

附件 2:

**铜仁幼儿师范高等专科学校  
2025 年分类考试招生（第二次）高中生（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
<p style="text-align: center;"><b>花样 跳绳</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>一、考核内容及要求</b></p> <p><b>1. 个人双摇</b> 测试者在规定时间内累计个人双摇跳数量。</p> <p><b>2. 个人花样跳</b> 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</p>	100 分
<p style="text-align: center;"><b>体育表演 项目(啦啦 操、艺术体 操、体育舞 蹈、街舞、 杂技等方 向)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>专项测试</b></p> <p><b>1. 专项素质</b> 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。</p> <p><b>2. 专项技术</b> 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。</p> <p style="text-align: center;"><b>健美操</b></p> <p><b>1. 自选成套动作：</b>电脑网页 “<a href="https://www.xuetangx.com">https://www.xuetangx.com</a>” 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。</p> <p><b>2. 健美操基本技术</b></p> <p><b>（1）俯卧撑</b> 标准：1 分钟内完成标准俯卧撑（男生≥25 个，女</p>	100 分

	<p>生≥15个)</p> <p><b>(2) 连续大踢腿</b></p> <p>标准: 左右腿交替前踢, 高度≥肩, 20秒内完成20次。</p>	
篮球	<p><b>一、左右手运球行进间三步上篮</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>二、中距离投篮技术(男生跳投)</b></p> <p>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。</p> <p>成绩评定: 记投中次数和投篮技评。</p> <p><b>三、助跑摸高(男生)</b></p> <p>测试者助跑单脚起跳摸3次, 以最好成绩记录</p> <p><b>四、实战</b></p> <p>根据考生人数情况, 全场5对5或半场4对4。</p>	100分
排球	<p><b>一、考核内容</b></p> <p>1. 两人打防</p> <p>2. 发定位球</p> <p><b>二、考核方法</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>	100分
乒乓球	<p><b>一、考核内容</b></p> <p>1. 发球: 左侧下旋、右侧上旋(20分)</p> <p>2. 正手攻球(30分)</p> <p>3. 直拍反手推挡或横拍反手攻球(30分)</p> <p>4. 技评(20分)</p>	100分

	<p><b>二、考核方法</b></p> <p>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。</p> <p>2. 正手攻球 30 秒内进行正手攻球，累计个数。</p> <p>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。</p>	
<p>拳击</p>	<p><b>一、考核内容</b></p> <p>1. 20 秒高抬腿</p> <p>2. 柔韧</p> <p>3. 基础拳法空击</p> <p><b>二、考核方法</b></p> <p><b>1. 20 秒高抬腿</b> 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。</p> <p><b>2. 柔韧</b> 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。</p> <p><b>3. 基础拳法空击</b> 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</p>	<p>100 分</p>

	<p>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。</p> <p>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</p>	
散打	<p><b>一、考核内容</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20秒高抬腿</li> <li>2. 柔韧</li> <li>3. 基础拳、腿法空击</li> </ol> <p><b>二、考核方法</b></p> <p><b>1. 20秒高抬腿</b></p> <p>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。</p> <p><b>2. 柔韧</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>3. 基础拳、腿法空击</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	100分

	<p>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。</p> <p>（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）</p>	
摔跤	<p><b>一、考核内容</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 站立技术</li> <li>2. 跪撑技术</li> <li>3. 俯卧撑</li> </ol> <p><b>二、考核方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 站立技术 用不同的动作技术展示站立技术。</li> <li>2. 跪撑技术 用不同的动作技术展示站立技术。</li> <li>3. 俯卧撑 一分钟所做个数。</li> </ol>	100分
跆拳道	<p><b>一、考核内容</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20秒左右踢膝</li> <li>2. 柔韧</li> <li>3. 基础腿法空击</li> </ol> <p><b>二、考核方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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</li> </ol>	100分

	<p>腿时，横向击打，收腿向前落地，成实战姿势。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>（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）</p>	
田径	<p><b>一、考核说明</b></p> <p>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）</p> <p>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。</p> <p>3. 专项测试项目评价表见附件。</p> <p><b>二、其他说明</b></p> <p>1. 考生在测试过程中，可以穿田径跑鞋。</p> <p>2. 铅球投掷时，可以采用侧向、背向滑步。</p> <p>3. 跳高可以采用跨越式、背越式。</p>	100分
网球	<p>1. 发球</p> <p>每位考生发10个球，以发成功为准。</p> <p>2. 正反手进攻</p> <p>每位考生10次机会，以成功为准。</p>	100分

