

附件 2:

**铜仁幼儿师范高等专科学校
2025 年分类考试招生高中毕业生（体育类专业）
职业适应性测试大纲**

专业组及 考生类型	职业适应性测试大纲	分值
花样 跳绳	一、考核内容及要求 1. 个人双摇 测试者在规定时间内累计个人双摇跳数量。 2. 个人花样跳 测试者根据自身情况，选用花样跳完成套动作，不能重复动作	100 分
体育表演 项目（啦啦 操、艺术体 操、体育舞 蹈、街舞、 杂技等方 向）	专项测试 1. 专项素质 柔韧性、力量、协调性（三面叉、连续跳跃）； 动作要求：符合项目特点，且具有一定的专业基础。 2. 专项技术 自选表演套路 动作要求：动作规范，协调连贯，动作与（有或无音乐）音乐配合好，成套动作表现出良好的体力、耐力与表现力。 健美操 1. 自选成套动作：电脑网页 “https://www.xuetangx.com” 点开搜索“健美操”选择“铜仁幼儿师范高等专科学校→健美操”或手机下载“学堂在线”APP 选择学习“基本步伐”和“成套动作（彩带操、大众二级、民族健身操任选一套）”或自选。 健美操规定动作成套或健美操自选动作，①动作要求：动作规范，协调连贯，动作与音乐配合好，成套动作表现出良好的体力、耐力与表现力。 2. 健美操基本技术 （1）俯卧撑 标准：1 分钟内完成标准俯卧撑（男生≥25 个，女	100 分

	生≥ 15个) (2) 连续大踢腿 标准: 左右腿交替前踢, 高度$\geq$肩, 20秒内完成20次。	
篮球	一、左右手运球行进间三步上篮 测试者在球场中线中上, 面向前场, 用右手运球推进, 行进间三大步低手上篮, 投进后, 右手运球到左边中线, 换左手运球推进, 在中线右边做运球变向, 换左手运球推进, 行进间三大步低手上篮, 投篮中后完成, 计时停表。 成绩评定: 左右手上篮上进为止, 以测试时间和运球投篮技评计成绩。 二、中距离投篮技术(男生跳投) 以篮圈中心投影点为中心, 5.5米为半径画弧, 考生在罚球线外进行1分钟自投自抢, 投篮(男生跳投)。记投中次数和投篮技评记成绩。 成绩评定: 记投中次数和投篮技评。 三、助跑摸高(男生) 测试者助跑单脚起跳摸3次, 以最好成绩记录 四、实战 根据考生人数情况, 全场5对5或半场4对4。	100分
排球	一、考核内容 1. 两人打防 2. 发定位球 二、考核方法 1. 两人打防: 测试者在打防过程中运用垫球、传球、扣球技术, 考核时间5分钟。 2. 发定位球: 测试者将球发至对方场地边线、底线内1米范围。发球数量5个。	100分
乒乓球	一、考核内容 1. 发球: 左侧下旋、右侧上旋(20分) 2. 正手攻球(30分) 3. 直拍反手推挡或横拍反手攻球(30分) 4. 技评(20分)	100分

	二、考核方法 1. 发球 左侧下旋：发 10 个，球落在对面半台固定区域。 右侧上旋：发 10 个，球落在对面半台固定区域。 2. 正手攻球 30 秒内进行正手攻球，累计个数。 3. 直拍反手推挡或横拍反手攻球 30 秒内进行反手推挡或反手攻球，累计个数。	
拳击	一、考核内容 1. 20 秒高抬腿 2. 柔韧 3. 基础拳法空击 二、考核方法 1. 20 秒高抬腿 正架站位，先提右膝，要求：两腿前脚掌交替踏地，两大腿交替抬到和地面水平的高度，小腿自然下垂。 2. 柔韧 竖叉：两腿前后下叉，贴合地面，后腿脚背着地，两腿膝关节伸直，身体正对前腿方向，髋关节中正，身体正直，两手置于两侧。 横叉：两腿左右下叉，贴合地面，脚尖勾起，两腿膝关节伸直，身体面对正前方，髋关节中正，身体正直，两手置于前后。 3. 基础拳法空击 前手直拳：在正架格斗式站立的基础上，前脚蹬地内扣，转腰拧胯送肩，同时前手拳沿直线迅速击出，出拳时小臂内旋，力达拳面，发力后将拳沿出击时路线迅速收回。 后手直拳：在正架格斗式站立的基础上，右脚蹬地内扣，转腰拧胯送肩，同时右拳沿直线迅速击出，出拳时小臂内旋身体重心微向前倾，力达拳面，发力后将拳沿出击时路线迅速收回。 后手摆拳：在正架格斗式站立的基础上，右脚蹬地稍向内扣，向左转腰拧胯，重心前移，右拳从右侧沿弧	100 分

