共设40个竞赛大项，包括31个奥运项目和9个非奥运项目。同时，在保持40个大项目不变的前提下，增设电子竞技、霹雳舞两个竞赛项目。

**《国家学生体质健康标准》知识点**

**一、我国学生体质健康评价制度的演变和发展**

（一）、我国学生体质健康的演变

我国学生体质健康的演变，是与我国不同时期的社会、经济、科技、文化和教育发展水平相适应的；是与全国提高青少年的身体健康素质、满足国家对受教育者的全面发展和培养人才战略的基本要求相一致的。

党和国家先后制定了《劳卫制》 、 《国家体育锻炼标准》 、 《大学生体育合格标准》等一系列制度，2002年开始在全国试行《学生体质健康标准》 ，并于2007年正式定名为《国家学生体质健康标准》 。

1、《劳卫制》---《国家体育锻炼标准》---《国家学生体质健康标准》 。

（1）、1954年，国务院批准并发布了《劳卫制》， “准备劳动与保卫祖国体育制度”

劳卫制是国家根据社会主义建设事业需要，对人民在体育锻炼上的基本要求而制定的，其目的在于鼓励人民积极参加体育锻炼，促进体育运动的广泛开展，提高运动技术水平，使人民身强力壮，意志坚强，更好地为社会主义建设和保卫祖国服务。

劳卫制测试项目很多，包括跑、跳、投掷、体操，田径等项目，这些项目贯穿着速度、力量、耐力、灵巧，是对人的身体素质的全面锻炼。劳卫制必须是在所有的项目上都达到规定的标准才可以算是达标。劳卫制有三个等级，少年级，一级和二级。如果你在劳卫制的达标项目中，某项成绩达到了相应的运动员等级，还可以颁发运动员等级证书，运动员等级分5个级别。

（2）、1975年，国家体委公布了《国家体育锻炼标准》，替代了《劳卫制》。

《国家体育锻炼标准》主要任务是激励广大青年、少年和儿童经常地、持久地锻炼身体，促进他们身体素质和运动能力的全面发展，为建设和保卫社会主义祖国服务。

《国家体育锻炼标准》在分组上，采用按年龄分组与按年级分组并行的办法，在学校实行按年级制订评分评级标准的办法，不但照顾锻炼者的年龄差异，也适合中国现行教育制度关于学段、年级划分的实况。但无论那一级标准，各单项都必须达到45分。这种单项基础分和各项总分结合评级的做法，有利于促进青年、少年和儿童身体的全面发展。

（3）、2002年，由教育部、国家体育总局联合下发了《学生体质健康标准（试行方案）》，作为《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施。2007年，正式定名为《国家学生体质健康标准》 。

《国家学生体质健康标准》是根据“学校教育要树立健康第一”的指导思想提出来的。它的内涵是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准，是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求，是学生体质健康的个体评价标准。通过《国家学生体质健康标准》的测试，可以使学生清楚地了解自己体质与健康的状况，还可帮助学生监测自己的体质与健康状况的变化程度。

**二、《国家学生体质健康标准》（2014年修订）**

（一）、说明

1.《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。

2.本标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼功能，着重提高其教育监测和绩效评价支撑能力。

3.本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

4.本标准将适用对象划分为以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为6组、初中为3组、高中为3组。大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。

5．小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

6．本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；小学的加分指标为1分钟跳绳，加分幅度为20分；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。

7．根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

8．每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》。特殊学制的学校，在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定。

9．学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。

10．学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免予执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免予执行《标准》，并填写《免予执行<国家学生体质健康标准>申请表》（附表7），存入学生档案。确实丧失运动能力、被免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

(二)单项指标与权重

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 测试对象 | 单项指标 | 权重（%） |
| 小学一年级至大学四年级 | 体重指数（BMI） | 15 |
| 肺活量 | 15 |
| 初中、高中、大学各年级 | 50米跑 | 20 |
| 坐位体前屈 | 10 |
| 立定跳远 | 10 |
| 引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）  坐（女） | 10 |
| 1000米跑（男）/800米跑（女） | 20 |

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高2（米2）

**三、我校《国家学生体质健康标准》实施细则**

学校体育肩负着“增强学生体质”、“促进学生健康”的历史使命。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。根据教育部、国家体育总局颁布的《关于实施﹤国家学生体质健康标准﹥的通知》，教育部办公厅《关于﹤国家学生体质健康标准﹥有关测试方法、器材规格的通知》和《国家学生体质健康标准》的要求，结合我校实际，特制定浙江理工大学《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）实施细则。

