

附件 3:

铜仁幼儿师范高等专科学校 2025 年引进高层次及紧缺人才
体育教师岗位专业测试项目及其参考标准

根据《铜仁幼儿师范高等专科学校 2025 年引进高层次及紧缺人才简章》要求，体育教师岗位面试需进行专业测试占面试成绩的 50%，现将专业测试项目及评分标准公布如下。

一、考试评分

本次人才招聘测试内容为运动技能测试，满分 100，规定项目分数占比 30%，自选项目分数占比 70%。

二、考试内容

规定项目：100 米，所有应聘者均要参加测试。

自选项目：篮球、足球、田径、网球、乒乓球、体操、健身健美、武术等项目，应聘者可根据自身情况任选一项参加测试。

三、评分标准

（一）规定项目

100 米					
男子		女子			
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
11.5	100	13.5	100	17.5	20
11.6	97	13.6	97	17.6	19
11.7	94	13.7	94	17.7	18
11.8	91	13.8	91	17.8	17
11.9	88	13.9	88	17.9	16
12	85	14	85	18	15
12.1	83	14.1	83	18.1	14
12.2	80	14.2	80	18.2	13
12.3	77	14.3	77	18.3	12
12.4	74	14.4	74	18.4	11
12.5	72	14.5	72	18.5	10
12.6	70	14.6	70	18.6	9

12.7	68	14.7	68	18.7	8
12.8	66	14.8	66	18.8	7
12.9	64	14.9	64	18.9	6
13	62	15	62	19	5
13.1	60	15.1	60	19.1	4
13.2	58	15.2	58	19.2	3
13.3	56	15.3	56	19.3	2
13.4	54	15.4	54	19.4	1
13.5	52	15.5	52		
13.6	50	15.6	50		
13.7	48	15.7	48		
13.8	44	15.8	46		
13.9	40	15.9	44		
14	36	16	42		
14.1	32	16.1	40		
14.2	28	16.2	38		
14.3	26	16.3	36		
14.4	24	16.4	34		
14.5	22	16.5	32		
14.6	20	16.6	30		
14.7	18	16.7	28		
14.8	16	16.8	27		
14.9	11	16.9	26		
15	8	17	25		
15.1	5	17.1	24		
15.2	3	17.2	23		
15.3	2	17.3	22		
15.4	1	17.4	21		

（二）自选项目

1. 篮球项目技能评分标准

（1）专项技术一：1 分钟投篮

考试方法: 如图 1 所示, 在以篮圈中心投影点为圆心, 5.5 米为半径所划的弧线外设置五个投篮点 (球场两侧 0 度角处、两侧 45 度处和正面弧顶), 每个点位放置 4 个球, 共 20 个球。考生须从第 1 投篮点或第 5 投篮点开始投篮, 按逆时针或顺时针方向依次投完每个点位的 4 个球 (每个点位第 4 个球可选择在三分线外投篮)。测试时间为 1 分钟。要求考生必须在弧线外投篮, 球出手前双脚不得踩线,

若踩线投中计为无效投篮，不得分。每人测试 1 次。



图 1：1 分钟投篮示意图

评分标准：每个点 5 个球，每进一球得 2 分，投篮记分 50 分(含)以上为满分 50 分。

(2) 专项技术二：多种变向运球上篮

考试方法：如图 2 所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间。每人测试 1 次。

篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈。①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为 6 米，到边线内沿的距离为 2 米。②在中线上，到中圈中心点的距离为 2.8 米。

考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。

考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加 1 秒；必须使用规定的手上篮，错 1 次，计时追加 1 秒；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面，错 1 次计时追加 1 秒。

