**附件3：体育专项素质评测说明**

一、评测内容与评价方法：

1、内容

表1 项目评价指标及占比

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 一级指标 | 二级指标 | | 占比 |
| 击剑 | 身体形态 | 身高  臂长 | 臂长-身高 | 10% |
| 专项素质 | 单摇跳绳  7米×5前后往返步法移动  30秒弓步刺（劈）靶 | | 60% |
| 运动技能 | 步法技术  攻防技术 | | 20% |
| 实战表现 | 实战比赛 | | 10% |

2、评价方法

（1）定性评价

表2 定性评价内容、观测点及占比

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 评价 | 指标 | 内容 | 观测点 | 占比 |
| 定性评价 | 运动技能/实战表现 | 步法技术 | 步法身体控制  步法节奏变化 | 10% |
| 攻防技术 | 技术掌握规范性  技术掌握熟练性 | 10% |
| 实战比赛 | 技术运用能力  战术意识表现 | 10% |

**步法技术：**

参加资格确认的学生做一套连贯的步法移动，内容为向前三步、向后三步、向前一步接弓步还原成实战姿势后再后退一步、向后一步接向前一步弓步还原成实战姿势后再后退一步、向后一步接向前二步弓步还原成实战姿势后再后退一步。时间为2—3分钟。

按技评要求评分，评测专家去掉最高分与最低分后，取平均值为最后成绩。

**攻防技术：**

在实战演练中规范和熟练地完成进攻与防守的技术运用。从技术掌握的规范性、熟练性进行全面考核，时间为3分钟。

按技评要求评分，评测专家去掉最高分与最低分后，取平均值为最后成绩。

**实战表现：**

考察参加资格确认学生的战术意识及技术运用能力。电动剑打5剑，先击中5剑者为胜者。

按技评要求评分，评测专家去掉最高分与最低分后，取平均值为最后成绩。

（2）定量评价

表3 定量评价内容、观测点及占比

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 评价 | 指标 | 内容 | 要求 | 占比 |
| 定量评价 | 身体形态/专项素质/ | 身高、臂长 | 臂长大于身高 | 10% |
| 单摇跳绳 | 连贯、顺畅  放松、平稳 | 20% |
| 7米×5往返步法移动 | 最快速度移动  身体保持平稳 | 20% |
| 30秒弓步刺靶 | 刺靶动作舒展  弓步有弹性深度大 | 20% |

**身高、臂长：**

身高测量在专用身高测量仪器上进行；臂长测试时，身体贴紧墙壁，两臂平行伸展，以双手中指作为两端点。臂长减去身高,差值越大，分值越高。

**单摇跳绳：**

参加资格确认的学生连续进行单摇跳绳，对其在规定时间内完成的跳绳次数进行计数。测试时间为1分钟。按单位时间1分钟内完成次数给予相应分值。

**7米×5往返步法移动：**

在7米长的剑道上完成5个往返步法移动。以实战姿势站立开始，在听到信号后快速移动，每完成一个往返，评测专家报完成次数并记录完成时间。

**30秒弓步刺（劈）靶**

持剑呈实战姿势站立于剑靶前方，距离为每个考生单一弓步距离。在听到信号后快速弓步刺（劈）靶，每一次完成弓步刺（劈）靶动作的同时，评测专家报完成的次数。测试时间为30秒，记录30秒内刺（劈）靶次数，给予对应分数。

二、场地与器材

1、测试场地

室内地板（无刺眼室外光线）。有一条以上标准的金属剑道。评测过程中须保持场地干净、整洁、卫生，符合疫情防控要求。场地周围没有易造成伤害的坚硬物体或其它安全隐患，设立有安全出口和紧急疏散通道。

2、测试器材

打分器、皮尺、秒表、击剑裁判器、金属剑道、跳绳。所需器材均为正规厂家及相关协会认可的器材。跳绳需具有电子计数功能，由学校统一提供。

三、评测顺序

表4 击剑项目评测顺序

|  |  |
| --- | --- |
| 评测顺序 | 测试项目 |
|
| 1 | 身高 |
| 2 | 臂长 |
| 3 | 单摇跳绳 |
| 4 | 7米×5往返步法移动 |
| 5 | 30秒弓步刺（劈）靶 |
| 6 | 步法技术 |
| 7 | 攻防技术与实战表现 |