

附件：

铜仁幼儿师范高等专科学校

2024 年分类考试第二次招生高中生（体育类专业）

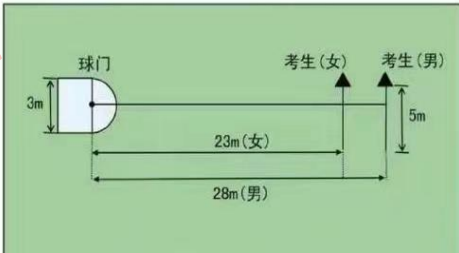
职业技能适应性测试大纲

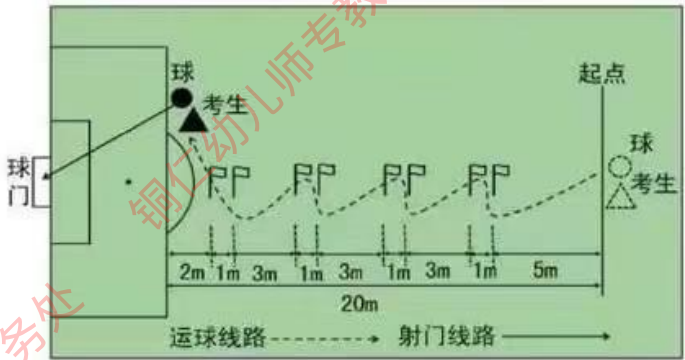
报考专项	高中生职业技能适应性测试大纲	分值
花样跳绳	1. 个人双摇 测试者在规定时间内累计个人双摇跳数量。 2. 个人花样跳 测试者根据自身情况，选用花样跳完成套动作，不能重复动作。	300 分
健美操	1. 自选成套动作 健美操（啦啦操）规定动作成套或健美操（啦啦操）自选动作，动作要求：动作规范，协调连贯，动作与音乐配合好，成套动作表现出良好的体力、耐力与表现力。 2. 健美操基本步伐或啦啦操 36 个手位、一分钟跳绳 （1）竞技健美操七个步伐任选 4 个，教学网址（学堂在线平台，铜仁幼儿师范高等专科学校<健美操>，健美操-铜仁幼儿师范高等专科学校-学堂在线（xuetangx.com））或啦啦操 36 个手位。 （2）一分钟跳绳不少于 160 个：动作要求双脚起跳。	300 分
篮球	1. 左右手运球行进间三步上篮 测试者在篮板下缘、端线中点，面向中场，用右手运球到右边中线，换左手运球变向返回推进，左手运球行进间三大步低手上篮，投中后，左手运球到左边中线，换右手变向运球推进，右手运球行进间三大步低手上篮，投中后完成，计时停表。 2. 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。 3. 助跑摸高 测试者助跑单脚起跳摸 3 次，以最好成绩记录。 4. 实战 根据考生人数情况，全场 5 对 5 或半场 4 对 4。	300 分

排球	1. 个人垫球：测试者在一分钟垫球数量。 2. 发球：上手飘球。	300 分
乒乓球	1. 发球：测试者根据自身情况发球 20 个。 2. 一分钟正手快攻：测试者在一分钟内进行攻球，累计个数。	300 分
拳击	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 (1) 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。 (2) 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 (1) 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。 (2) 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。 (3) 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。 (4) 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。	300 分
散打	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 (1) 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。 (2) 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	300 分

	(1) 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。 (2) 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。 (3) 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。 (4) 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。	
摔跤	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。	300 分
跆拳道	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 (1) 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。 (2) 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 (1) 横踢：后腿向前提膝，转髋，髋关节完全打开，弹腿时，横向击打，收腿向前落地，成实战姿势。 (2) 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。 (3) 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。 (4) 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。	300 分

田径	100M、200M、400M、800M、1500M、3000M、100M 栏（女）、110M 栏（男）、5000M 竞走、跳高、立定三级跳远、急行跳远、三级跳远、铅球 任选其一。 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，男生选用 5 公斤铅球，女生选用 4 公斤铅球。 3. 跳高可以采用跨越式、背越式。	300 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。	300 分														
武术	1. 正踢腿 考生身体正直，挺胸、收腹、立腰。要求踢腿时，摆动腿挺膝伸直，脚尖勾起绷落；收髋猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。 2. 腾空飞脚 考生在空中，左腿屈膝收控于腹前，右腿踢摆时击响腿脚尖过肩；击响时，击掌、拍脚连续、准确、响亮；上体正直或微向前倾；落地时，起跳脚先着地。 3. 拳术与器械 考生任选一个拳种的拳术、器械进行测试。	300 分														
游泳	50 米蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳任选其一。	300 分														
羽毛球	1. 正手发球技术 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： <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 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。 2. 反手发球 学生 1 人 1 组，反手发小球。在发球区每人连续发球 5 次（双打规则），落点在下图所示各区得分为： 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。					2	1	3								300 分
				2	1	3										

	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 3. 击球技术 学生 2 人 1 组，1 人陪考，采用自找搭档对打的方式进行。 4. 扣杀球 学生 2 人 1 组，1 人陪考，采用自找搭档对打的方式进行。												2	1	3															
				2	1	3																								
足球专项	1. 5x25 米折返跑 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。 2. 专项技术 (1) 传准 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），向目标区域连续传球 4 次，左右脚各两次，脚法不限。  (2) 运射 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。	300 分																												

	 3. 实战 视考生人数分队进行比赛。	
足球守门员 专项	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。	300 分