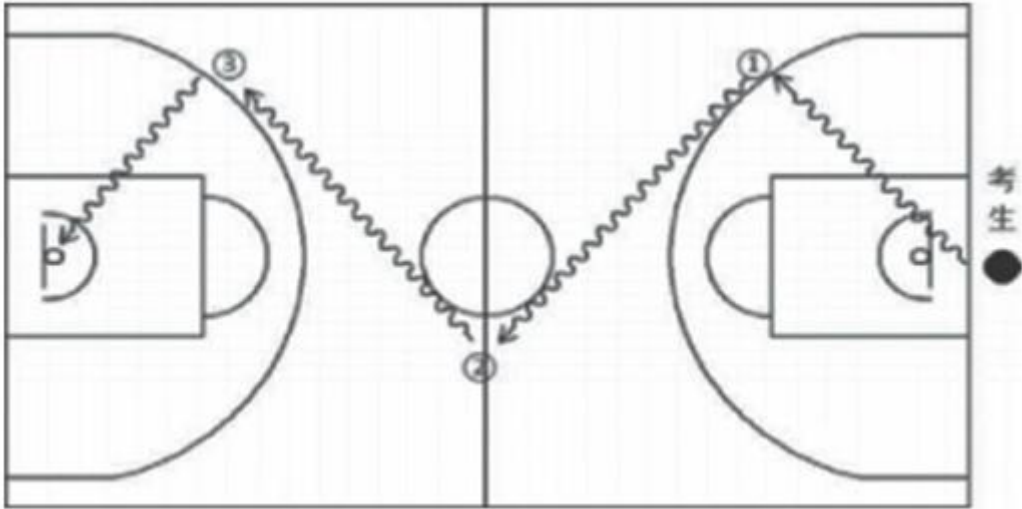


图 2：多种变向运球上篮示意图

多种变向运球上篮评分标准：

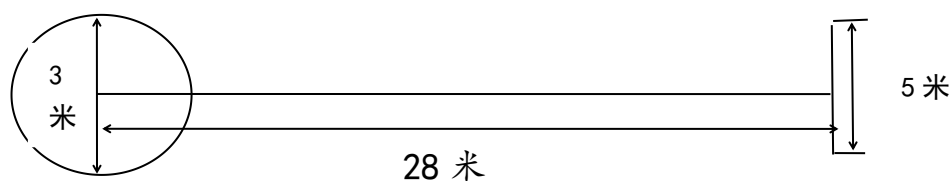
分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女		男	女
50.00	35.00	38.00	39.00	37.91	42.02	25.50	44.30	50.24
49.50	35.12	38.17	38.50	38.05	42.22	25.00	44.76	50.79
49.00	35.24	38.34	38.00	38.20	42.42	24.50	45.24	51.36
48.50	35.37	38.52	37.50	38.35	42.62	24.00	45.73	51.95
48.00	35.49	38.69	37.00	38.50	42.82	23.50	46.25	52.55
47.5	35.62	38.87	36.50	38.65	43.02	23.00	46.79	53.18
47.00	35.74	39.05	36.00	38.80	43.22	22.50	47.36	53.83
46.50	35.87	39.22	35.50	38.95	43.43	22.00	47.95	54.50
46.00	36.00	39.40	35.00	39.11	43.64	21.50	48.58	55.20
45.50	36.13	39.58	34.00	39.42	44.05	21.00	49.25	55.94
45.00	36.26	39.76	33.00	39.75	44.48	20.50	49.97	56.71
44.5	36.39	39.95	32.00	40.08	44.91	20.00	50.74	57.53
44.0	36.52	40.13	31.00	40.41	45.35	19.00	51.58	58.40
43.50	36.66	40.31	30.00	40.76	45.79	17.00	52.50	59.33
43.00	36.79	40.50	29.50	41.11	46.25	15.00	53.53	60.35
42.50	36.93	40.69	29.00	41.47	46.71	13.00	54.71	61.47

42.00	37.06	40.87	28.50	41.84	47.18	11.00	56.11	62.75
41.50	37.20	41.06	28.00	42.22	47.66	9.00	57.87	64.26
41.00	37.34	41.25	27.50	42.61	48.16	7.00	60.37	66.24
40.50	37.48	41.44	27.00	43.01	48.66	3.00	70.00	71.00
40.00	37.62	41.64	26.50	43.43	49.17	0	70 以上	71 以上
39.50	37.76	41.83	26.00	43.86	49.70			

2. 足球项目技能评分标准

(1) 传准 (60 分)

考试方法: 如图所示, 传球目标区域由一个直径 (3 米) 画的圆组成, 圆心至起点线垂直距离为 28 米。考生须将球置于起点线上 (线长 5 米, 宽 0.1 米), 向目标区域连续传球 6 次, 左脚 3 次, 右脚 3 次, 脚法不限。



评分标准: 以球从起点线踢出后, 从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域 (含第一落点落在圆周线上), 即得 10 分, 落点在区域外不得分。每人左脚 3 次, 右脚 3 次, 满分 60 分。

(2) 运射 (40 分)

考试方法: 如图所示, 从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处, 画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线 2 米处起, 沿 20 米垂线共插置 8 根标志杆。考生将球置于 2 米长的起点线标志杆正后方上, 运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门, 球动开表, 当球从空中或地面越过球门线时停表, 记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门, 球击中横梁或立柱弹出, 均属无效, 不计成绩。每人测试 1 次, 取最好成绩。



