

# 体育类专业职业适应性评价（职业技能评价）

## 考试要求

### 一、立定跳远

1. 视频录制内容：录制从起跳到落地全过程的完整视频，清晰显示起跳点和落地点，清晰显示跳远的距离标识。

2. 上交视频个数：1个。

### 二、800米跑

1. 视频录制内容：录制从起跑点开跑到800米跑完的完整视频，录制人不用跟跑，定点拍摄即可，但考试奔跑的全过程必须入镜。

2. 上交视频个数：1个。

### 三、体育专项

#### （一）田径

##### 跑类：

男生：200米、400米、1500米、110米栏（少年甲组栏高、栏距）；

女生：200米、400米、1500米、100米栏（标准栏高、栏距）。

##### 跳类：

男生：跳高、跳远、三级跳远；

女生：跳高、跳远。

投类：

男生：铅球(7.26公斤)；

女生：铅球(4公斤)；

1. 视频录制内容：

考生从上述所有子项目中选择1项作为专项测试内容。跑类的视频录制要求同800米跑，跳类的视频录制要求同立定跳远，投类的视频录制要求参考立定跳远。

2. 上交视频个数：1个。

(二) 篮球

1. 视频录制内容：

往返运球上篮：录制进行4个往返运球上篮的完整视频。

投篮：录制1分钟投篮的完整视频。

2. 上交视频个数：2个。其中往返运球上篮视频1个，1分钟投篮视频1个。

(三) 排球

1. 视频录制内容：

发球技术：上手发球(男生)、下手发球(女生)，站在发球区内连续发10个球。录制进行10个发球的完整视频。

垫球技术：接对方中场掷过来的球。站在六号区用双手垫球10次。要求垫到2、3号位之间，有一定的弧度，距网60-80厘米。录制垫球10次的完整视频。

2. 上交视频个数：2个。其中发球技术视频1个，垫球技术视频1个。

#### （四）足球

##### 1. 视频录制内容：

颠球：受试者可用脚、大腿、胸、肩和头等部位，随意连续颠球。主考者计数球个数。如果球落地，则为一次颠球结束。男生若连续颠球大于等于20个，可得满分；女生若连续颠球大于等于15个，可得满分。录制一个完整的、连续的颠球视频。

定点推射：大禁区线外（16.5m），进行推射。受试者将球放在限制线上，用任意脚法将足球射向球门，球进门框均为有效。连续做5次，每次均计成绩，5次成绩之和为该项专试达标成绩。录制定点推射的完整视频。

2. 上交视频个数：2个。其中颠球视频1个，定点推射视频1个。

#### （五）体操

##### 1. 视频录制内容：

男生：引体向上（20次满分）、体前屈（1次）、两臂上举握手向后（1次）。

女生：俯卧撑（12次满分）、仰卧举腿（15次满分）、两臂上举提手向后（1次）。

录制相应所有动作完整的、连续的视频。

2. 上交视频个数：1个。

## （六）武术

### 1. 视频录制内容：

握杠转肩（1次）、仆步抡拍（左右各10秒）、正压腿（左右各1次）、正踢腿（左右各10秒）、腾空飞脚（1次）、竖叉（1次）。

录制相应所有动作完整的、连续的视频。

### 2. 上交视频个数：1个。

## 四、视频要求

每个视频须一镜到底录制完成，录制现场须光照均匀，使用手机拍摄即可；不得使用以往比赛、训练视频；视频须为横屏，保证画面画质清晰、镜头大小合适；拍摄视线须无遮挡，单机位拍摄，重点突出个人考试全过程，考生须全程在视频里，视频录制不得做剪辑等处理；尽量减少视频文件的数据容量，视频拍摄清晰度选用720P即可，加快录制效率缩短视频时长；在视频开始前，**须先录制考生手持身份证3秒视频**，然后开始考试项目拍摄。

视频文件命名格式为：以项目名称进行命名，如800米跑、立定跳远、定点推射、武术等。

打包为压缩包：将所有视频压缩打包为一个压缩包，压缩包命名格式为：考试姓名（身份证号），如张三（530253200410193546）。

视频发送方式：将压缩包文件发到指定邮箱54332254@qq.com。上交截至时间为2024年3月15日17:00。

# 身体素质评分标准与方法

## 一、立定跳远（40分）

（1）场地设备：在沙坑旁约 1.50 米左右划一起跳线，起跳线附近区域应与沙坑在同一平面上，考生应在规定的标志线后起跳。监考人员应随时平整起跳区，避免出现坑洞。

（2）动作规格：双脚站在起跳板上起跳，身体任何部位不得触线；原地双脚起跳双脚落入沙坑；动作完成后向前走出测验场地，测验时不准穿钉子鞋。

（3）测验方法：每人试跳 3 次，每次均丈量成绩。应以考生身体任何着地部位距起跳板最近点的后沿至起跳线或起跳线延长线的垂直距离丈量成绩。丈量成绩时，丈量尺要与起跳地面在一个平面上。丈量的最小单位为 1 厘米，以 3 次试跳中之最佳成绩为考试成绩。