<p style="text-align: center;"><b>武术</b></p>	<p><b>一、考核内容</b> 武术套路</p> <p><b>二、考核方法</b></p> <p>1. 考生任选一个拳术或者器械套路进行测试。</p> <p>2. 以个人为单位进行演练。</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">100 分</p>
<p style="text-align: center;"><b>游泳</b></p>	<p><b>一、考核内容</b> 蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳</p> <p><b>二、考核方法</b> 50 米蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳，测试者任选其一。</p>	<p style="text-align: center;">100 分</p>
<p style="text-align: center;"><b>击剑</b></p>	<p><b>一、专项素质</b></p> <p><b>1. 立定跳远</b> 每人测试 2 次，取最好成绩</p> <p><b>2. 单摇跳绳</b> 测试者在规定时间内累计个人单摇跳数量</p> <p><b>二、专项技术</b></p> <p><b>1. 一步弓步技术</b> 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</p> <p><b>2. 实战能力</b> 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</p>	<p style="text-align: center;">100 分</p>
<p style="text-align: center;"><b>高脚竞速</b></p>	<p><b>一、专项素质</b></p> <p><b>1. 立定跳远</b> 每人测试 2 次，取最好成绩</p> <p><b>二、专项技术</b></p> <p><b>1. 高脚竞速 100 米、高脚竞速 200 米、高脚竞速 400 米</b></p> <p style="text-align: center;">（注：测试者可任选其中一项进行测试，器材可自带或提供）</p>	<p style="text-align: center;">100 分</p>

<p>板鞋 竞速</p>	<p><b>一、专项素质</b> 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）</p>	<p>100 分</p>
<p>健身 健美</p>	<p><b>一、考核内容</b> 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）</p> <p><b>二、考核方法</b></p> <p><b>1. 杠铃深蹲</b> 动作要求：蹲至髌低于膝，腰背全程绷紧，膝盖不得内扣或过度前移，动作协调连贯。</p> <p><b>2. 杠铃硬拉</b> 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。</p> <p><b>3. 杠铃卧推</b> 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。</p> <p><b>4. 引体向上（男）</b> 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。</p> <p><b>5. 1 分钟仰卧起坐（女）</b> 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。</p>	<p>100 分</p>

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）

区域	3	1	2
成绩	0.5	1.5	2.5

### 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）

## 一、考核内容

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

### （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

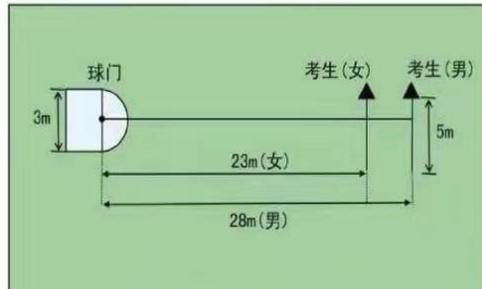
#### 1. 传准

（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），

足球

100 分

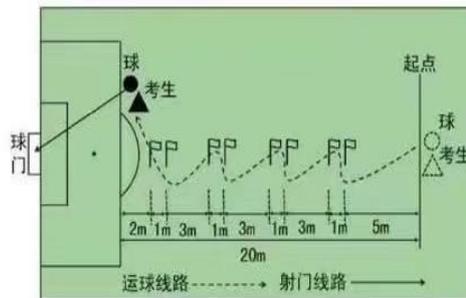
向目标区域连续传球 4 次，左右脚各两次，脚法不限。



(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，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。

<p>足球守门员</p>	<p>一、考核内容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高远球</li> <li>2. 专项技术扑接球</li> <li>3. 实战</li> </ol>	<p>100 分</p>
--------------	---	--------------

	<p style="text-align: center;"><b>二、考核方法</b></p> <p><b>1. 高远球</b></p> <p>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。</p> <p><b>2. 专项技术扑接球</b></p> <p>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)。</p> <p><b>3. 实战</b></p> <p>视考生人数分队比赛。</p>	
--	---	--