评分标准: 见下表

分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女
40	7.2	8.3	20	9.01—9.2	10.11—10.3
38	7.21—7.4	8.31—8.5	18	9.21—9.4	10.31—10.5
36	7.41—7.6	8.51—8.7	16	9.41—9.6	10.51—10.7
34	7.61—7.8	8.71—8.9	14	9.61—9.8	10.71—10.9
32	7.81—8.0	8.91—9.1	12	9.81—10.0	10.91—11.1
30	8.01—8.2	9.11—9.3	10	10.01—10.2	11.11—11.3
28	8.21—8.4	9.31—9.5	8	10.21—10.4	11.31—11.5
26	8.41—8.6	9.51—9.7	6	10.41—10.6	11.51—11.7
24	8.61—8.8	9.71—9.9	4	10.61—10.8	11.71—11.9
22	8.81—9.0	9.91—10.1	2	10.8—11.0	11.9—12.1

3. 田径项目技能评分标准

(1) 测试项目: 1500 米跑和背越式跳高

(2) 1500 米评分标准

1500 米							
男子				女子			
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
3:51.9	60	4:23.3	36	4:27.0	60	5:14.1	36
3:52.5	59.5	4:24.1	34	4:28.0	59.5	5:15.0	34
3:53.1	59	4:24.9	32	4:29.0	59	5:15.8	32
3:53.7	58.5	4:25.7	30	4:30.0	58.5	5:16.6	30
3:54.3	58	4:26.6	28	4:31.0	58	5:17.4	28

3:54.9	57.5	4:27.4	26	4:32.3	57.5	5:18.3	26
3:55.6	57	4:28.2	24	4:33.7	57	5:19.1	24
3:56.3	56.5	4:29.1	22	4:35.0	56.5	5:19.9	22
3:57.0	56	4:29.9	20	4:36.4	56	5:20.2	20
3:57.7	55.5	4:30.8	18	4:37.7	55.5	5:21.6	18
3:58.4	55	4:31.6	16	4:39.1	55	5:22.4	16
3:59.2	54.5	4:32.4	14	4:40.4	54.5	5:23.3	14
4:00.0	54	4:33.3	12	4:41.2	54	5:24.1	12
4:00.8	53.5	4:34.1	10	4:43.2	53.5	5:25.0	10
4:01.6	53	4:35.0	9	4:44.5	53	5:25.3	9
4:02.4	52.5	4:35.8	8	4:45.9	52.5	5:26.6	8
4:03.2	52	4:36.6	7	4:47.2	52	5:27.5	7
4:04.0	51.5	4:37.5	6	4:46.8	51.5	5:28.3	6
4:04.8	51	4:38.3	5	4:50.0	51	5:29.2	5
4:05.6	50.5	4:39.2	4	4:51.3	50.5	5:30.0	4
4:06.4	50	4:40.0	3	4:52.7	50	5:30.1	3
4:07.2	49.5	4:40.1	2	4:54.0	49.5	5:30.2	2
4:08.0	49	4:40.2	1	4:55.4	49	5:30.3	1
4:08.8	48.5			4:56.8	48.5		
4:09.6	48			4:58.1	48		
4:10.5	47.5			4:59.5	47.5		
4:11.4	47			5:00.9	47		
4:12.3	46.5			5:02.3	46.5		
4:13.2	46			5:03.6	46		
4:14.1	45.5			5:05.0	45.5		
4:15.0	45			5:05.8	45		
4:15.8	44.5			5:06.7	44.5		
4:16.6	44			5:07.5	44		
4:17.5	43			5:06.3	43		
4:18.3	42			5:09.1	42		
4:19.1	41			5:10.0	41		
4:19.9	40			5:10.8	40		
4:20.8	39			5:11.6	39		
4:22.0	38			5:12.5	38		
4:22.4	37			5:13.3	37		

(3) 背越式跳高

背越式跳高							
男子				女子			
成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
2.05	40	1.5	24	1.8	40	1.3	24
2.04	39.7	1.49	23	1.79	39.7	1.27	23

