

锦州师专 2024 年对口升学（中职升高职）单独考试招生

体育教育专业职业技能考核大纲

一、考核目的

体育教育专业职业技能考核大纲是以国家中等职业学校体育教育学科教学指导方案为依据。通过实施体育考试，旨在考核学生掌握运动技能与运动技术的能力，增强身体素质，提高健康水平，达到《体育与健康课程标准》和《国家学生体质健康标准》的基本要求。

二、考核要求

本专业身体素质测试考核，男女 100 米测试均采用蹲踞式起跑，身穿运动服，可穿钉鞋；铅球男子采用 5 公斤，女子 4 公斤。立定跳远男女分别采用国家体质测试标准，身穿运动服与运动鞋。

体育专项技能考核，田径、体操、武术、大球类器材学校配备，小球类球与拍请自备（例如：乒乓球、羽毛球、网球拍自备）

三、考核形式

锦州师专体育教育专业 2024 年对口升学单独招生考试术科统一考试, 所有项目在田径场和场馆内测试完成。

四、时长与分值

本次考试时长为 150 分钟，满分为 200 分，身体素质测试占 120 分，体育专项技术测试占 80 分。

五、考核内容

1. 身体素质测试包括 100 米(40 分)、原地推铅球（40 分）、立定跳远三项（40 分）。

2. 体育专项技术测试包括：田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、跆拳道、武术、健美操等 11 个项目中任选一项（80 分）。

(1)田径专项技术的考生只能在 100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、110 米栏、100 米栏（女）、跳高、跳远、三级跳远、推铅球（可滑步）等项目中选一项进行考试。

(2)体操专项考核悬垂举腿，控倒立或靠倒立（二选一）；技巧：侧手翻手倒立、前滚翻、鱼跃前滚翻；双杠：肩倒立、后摆上、前摆上、支撑摆动手倒立。单杠：屈伸上、脚蹬地翻上成支撑（女生）、骑撑前回环、后腿向前转体180度成支撑、支撑后回环。

(3)篮球专项考核助跑摸高、投篮、多种变向运球上篮（记秒）、比赛考核实战能力。

(4)排球考核发球、垫球、传球、扣球、比赛。

(5)足球考核 5×25 米折返跑、传准、运射、比赛。

(6)乒乓球考核四米平行往返摸球台、下旋转上旋 1/2 台走动攻（拉）、比赛。

(7)羽毛球考核前后左右移动（记秒）；前场技术正反手放、勾、推；后场技术比赛直线和斜线高远球、吊球；比赛。

(8)网球考核 5 个球点扇形跑；正、反手底线抽球；发球；比赛。

(9)跆拳道考核双飞踢技术、左右高位横踢、组合动作（护具靶技术）、实战。

(10)武术素质考核腾空飞脚、旋风脚。拳术考生在长拳、太极拳、南拳、及传统拳中任选一个拳种的拳术套路进行测试；在刀、枪、剑、棍等传统器械中任选一类器械套路进行器械测试。

(11)健美操专项素质考核竖叉、横叉、屈体分腿跳、自编竞技健美操内容一套。

六、其它说明

1. 凡报考体育专项技术测试田径专项的考生只能在 100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、110 米栏、100 米栏（女）、跳高、跳远、三级跳远、推铅球（可滑步）等项目中选一项进行考试。

2. 径赛项目测试采用一次性比赛，记取成绩换算成得分。记取成绩采用手计时。采用手计时，每道由三名计时员记取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

3. 径赛项目测试，考生只要起跑犯规均将被取消该项目的考试资格。

4. 田赛远度项目测试时，每人均有三次试跳或试投机会，记取最好成绩换算成得分。田赛高度项目测试时测试方法同远度项目，记取最后跳过高度换算成得分。

5. 跨栏采用的栏架高度和投掷项目所使用的器材重量，均以最新国际田联田径规则规定的成人比赛器材规格为标准