	线向前摆出，肘部仰起，微屈，拳眼向下力达拳峰，发力后，右拳沿直线快速收回。 后手勾拳：在正架格斗式站立的基础上，身体重心下沉，重心移至右脚，扣膝、合胯，向左转腰，右臂夹肘弯曲略大于90度，拳心向里，拳面向上，由下向上勾击，力达拳面，发力后右拳沿直线迅速收回	
散打	一、考核内容 1. 20秒高抬腿 2. 柔韧 3. 基础拳、腿法空击 二、考核方法 1. 20秒高抬腿 正架站位，先提右膝，要求：两腿前脚掌交替踏地，两大腿交替抬到和地面水平的高度，小腿自然下垂。 2. 柔韧 竖叉：两腿前后下叉，贴合地面，后腿脚背着地，两腿膝关节伸直，身体正对前腿方向，髋关节中正，身体正直，两手置于两侧。 横叉：两腿左右下叉，贴合地面，脚尖勾起，两腿膝关节伸直，身体面对正前方，髋关节中正，身体正直，两手置于前后。 3. 基础拳、腿法空击 前手直拳：在正架格斗式站立的基础上，前脚蹬地内扣，转腰拧胯送肩，同时前手拳沿直线迅速击出，出拳时小臂内旋，力达拳面，发力后将拳沿出击时路线迅速收回。 后手直拳：在正架格斗式站立的基础上，右脚蹬地内扣，转腰拧胯送肩，同时右拳沿直线迅速击出，出拳时小臂内旋身体重心微向前倾，力达拳面，发力后将拳沿出击时路线迅速收回。 后高鞭腿：攻击腿出腿的同时，支撑腿以前脚掌为轴碾动转体，脚后跟斜向前：屈膝侧上抬时，上体微转；进攻腿鞭打时，通过腰的向身体内次骤然拧转，髋前送，稍低头，下颌内收，目视进攻方向。	100分

	前正蹬腿：由左前格斗势开始，左腿屈膝上提，提到腰部高度，同时身体重心后移，左腿迅速勾脚送髋向前蹬出，并迅速收腿还原成格斗势。 （注：确保公平公正，严禁弄虚作假，我校将组织复审，一经发现严肃处理）	
摔跤	一、考核内容 1. 站立技术 2. 跪撑技术 3. 俯卧撑 二、考核方法 1. 站立技术 用不同的动作技术展示站立技术。 2. 跪撑技术 用不同的动作技术展示站立技术。 3. 俯卧撑 一分钟所做个数。	100 分
跆拳道	一、考核内容 1. 20 秒左右踢膝 2. 柔韧 3. 基础腿法空击 二、考核方法 1. 20 秒左右踢膝 正架站位，先提右膝，要求大腿提至水平，小腿自然下垂，在大腿提到水平时，同时左手手掌迎击右腿大腿，支撑腿跳离地面，左右交替进行。 2. 柔韧 竖叉：两腿前后下叉，贴合地面，后腿脚背着地，两腿膝关节伸直，身体正对前腿方向，髋关节中正，身体正直，两手置于两侧。 横叉：两腿左右下叉，贴合地面，脚尖勾起，两腿膝关节伸直，身体面对正前方，髋关节中正，身体正直，两手置于前后。 3. 基础腿法空击 横踢：后腿向前提膝，转髋，髋关节完全打开，弹	100 分