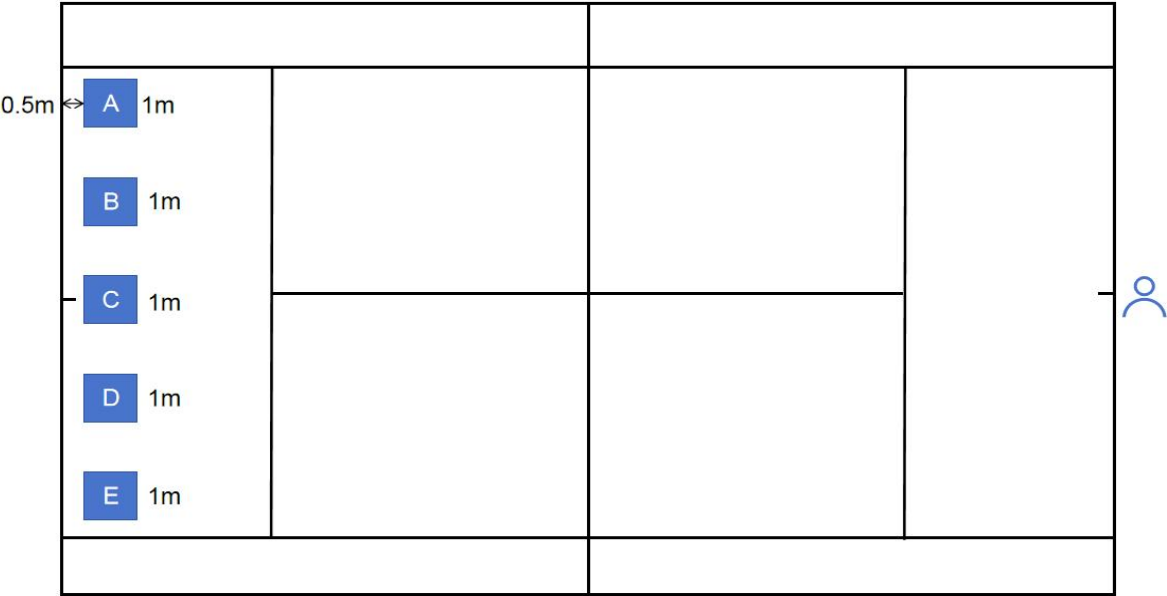
2.03	39.5	1.48	22	1.78	39.5	1.24	22
2.02	39.2	1.47	21	1.77	39.2	1.21	21
2.01	38.9	1.46	20	1.76	38.9	1.2	20
2	38.6	1.45	19	1.75	38.6	1.19	19
1.99	38.3	1.44	18	1.74	38.3	1.18	18
1.98	38	1.43	17	1.73	38	1.17	17
1.97	37.7	1.42	16	1.72	37.7	1.16	16
1.96	37.4	1.41	15	1.71	37.4	1.15	15
1.95	37.1	1.40	14	1.7	37.1	1.14	14
1.94	36.8	1.39	13	1.69	36.8	1.13	13
1.93	36.5	1.38	12	1.68	36.5	1.12	12
1.92	36.2	1.37	11	1.67	36.2	1.11	11
1.90	35.9	1.36	10	1.66	35.9	1.10	10
1.89	35.6	1.35	9	1.65	35.6	1.09	9
1.88	35.3	1.34	8	1.64	35.3	1.08	8
1.87	35	1.33	7	1.63	35	1.07	7
1.86	34.5	1.32	6	1.62	34.5	1.06	6
1.85	34	1.31	5	1.61	34	1.05	5
1.84	33.5	1.30	4	1.60	33.5	1.04	4
1.83	33	1.20	3	1.59	33	1.03	3
1.82	32.5	1.10	2	1.58	32.5	1.02	2
1.81	32	1	1	1.57	32	1	1
1.80	31.5			1.56	31.5		
1.79	31			1.55	31		
1.78	30.5			1.54	30.5		
1.76	30			1.53	30		
1.74	29.5			1.52	29.5		
1.72	29			1.51	29		
1.70	28.5			1.50	28.5		
1.68	28			1.49	28		
1.66	27.5			1.48	27.5		
1.64	27			1.47	27		
1.62	26.5			1.46	26.5		
1.60	26			1.45	26		
1.58	25.5			1.44	25.5		
1.56	25			1.40	25		
1.54	24.7			1.37	24.7		
1.52	24.3			1.33	24.3		

4. 网球项目技能评分标准

(1) 正反手击球

考试方法: 如图所示, 距网球场底线 0.5m 处, 设置边长为 1m 的

正方形 ABCDE 击球落点目标区,考生从网球场一侧底线中部位位置击球,考生每将球击入目标区域正方形 ABCDE (含第一落点落在正方形边线上),得 5 分,每人可有 10 次击球机会,每个正方形 ABCDE 区域必须进行一次正手击球和一次反手击球,落点在区域外不得分,正手击球 5 次,反手击球 5 次,满分 50 分。



