

附件：

铜仁幼儿师范高等专科学校
2023 年分类考试第二次招生（体育类专业）测试大纲

项目	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：健美操规定动作成套或自选动作；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. 横叉竖叉：（1）纵劈腿（左、右）动作规格：两腿前后分开于地面成一条直线，腿贴于地面，上体正直。（2）横劈腿；动作规格：两腿左右分开于地面成一条直线，腿贴于地面，上体正直。	300 分
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记成绩。 （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：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。	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	<p>1. 发球：测试者根据自身情况发球 20 个。</p> <p>2. 一分钟正手快攻：测试者在一分钟内进行攻球，累计个数。</p>	300 分
网 球	<p>1. 发球：每位考生发 10 个球，以发成功为准。</p> <p>2. 正反手进攻：每位考生 10 次机会，以成功为准。</p>	300 分
拳 击	<p>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。</p> <p>2. 柔韧</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p> <p>3. 基础拳、腿法空击</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p>	300 分

<p style="text-align: center;">散 打</p>	<p>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。</p> <p>2. 柔韧</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p> <p>3. 基础拳、腿法空击</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p>	<p style="text-align: center;">300 分</p>
--	--	--

跆拳道	<p>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。</p> <p>2. 柔韧</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p> <p>3. 基础腿法空击</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p>	300 分
田径	<p>一、考核内容（以下子项目任选其一） 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。</p> <p>二、考核方法</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，男生选用 5 公斤铅球，女生选用 4 公斤铅球。</p> <p>3. 跳高可以采用跨越式、背越式。</p>	300 分
游泳	<p>一、考核内容：蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳。</p> <p>二、考核方法：50 米蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳，测试者任选其一。</p>	300 分

<p style="text-align: center;">武术</p>	<p>1. 正踢腿 考试方法：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。</p> <p>2. 腾空飞脚 考试方法：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。</p> <p>3. 拳术与器械 考试方法：考生任选一个拳种的拳术、器械进行测试。</p>	300分																								
<p style="text-align: center;">摔跤</p>	<p>1. 站立技术：用不同的动作技术展示站立技术。</p> <p>2. 跪撑技术：用不同的动作技术展示跪撑技术。</p> <p>3. 俯卧撑：一分钟所做个数。</p>	300分																								
<p style="text-align: center;">羽毛球</p>	<p>一、考核内容</p> <p>1. 正手发球 2. 反手发小球 3. 击球 4. 扣杀球</p> <p>二、考核方法</p> <p>1. 正手发球技术 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：</p> <table border="1" data-bbox="518 1384 1145 1518" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 100px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 100px; height: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 100px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 100px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> <p>区域划分：1区：双打发球区内。</p> <p>3区：双打的后发球线和底线区域（72厘米）。</p> <p>2区：平行单打的前发球线向后72厘米，画一条直线。</p> <p>达标：</p> <table border="1" data-bbox="582 1823 1077 1995" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">区域</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">成绩</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1.5</td> <td style="text-align: center;">2.5</td> </tr> </table>					2	1		3									区域	2	1	3	成绩	1	1.5	2.5	300分
				2	1		3																			
区域	2	1	3																							
成绩	1	1.5	2.5																							

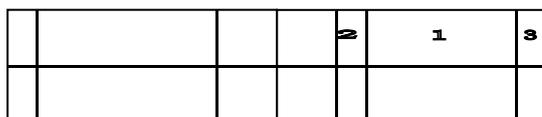
2. 反手发球

方法：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：

2 区：平行单打的前发球线向后 72 厘米，画一条直线。

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：

区域	3	1	2
成绩	0.5	1.5	2

3. 击球技术

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。

4. 扣杀球

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。

足球项目 专项

一、考核内容

1. 高远球
2. 二十米运射
3. 实战

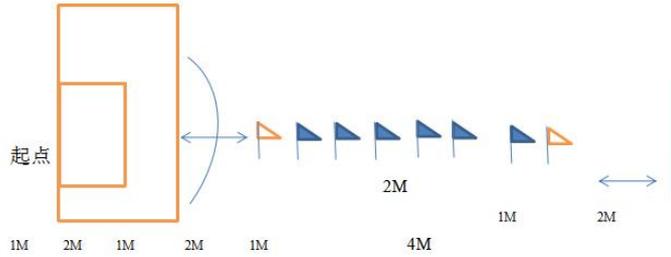
二、考核方法

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 32 米达标，女生 24 米达标。

2. 二十米运射

300 分

	<p>从起点运球出发。依次 S 形绕杆进行运球，越过 8 个标杆后起脚射门。每人 2 次机会，杆间距为 1 米、2 米间隔摆放。起点到第一杆为 4 米。最后一杆距罚球区线 2 米。共 8 杆。（如图一）</p> <p>（注：运球射门时球打中横梁、门柱可加试一次。）</p> <p>图一：</p>  <p>3. 实战：视考生人数分队比赛。</p>	
<p>足球项目 守门员专 项</p>	<p>一、考核内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高远球 2. 专项技术扑接球 3. 实战 <p>二、考核方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 32 米达标，女生 24 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。 	<p>300 分</p>