(一)测试对象：在校本科生学生。

(二)测试时间和内容

1、测试时间：每年9-12月对所有在校生四个年级全体学生进行测试，每个学生每学年进行一次，五年制学生只参加前四年测试。

2、测试内容：

（1）室内项目：身高、体重、肺活量、 坐位体前屈

（2）室外项目：50米、立定跳远、1000米（男）女生800米（女）、 引体向上（男）

1分钟仰卧起（女）

(三)测试方法：

1、系统登陆及信息完善。学生以学号登录进入学生体质健康测试管理系统（http://tzcs.zstu.edu.cn），初始密码为身份证后6位，首次进入管理系统后进行信息确认后提交。手机短信和邮箱是教师与学生联系的两种方式，请正确填写。如果信息不准确，特别是年级和性别，将影响测试成绩,最终会影响毕业成绩。

2、预约测试。学生注册成功后，需要完成两次预约测试，一次是室内项目的测试：身高、体重、肺活量、坐位体前屈。二是室外项目的测试：50米，立定跳远，1000米（男）、800米（女），引体向上（男）、1分仰卧起坐(女)。

3、因故不能参加正常测试，请在系统里提交免测或缓测申请。如未正常办理申请，按未预约处理。

4、测试。测试室内项目时，需带校园一卡通和身份证；测试室外项目时，需带身份证。其他证件不能作为参加测试的有效证件。为了保证测试公平，严肃，未带身份证者不得参加测试。如有作弊，将上报教务处，以考试作弊进行纪律处分。

(四)测试成绩管理办法：

1、《标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平。《标准》各评价指标的得分之和为本标准的最后得分，满分为120分。根据最后得分评定等级：90分及以上为优秀，80分—89.9分为良好， 60分—79.9分为及格，59分及以下为不及格。

2、《标准》成绩每学年评定一次。学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占50%之和进行评定。

3、学生《标准》测试成绩达到良好及以上者，方可参加“三好学生”、“奖学金”的评选。《标准》成绩不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年《标准》成绩为不及格。

(五)申请免测要求及方法

残疾或医学上规定不能参加体育运动的疾病，如高血压，心脏病，[肺结核](http://wenwen.soso.com/z/Search.e?sp=S%E8%82%BA%E7%BB%93%E6%A0%B8&ch=w.search.intlink)，哮喘等或其他疾病手术后确实不能参加测试的学生，可申请免测。一、二年级参加体育保健课和体育健康课的学生可申请免测，其他学生不能申请免测。

申请免测方法，在学生体质健康测试管理系统里提交免测申请后才能下载并打印免测申请表。医院检查结果必须由校医院签署意见并盖章（如有其他医院证明，也需到校医院核实并在申请表上盖校医院章），然后再到学院办公室盖章，最后将免测申请表交体育馆的体育教研部38号办公室。免测申请审批同意后，全部的测试项目都不需要参加。免测申请表与医院证明材料将存档于学生毕业档案中。

凡审批同意本年度免测的学生，该年度《标准》按“合格”记录，但学生有资格参加评优和奖学金等评定。

**四、《国家学生体质健康标准》测试方法**

（一）身高体重

1．测试目的

测试学生身高，与体重测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状况。

2．测试方法

受试者赤足，立正姿势站在身高体重仪底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成60度角）。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。测试仪器自动完成测试，并把成绩保存在测试仪器里，以厘米为单位，精确到小数点后一位。

（二）肺活量

1．测试目的：测试学生的肺通气功能。

2．测试方法

 测试者面对仪器站立、手持吹气口嘴，使用干燥的一次性口嘴，深吸气，屏住气向口嘴处慢慢呼出至不能再呼为止，吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。每位受试者测2-3次，选取最大值作为测试结果，以毫升为单位，不保留小数。

（三）坐位体前屈

1．测试目的

测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。

2.测试方法

测试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上（脱鞋），两脚分开约10-15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试计的脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。

3.注意事项

（1）身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

（2）测试者应匀速向前推动游标，不得突然发力。

（四）50米跑

1．测试目的： 测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。

2．测试方法

测试者两人一组测试。站立起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进1原则进位，如10.11秒读成10.2秒记录之。

3.注意事项

（1）受试者测试最好穿运动鞋，不得穿皮鞋、凉鞋。

（2）发现有抢跑者，要当即召回重跑。

（五）立定跳远

1．测试目的：测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

2．测试方法

测试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。以厘米为单位，不计小数。

3．注意事项

（1）犯规时，此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。

（2）不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

（六）引体向上

1．测试目的：测试学生的上肢肌肉力量的发展水平。

2．测试方法

测试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体(身体不能有附加动作)，上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次，在做下一次引体前，两臂须伸直，记录引体次数。

3．注意事项

（1）受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

（2）引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

（七）仰卧起坐

1．测试目的：测试学生的腹肌耐力。

2．测试方法

测试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

3．注意事项

（1）如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

（2）测试过程中，观测人员应向受试者报数。

（3）受试者双脚必须放于垫上。

(八) 800米或1000米跑

1．测试目的：测试学生耐力素质发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

2．测试方法

测试者采用站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。