评分标准:

得分	击中个数
100	10
90	9
80	8
70	7
60	6
50	5
40	4
30	3
20	2

10	1
----	---

(2) 发球

考试方法: 如图所示, 距网球场发球线 0.1m 处, 设置边长为 0.5m 的正方形 A、B、C、D 发球落点目标区, 考生从网球场一侧底线中部正确位置发球, 考生每将球击入目标区域正方形 A、B、C、D (含第一落点落在正方形边线上), 得 5 分, 落点在区域外不得分, 每人可有 10 次发球机会, 正方形 A、D 区域需进行 2 次发球, 正方形 B、C 区域需进行 3 次发球, 满分 50 分。



评分标准:

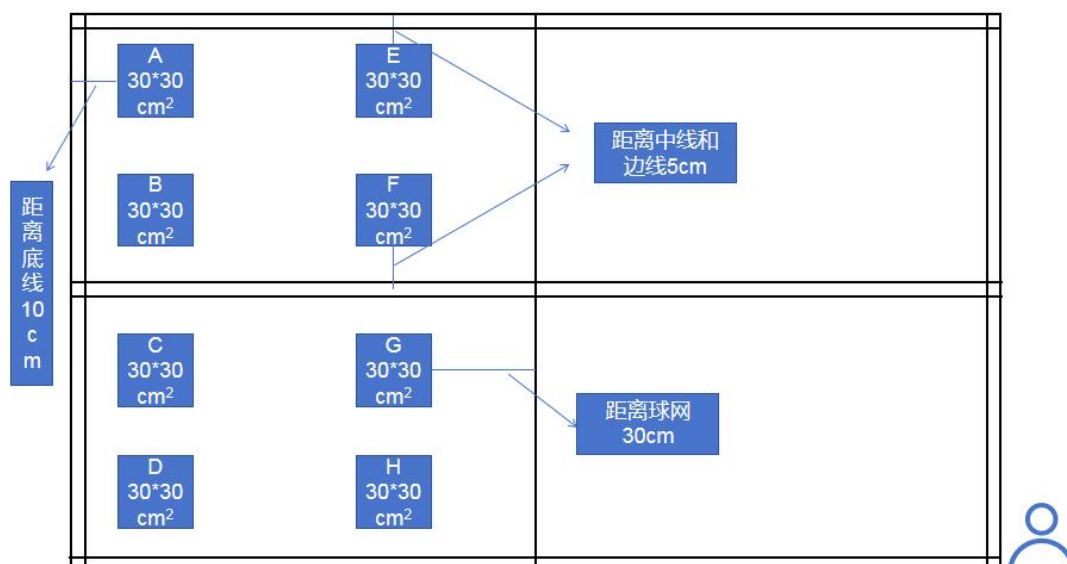
得分	击中个数
100	10
90	9
80	8
70	7
60	6
50	5

40	4
30	3
20	2
10	1

5. 乒乓球项目技能评分标准

(1) 发球，分值 40 分

考核方法：可采用以下几种发球方法，总共 8 次发球机会，每个区域发球一次，球落点在正方形区域得 5 分，落点在区域外不得分。



- ① 下旋
- ② 上旋
- ③ 侧下旋
- ④ 侧上旋
- ⑤ 逆侧上旋
- ⑥ 逆侧下旋
- ⑦ 奔球

(2) 正手攻球、反手推挡（1/2 台），分值 60 分

方法：监考人员在球网侧面给球，总分达标 40 分，每项技评 10

分，总技评 20 分。

项目	分值	20	25	30	35	40
正手攻球	个数	20-24	25-29	30-34	35-39	40 以上
反手推挡	个数	30-34	35-39	40-44	45-49	50 以上

6. 体操项目技能评分标准

(1) 面试内容 (总分 100 分)

①跳马 (分腿腾跃教学动作)

②自由体操 (二级教学动作)

(2) 动作分值及扣分标准:

①跳马分腿腾跃 (50 分): 助跑 (5 分) -- 踏跳 (10 分) -- 第一腾空动作 (10 分) -- 推手 (5 分) -- 第二腾空 (15 分) -- 落地站稳 (5 分)

扣分标准: 跑步节奏不好 (扣 1-3 分); 推手过晚 (扣 1-3 分); 第二腾空不明显 (扣 1-3 分); 第二腾空无展体 (扣 5 分); 第二腾空展体不明显 (扣 1-3 分); 落地远度距离不足 0.8 米 (扣 1-5 分);

