

STSSL
STANDARD TEST OF SPORT SKILL LEVEL

CSEA
CHINA SPORTS
EDUCATION ALLIANCE

青少年运动技能等级标准与测试方法丛书

青少年**武术**

运动技能等级标准与测试方法

全国青少年运动技能等级标准研制组 组编



科学出版社

STSSL
STANDARD TEST OF SPORT SKILL LEVEL

CSEA
CHINA SPORTS
EDUCATION ALLIANCE

青少年武术运动 技能等级标准与测试方法



全国青少年运动技能等级标准研制组 组编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书介绍了青少年武术运动技能等级标准与测试方法,主要包括“测试场地、器材、设备及人员配备要求”“测试的总体要求”“各等级测试科目”“基本技能测试”“基本技能测试合格标准”“专项技能测试”。基本技能测试方法中规定了该科目的测试要求、方法、评分方法,对测试过程中的要点辅以图示及说明;专项技能测试方法中规定了一~九等级的测试科目及评分方法,并辅以动作图示。

本书可供国家及各级教育主管部门、体育主管部门,各级体育协会,体育院校及中小学校,社会性体育培训组织相关人员参考、使用。

图书在版编目(CIP)数据

青少年武术运动技能等级标准与测试方法 / 陈佩杰,
唐炎主编. — 北京: 科学出版社, 2018.4
(青少年运动技能等级标准与测试方法)
ISBN 978-7-03-057034-5

I. ①青… II. ①陈… ②唐… III. ①武术—称号等
级(体育)—标准—中国②武术—称号等级(体育)—测试方
法—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第055563号

责任编辑: 潘志坚

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

苏州越洋印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018年4月第 一 版 开本: B5 (720×1 000)

2018年4月第一次印刷 印张: 3 1/2

字数: 46 000

定价: 50.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

《青少年运动技能等级标准与测试方法》丛书

编辑委员会

主 编

陈佩杰 唐 炎

副主编

蔡玉军 丁 力

编 委

(按姓氏笔画排序)

丁 力	丁海勇	马吉光	卢志泉	史芙英	朱 东	刘善德
李玉章	李 菁	李博文	陈旭晖	陈佩杰	陈周业	罗晓洁
金银日	郑鹭宾	项贤林	施之皓	唐 军	唐 炎	黄 卫
黄文文	董众鸣	蔡玉军	谭晓缨	戴国斌		

《青少年运动技能等级标准与测试方法》丛书

专家指导委员会

（按姓氏笔画排序）

王培鋈 叶玮玮 吉 宏 孙麒麟 吴 瑛 邱丕相 何志林
余丽桥 邵 斌 孟范生 梁文冲 虞定海 戴金彪

《青少年武术运动技能等级标准与测试方法》

编辑委员会

执行主编

戴国斌 朱 东

编 委

(按姓氏笔画排序)

朱 东 顾修红 戴国斌

丛书序

2017年11月,国家体育总局、教育部、中央文明办、发展改革委、民政部、财政部和共青团中央7部门联合制定出台了《青少年体育活动促进计划》,明确提出“研究建立青少年运动技能等级评定标准”,并要求“各级教育部门应将运动技能等级纳入学生综合素质评价体系”。运动技能水平是衡量个体体育综合能力的关键指标,让青少年掌握1~2项运动技能是国家对青少年体育教育的基本要求。然而,如何客观有效地评判青少年运动技能的掌握水平,我们还缺乏一套行之有效的标准。毋庸讳言,当前运动技能等级标准的缺失已经成为制约青少年体育改革发展的主要因素。这对学校体育与健康课程改革的效果检验和深入推进、青少年体育素养水平评价的实施及社会性青少年体育培训的规范开展都造成了影响。因此,制定一套能展现运动项目特征、反映运动技能进阶规律、科学性强且便于测试的“青少年运动技能等级标准”(以下简称“标准”)已迫在眉睫。

2016年3月,上海体育学院组建了“标准”研制组开展相关工作。经过广泛的专题调研和充分的分析讨论后,研制组确立了四等十二级制的“标准”体系构架,并以“标准”指标能反映运动项目的实际运用能力、能反映个体运动技能水平的变化、能促进青少年运动参与的积极性、能与竞技体育运动等级标准有效衔接为基本思路,依托中国乒乓球学院强大的科研力量,以乒乓球运动技能等级标准的研制为突破口,以点带面地推进研制工作。2017年4月12日,研制组首先发布了《青少年乒乓球运动技能等级标准》(以下简称《乒乓球标准》)。《乒乓球标准》的发布得到了中国乒乓球协会与上海市教委相关领导、乒乓球界多位名宿与专家的高度肯定,国家体育总局官网、新华网、环球网等数十家媒体予以报道。在《乒乓球标准》成功发布的基础上,研制组进一步优化研制思路和路径。又历时1年,经过对9000余名青少年进行测试和数十轮专家研讨,研制组先后完成了足球、篮球、排球、羽毛球、网球、高尔夫球、田径、体操、游泳、武术10个运动项目的“标准”研制工作。上海市学生体育协会对“标准”高度认可,并采纳其全部内容用于促进青少年学生体育活动的开展工作。同时,“标准”已作为