	腿时，横向击打，收腿向前落地，成实战姿势。 下劈：后腿向前提膝，勾脚尖向上伸直，击打时，髋关节向前送，脚掌向下压，低于胸高后，收腿向前落地，成实战姿势。 后踢：转身，提膝，含胸，两腿夹紧，摆动腿扣于支撑腿膝盖内侧，向后击打时，摆动腿成直线击出，脚尖朝下，髋关节、膝关节不外展，收腿向前落地，成实战姿势。 后旋：转身时，头、肩先转，摆动腿向斜后方曲腿摆出，在目标最高点伸直，绷脚背，划弧用脚掌击打目标，顺势转身，收腿落地，成实战姿势。 （注：确保公平公正，严禁弄虚作假，我校将组织复审，一经发现严肃处理）	
田径	一、考核说明 1. 田径术科考试分专项测试（100M、200M、400M、800M、3000 米、110 米栏（男）、100 米栏（女）、跳高、立定三级跳远、铅球、5000M 竞走） 2. 一般测试项目为全体同学必考项目，专项测试项目为自选项，每人只需选择一项参加测试即可。 3. 专项测试项目评价表见附件。 二、其他说明 1. 考生在测试过程中，可以穿田径跑鞋。 2. 铅球投掷时，可以采用侧向、背向滑步。 3. 跳高可以采用跨越式、背越式。	100 分
网球	1. 发球 每位考生发 10 个球，以发成功为准。 2. 正反手进攻 每位考生 10 次机会，以成功为准。	100 分

武术	一、考核内容 武术套路 二、考核方法 1. 考生任选一个拳术或者器械套路进行测试。 2. 以个人为单位进行演练。 3. 考生演练拳术或器械套路动作不少于 20 个，A 级及以上难度动作不少于 3 个。	100 分
游泳	一、考核内容 蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳 二、考核方法 50 米蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳，测试者任选其一。	100 分
击剑	一、专项素质 1. 立定跳远 每人测试 2 次，取最好成绩 2. 单摇跳绳 测试者在规定时间内累计个人单摇跳数量 二、专项技术 1. 一步弓步技术 测试者在 30S 内连续完成向前一步接弓步刺靶动作，完成有效技术动作的数量进行计数 2. 实战能力 通过实战比赛进行测试，从技术的正确、规范、熟练、协调程度和对距离、时机的判断能力等方面进行综合测评	100 分
高脚竞速	一、专项素质 1. 立定跳远 每人测试 2 次，取最好成绩 二、专项技术 1. 高脚竞速 100 米、高脚竞速 200 米、高脚竞速 400 米 (注：测试者可任选其中一项进行测试，器材可自带或提供)	100 分

板鞋 竞速	一、专项素质 1. 立定跳远 每人测试 2 次，取最好成绩 2. 100 米（注：无器械，平跑测试）	100 分
健身 健美	一、考核内容 1. 杠铃深蹲（杠铃：男 70（kg）、女（40kg） 2. 杠铃硬拉（杠铃：男 70（kg）、女（40kg） 3. 杠铃卧推（杠铃：男 40（kg）、女（25kg） 4. 引体向上（男）；1 分钟仰卧起坐（女） 二、考核方法 1. 杠铃深蹲 动作要求：蹲至髋低于膝，腰背全程绷紧，膝盖不得内扣或过度前移，动作协调连贯。 2. 杠铃硬拉 动作要求：下放至小腿胫骨中部，全程保持脊柱中立，杠铃贴近身体。不得弓背塌腰，动作规范且协调连贯。 3. 杠铃卧推 动作要求：下方至轻贴胸面，腰部自然弓起（可容一掌），手腕保持中立。杠铃轨迹垂直，禁止弹胸借力，动作规范且协调连贯。 4. 引体向上（男） 动作要求：双手正握单杠（略宽于肩），身体悬垂，核心收紧。上拉：背阔肌发力，拉至下巴过杠。下放：缓慢下放至肘关节完全伸直。禁止摆动借力，动作全程控制速度。动作规范且协调连贯，计完成标准次数。 5. 1 分钟仰卧起坐（女） 动作要求：屈膝 90°，双脚固定，双手紧贴耳部。坐起：腹肌发力，上背部抬离地面至肘触大腿。回落：控制速度返回，肩胛轻触垫子。下背部始终贴地，颈部放松。动作规范且协调连贯，1 分钟计完成标准次数。	100 分

羽毛球

100 分

一、考核内容（共计 100 分）

1. 正手发球 (25 分)
2. 反手发小球 (25 分)
3. 击球 (25 分)
4. 扣杀球 (25 分)

