

## 附件 2:

**铜仁幼儿师范高等专科学校**  
**2023 年分类考试招生（中职毕业体育类专业）测试大纲**

项 目	职业技能测试大纲及形式	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。	270 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。	270 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。	270 分

排球	<p>1. 个人垫球：测试者在一分钟垫球数量。</p> <p>2. 发球：上手飘球。</p>	270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>	270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 (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。</p> <p>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</p>	270分

散打	<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 (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。</p> <p>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。</p>	270分
摔跤	<p>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跪撑技术。 3. 俯卧撑：一分钟所做个数。</p>	270分
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 (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，</p>	270分

	<p>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>	
田 径	<p>一、考核内容（以下子项目任选其一）</p> <p>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>	270 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>	
武 术	<p>1. 正踢腿</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>考试方法：考生任选一个拳种的拳术、器械进行测试。</p>	270 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>	270分																																				
羽毛球	<p>一、考核内容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手发球</li> <li>2. 反手发小球</li> <li>3. 击球</li> <li>4. 扣杀球</li> </ol> <p>二、考核方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手发球技术</li> </ol> <p>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="502 757 1128 891"> <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> <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="564 1196 1059 1368"> <tr> <td>区域</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>成绩</td> <td>1</td> <td>1.5</td> <td>2.5</td> </tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 反手发球</li> </ol> <p>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：</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>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> <table border="1" data-bbox="464 1834 1007 1948"> <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>					2	1	3								区域	2	1	3	成绩	1	1.5	2.5					2	1	3								270分
				2	1	3																																
区域	2	1	3																																			
成绩	1	1.5	2.5																																			
				2	1	3																																

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。

## 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

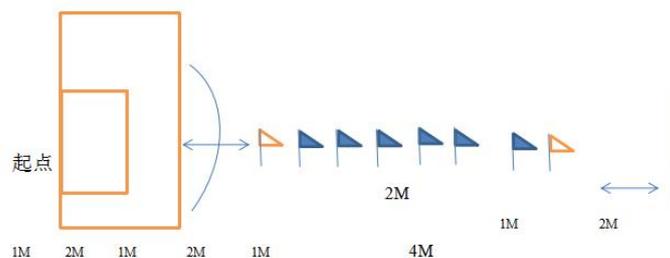
测试者将球摆在指定位置，运用高远球技术将球踢出，球在空中飞行后落在指定范围内视为有效成绩，每人 3 个球，取最好成绩，男生 32 米达标，女生 24 米达标。

### 2. 二十米运射

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）

（注：运球射门时球打中横梁、门柱可加试一次。）

图一：



### 3. 实战：视考生人数分队比赛。

足球项目  
专项

270 分

<p>足球项目 守门员专项</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>二、考核方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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）。</li> <li>3. 实战：视考生人数分队比赛。</li> </ol>	<p>270 分</p>
-----------------------	---	--------------