行业主体在上海市质量技术监督局申请为“团体标准”。“标准”的正式出台对于推动青少年体育发展可以起到以下几方面的作用。第一，“标准”的体系构架能够实现普通青少年与精英运动员的运动技能水平评定的衔接，能够为体育管理部门掌握青少年运动技能等级分布情况、规划运动项目发展方向提供支撑。第二，“标准”的指标设计充分考虑到运动项目参与主体的获得感，青少年在每一阶段的进步均能通过等级的进阶得到证明，从而更好地激发和维持青少年积极参与运动的热情。第三，“标准”在对个体参与测试的资格上添加了运动经历的要素，要求被测者从进入“提高级”的测试开始，必须要具备相应的运动经历才能参与测试。这样的设置突出了“标准”作为评价工具的发展功能，能够避免青少年将技能等级提升与运动实践相割裂的弊端，从而更好地带动青少年积极运动。第四，“标准”指标体系的科学性测试方法的便捷性能够为学校开展体育技能教学、评定学生体育技能水平提供技术支撑，能够为教育部门开展学生体育素养测评提供科学便捷的工具，更好地实践体育与健康课程的育人价值。第五，“标准”能够为各种青少年体育培训机构的培训质量提供明确的评价依据。当前，青少年体育培训机构虽然蓬勃发展，但也良莠不齐。评价培训质量的指标较多，而青少年运动技能水平的提升程度无疑才是评价培训质量优劣的重要参考。

从提出研制思路到最终成稿，上海市教委都给予了极大的支持与帮助。同时，上海体育学院国家社会科学基金重大项目《中国儿童青少年体育健身大数据平台建设研究》研究团队从项目设计开始，就将“标准”的研制作为主要研究任务之一，并形成了专门的研究小组进行技术攻关。此外，各运动项目领域的诸多专家及协会、众多中小学学校及社会性体育培训机构也在本“标准”的研制过程中提供了大量帮助。在此，向所有为“标准”的研制工作贡献力量的人员表示衷心的感谢！

受制于学识的限制，“标准”肯定存在着诸多不完善的地方。因此，恳请广大专家学者以及应用“标准”的相关机构、组织及个人不吝赐教，多提宝贵意见，为“标准”的进一步完善提供真知灼见！

陈佩杰 唐 炎

2018年3月12日

编写说明

让青少年掌握1~2项运动技能是国家对青少年体育教育的基本要求。然而,如何评定青少年运动技能水平,尚没有客观且有效的评价标准及测试方法。上海体育学院组建了青少年运动技能等级标准研制组,共历时2年左右,首期研制了乒乓球、足球、篮球、排球、羽毛球、网球、田径、体操、游泳、武术、高尔夫球11个运动项目的技能等级标准与测试方法。

《青少年运动技能等级标准与测试方法》丛书的编写特点如下:

- **科学性强** 基于万余名青少年的测试数据,经过数十轮专家论证而制定。各等级的测试科目基本涵盖了该项运动的主要技术,体现了运动项目的本质特征和运动技能的进阶规律。

- **客观性强** 研制过程中尽可能采用智能化的测试手段,能够有效避免主观因素。此外,还对各运动项目的测试场地、器材、设备、测试者及被测试者提出了统一要求,从而保证了不同测试基地间测量的可信度。

- **操作性强** 在保证科学性和客观性的基础上,力求各运动项目等级的测试方法更简单易行,耗时更少。

- **引领性强** 不同运动项目的相同等级难度设置基本对等,具有一定的层次性。从“提高级”开始,要求具备相应的运动经历,能够激发和维持青少年的运动参与热情。

- **贯通性强** 能与现行的《运动员技术等级标准》及高水平竞技运动有效衔接,从而实现普通青少年与运动精英在技能上的贯通。

- **直观性强** 各等级测试过程中的要点均辅以图片进行说明,且每项测试科目都配有示范内容的视频,通过扫描二维码,即可直观、便捷地了解测试内容与方法。

目 录

丛书序

编写说明

测试场地、器材、设备及人员配备要求

场地.....	03
器材.....	03
设备.....	03
人员.....	03

测试的总体要求

测试规则.....	05
被测试者要求.....	05
考官要求.....	05
测试点要求.....	06

各等级测试科目

基本技能测试

科目一：原地左右正踢腿.....	10
科目二：俯卧撑（掌/拳）.....	12
科目三：左右乌龙盘打.....	14
科目四：滚翻（前滚翻、侧滚翻）、抢背.....	16
科目五：三级蛙跳.....	18