二、考核方法

1. 正手发球技术（25 分）

方法：学生 1 人 1 组，正手发球。在发球区每人连续发球 10 次（单打规则），落点在下图所示各区得分为：

			2	1	3

区域划分：

1 区：双打发球区内。

3 区：双打的后发球线和底线区域（72 厘米）。

2 区：平行单打的前发球线向后 72 厘米，画一条直线。

达标：（共计 25 分，每球得分最高 2.5 分）

区域	2	1	3
成绩	1	1.5	2.5

2. 反手发球（25 分）

方法：学生 1 人 1 组，反手发小球。在发球区每人连续发球 10 次（双打规则），落点在下图所示各区得分为：

2 区：平行单打的前发球线向后 72 厘米，画一条直线。

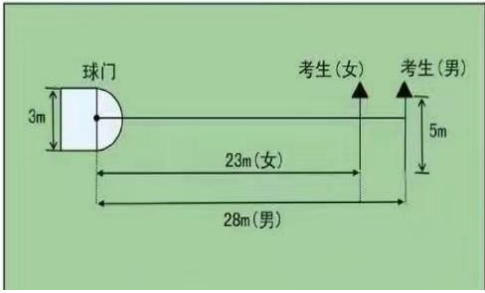
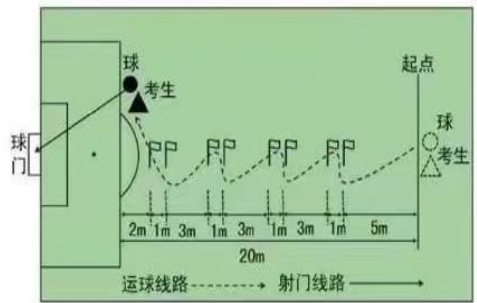
			2	1	3

区域划分：

1 区：双打发球区内。

3 区：双打的后发球线和底线区域（72 厘米）。

	达标：（共计 25 分，每球得分最高 2.5 分） <table><tr><td>区域</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>成绩</td><td>0.5</td><td>1.5</td><td>2.5</td></tr></table> 3. 击球技术（25 分） 方法：学生 2 人 1 组，1 人陪考，采用自找搭档对打的方式进行。 共计击打 10 次高远球，在规则允许的范围内以球飞行的高度，远度来判断分数。（共计 25 分，击高远球 10 次，每球得分最高 2.5 分） 4. 扣杀球（25 分） 方法：学生 2 人 1 组，1 人陪考，采用自找搭档对打的方式进行。 共计扣杀中场高球 10 次，在规则允许的范围内以球飞行的幅度，杀球的力度，动作的准确度来判断分数。（共计 25 分，击球 10 次，每球得分最高 2.5 分）	区域	3	1	2	成绩	0.5	1.5	2.5			
区域	3	1	2									
成绩	0.5	1.5	2.5									
足球	一、考核内容 <table><tr><td>类别</td><td>专项素质</td><td colspan="2">专项技术</td><td>实战能力</td></tr><tr><td>考核指标</td><td>5*25 米折返跑</td><td>传准</td><td>运射</td><td>比赛</td></tr></table> （一）专项素质 5x25 米折返跑 1. 考试方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。 （二）专项技术 1. 传准 （1）考试方法：如图所示，传球目标区域由一个足球门和以球门线为直径（3 米）画的半圆组成，圆心（球门线中心点）至起点线垂直距离为男子 28 米，女子 23 米。考生须将球置于起点线上（线长 5 米，宽 0.1 米），	类别	专项素质	专项技术		实战能力	考核指标	5*25 米折返跑	传准	运射	比赛	100 分
类别	专项素质	专项技术		实战能力								
考核指标	5*25 米折返跑	传准	运射	比赛								

	向目标区域连续传球 4 次，左右脚各两次，脚法不限。  (2) 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的半圆内(含第一落点落在圆周线上)，或球门(含球击中球门横梁或立柱弹出)即得分，每人有 4 次机会累计积分。 2. 运射 (1) 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 2 次，取最好成绩。  (三) 实战能力 比赛 1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛。 2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则，独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。	
足球 守门员	一、考核内容 1. 高远球 2. 专项技术扑接球 3. 实战	100 分

	二、考核方法 1. 高远球 测试者将球摆在指定位置，运用高远球技术将球踢出，球在空中飞行后落在指定范围内视为有效成绩，每人 3 个球，取最好成绩，男生 38 米达标，女生 28 米达标。 2. 专项技术扑接球 测试者守门，扑接 10 个来自罚球区线外射中球门的有效射门球(含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球)。 3. 实战 视考生人数分队比赛。	
--	---	--