②自由体操 (50 分): 侧搬腿平衡 (2.5 分) -- 鱼跃前滚翻 (2.5 分) -- 双飞燕 (5 分) -- 手倒立 (停留 3 秒) 前滚翻 (10 分) ---- 俯撑平衡接转体 180° 成仰撑 (5 分) -- 坐撑 (2.5 分) -- 单肩后滚翻 (7.5 分) -- 跪跳起 (2.5) -- 前手翻 (7.5 分) -- 转体挺身跳 (5 分)。

扣分标准: 小错扣 1 分, 中错扣 3 分, 大错扣 5 分, 严重错误扣 8 分或 10 分以上, 动作中断重做扣 5 分, 动作不完成扣该动作全部分值。

7. 健身健美技能评分标准

(1) 三大项力量测试 (60 分)

注: 首先称量应试者体重, 三大力量测试, 以应试人员体重为基

数，分别按体重相应倍数的杠铃负重进行测试

①平板杠铃卧推测试（20分）

应试者体重的 1.7 倍杠铃重量完成标准平板杠铃卧推动作，记完成次数。

完成次数	0次	1次	2次	3次	4次	5次	6次	7次	8次	9次及以上
得分	0分	3分	5分	8分	10分	12分	14分	16分	18分	20分

②杠铃自由深蹲测试（20分）

应试者体重的 2.3 倍杠铃重量完成标准杠铃自由深蹲动作，记完成次数。

完成次数	0次	1次	2次	3次	4次	5次	6次	7次	8次	9次及以上
得分	0分	3分	5分	8分	10分	12分	14分	16分	18分	20分

③杠铃传统硬拉测试（20分）

应试者体重的 2.3 倍杠铃重量完成标准杠铃传统硬拉动作，记完成次数。

完成次数	0次	1次	2次	3次	4次	5次	6次	7次	8次	9次及以上
得分	0分	3分	5分	8分	10分	12分	14分	16分	18分	20分

（2）杠铃高翻（20分）

用 100 公斤杠铃重量，完成标准高翻技术动作（完成 3-5 次）。

评分标准	杠铃贴身，发力迅速，爆发力强，下蹲积极，动作流畅规范	杠铃较贴身，发力明显，爆发力较强，下蹲较积极，动作较流畅规范	有发力和下蹲，能基本完成动作	未能按高翻标准技术动作完成
得分	20 分	15 分	8 分	0 分

（3）形体展示（20分）

应试者按申报运动等级的参赛项目做该项目规定形体动作展示。

评分标准	形体比例	体脂率状态	肌肉质量	动作美感
分值	0-5 分	0-5 分	0-5 分	0-5 分

8. 武术技能评分标准

（1）测试内容

①武术难度动作：旋风脚、外摆莲、旋转转体

②武术套路演练：武术套路一套（自选套路完成时间不少于 1 分 20 秒、太极拳套路完成时间 3-4 分钟、传统类套路完成时间不少于 1 分钟）。

（2）评价标准

①难度动作（30分）

难度动作	360 度	540 度	720 度	不予认定（出现任意一条）
旋风脚	3 分	6 分	10 分	1、未达到对应旋转度数 2、里合腿膝关节弯曲 3、未击到手掌

外摆莲	3 分	6 分	10 分	1、未达到对应旋转度数 2、外摆腿膝关节弯曲 3、未击到手掌
旋转转体	3 分	6 分	10 分	1、未达到对应旋转度数 2、旋转过程中腿膝关节弯曲超过 45 度 3、旋转过程中腿低于水平 45 度

②套路演练（40 分）

等级	分数	动作质量与演练水平
优秀	40-36 分	1、动作姿势规范、方法合理、技术熟练，整套动作完成质量好。 2、套路节奏分明、协调流畅、编排合理、风格突出、劲力充足、精神饱满
良好	35-32 分	1、动作姿势较规范、方法较合理、技术较熟练，整套动作完成质量较好。 2、套路节奏分明、协调流畅、编排合理、风格突出、劲力充足、精神饱满
合格	31-28 分	1、动作姿势较规范、方法较合理、技术较熟练，整套动作完成质量较好。 2、套路节奏较分明、协调较流畅、编排较合理、风格较突出、劲力较充足、精神饱满
不合格	28 分以下	1、动作规格较差、方法不清晰、技术熟练较差，整套动作有明显失误，如遗忘等。 2、套路节奏较差、协调不流畅、编排内容单一、风格较差、劲力不足、精神涣散