基本技能测试合格标准

专项技能测试

一级专项技能测试.....	24
---------------	----



二级专项技能测试.....	25
三级专项技能测试.....	27
四级专项技能测试.....	29
五级专项技能测试.....	31
六级专项技能测试.....	34
七级专项技能测试.....	38
八级专项技能测试.....	39
九级专项技能测试.....	40

附表

青少年武术运动技能等级标准与测试方法



武术是一项深受青少年喜爱的民族特色传统体育项目，能够锻炼身体素质，坚定意志品质，培养健全人格。其内容丰富多彩，博大精深。为了帮助青少年掌握1～2项运动技能，促进青少年健康成长，推动武术运动的良好发展，特制定《青少年武术运动技能等级标准》(以下简称“标准”)。本“标准”在整体上采用四等十二级制，主要适用于套路项目的评定。其中，一～三级为入门级，四～六级为提高级，七～九级为专业级，十～十二级为精英级。本“标准”仅针对一～九级，预留十～十二级与高水平运动员等级相衔接。



**测试场地、
器材、设备及人员
配备要求**



丨 场地 丨

竞赛标准场地,长14米、宽8米,其周围至少有2米宽的安全区。空间高度不少于8米。

丨 器材 丨

考官桌椅5~7套、举分牌3~5套、秒表1个、卷尺1个、直尺1个、摄像机1台、三脚架1副、记录表1份。

丨 设备 丨

医用急救包1套,全程录像设备1套,专用电脑2台,配备网络接口,并保证网络畅通。

丨 人员 丨

主考官:1~2名。

助考:若干名。

其他考务人员:若干名。

测试的 总体要求



测试规则

被测试者首次申请测试可从任一等级开始,但应对自己的水平有一定预估。具体可参考现武术段位等级与运动级别与本“标准”所对应的等级关系(见附表)。首次测试通过后方可申请高一等级的测试,不通过者至少降一个等级重新申请。

本“标准”分为“基本技能”和“专项技能”两部分。“基本技能”和“专项技能”的测试成绩分别达到或超过规定的合格分数者则视为通过该等级标准。每一级测试均采用“5+1”的形式,即申请某一等级的被测试者除了参加5项基本技能测试外,还应参加该级别的专项技能测试(套路)。两部分测试成绩均达到合格分数后,方可通过该等级的测试。

基本技能测试每个指标合格分数为10分,每个指标必须达到合格分数方可通过基本技能测试;专项技能测试有不同级别对应的套路,其规定的合格分数分别为:一级7分,二级7.4分,三级7.8分,四级8分,五级8.2分,六级8.4分,七级8.6分,八级8.8分,九级9分(八级有2项,九级为3项,其最后得分的平均分不得低于八级和九级规定的合格分)。

测试动作以本“标准”规定为准,违反动作规定将停止测试。基本技能测试有2次机会,取最好1次;专项技能仅有1次测试机会。

被测试者要求

被测试者需着武术表演服,武术运动鞋,充分热身,听到上场点名,对主考官行抱拳礼,进入场地开始测试。套路演练结束,行抱拳礼后离开场地。

从四级开始要求被测试者应具有一定的比赛经历。申请四~六级的测试须参加过县级及以上政府相关部门主办的比赛,或者以“标准杯”冠名的相应级别比赛,或者经“标准”委员会认定的比赛。申请七~九级的测试须参加过地市级及政府相关部门主办的比赛,或者以“标准杯”冠名的相应级别比赛的经历,或者经“标准”委员会认定的比赛。

考官要求

考官需着专用武术裁判服;认真检查测试场地、器材及设备;提醒被测



试者做好充分的准备活动。

一级至六级主考需具有一级及以上武术裁判员证书,考官需具有二级及以上武术裁判员证书,或由“标准”委员会认定;七级至九级主考需具有国家级武术裁判员证书,考官需具有一级及以上裁判员证书,或由“标准”委员会认定。所有考官均应无不良执裁记录。

测试点要求

测试点必须保持场地干净、整洁、卫生、明亮,无可能造成伤害事故的坚硬物件或其他安全隐患,必须有安全出口和紧急疏散通道。整个测试过程须全程录像。