## 二、800 米跑（40分）

1、采取不分道跑的方法进行测验。

2、测验方法：

①起跑按田径运动竞赛规则中全能项目规定执行；

②计时和确定成绩按田径运动竞赛规收的单项规定执行；

③无条件使用发令枪者，可以令旗和口哨代替，要求同100米。

①每次测验人数一般不得超过 12 人。

身体素质评分表：

立定跳远				800米			
男		女		男		女	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
40	2.7	40	2.2	40	2'16"97	40	2'43"96
39.5	2.69	39.6	2.19	39.8	2'17"67	39.8	2'44"91
39.4	2.68	39.1	2.18	39.3	2'18"37	39.3	2'45"86
39.1	2.67	38.6	2.17	38.8	2'19"07	38.8	2'46"81
38.6	2.66	38.1	2.16	38.3	2'19"77	38.3	2'47"76
38.1	2.65	37.6	2.15	37.8	2'20"47	37.8	2'48"71
37.7	2.64	37.1	2.14	37.3	2'21"17	37.3	2'49"67
37.2	2.63	36.6	2.13	36.8	2'21"88	36.8	2'50"62
36.7	2.62	36.1	2.12	36.3	2'22"58	36.3	2'51"57
36.3	2.61	35.6	2.11	35.8	2'23"28	35.8	2'52"52
35.8	2.6	35.0	2.1	35.3	2'23"98	35.3	2'53"47
35.3	2.59	34.6	2.09	34.8	2'24"68	34.8	2'54"42
34.9	2.58	34.1	2.08	34.3	2'25"38	34.3	2'55"38
34.4	2.57	33.7	2.07	33.8	2'26"08	33.8	2'56"33
34.0	2.56	33.2	2.06	33.3	2'26"79	33.3	2'57"28
33.5	2.55	32.7	2.05	32.8	2'27"49	32.8	2'58"23
33.0	2.54	32.0	2.04	32.3	2'28"19	32.3	2'59"19
32.5	2.53	31.7	2.03	31.8	2'28"89	31.8	3'00"14
32.1	2.52	31.2	2.02	31.2	2'29"59	31.2	3'01"09
31.6	2.51	30.7	2.01	30.7	2'30"30	30.7	3'02"05
31.1	2.5	30.2	2	30.2	2'31"00	30.2	3'03"00
30.7	2.49	29.8	1.99	29.7	2'31"70	29.7	3'03"95
30.2	2.48	29.3	1.98	29.2	2'32"41	29.2	3'04"91
29.7	2.47	28.8	1.97	28.7	2'33"11	28.7	3'05"86
29.3	2.46	28.3	1.96	28.2	2'33"81	28.2	3'06"82
28.8	2.45	27.8	1.95	27.7	2'34"52	27.7	3'07"77
28.3	2.44	27.4	1.94	27.2	2'35"22	27.2	3'08"73
27.9	2.43	26.9	1.93	26.7	2'35"92	26.7	3'09"68
27.4	2.42	26.4	1.92	26.2	2'36"63	26.2	3'10"64
26.9	2.41	25.9	1.91	25.7	2'37"33	25.7	3'11"59
26.5	2.4	25.4	1.9	25.2	2'38"04	25.2	3'12"55
26.0	2.39	25.0	1.89	24.7	2'38"74	24.7	3'13"50
25.5	2.38	24.5	1.88	24.2	2'39"44	24.2	3'14"46
25.1	2.37	24.0	1.87	23.7	2'40"15	23.7	3'15"42
24.6	2.36	23.6	1.86	23.2	2'40"85	23.2	3'16"37
24.1	2.35	23.1	1.85	22.7	2'41"56	22.7	3'17"33
23.7	2.34	22.6	1.84	22.2	2'42"26	22.2	3'18"29
23.2	2.33	22.1	1.83	21.7	2'42"97	21.7	3'19"24
22.8	2.32	21.7	1.82	21.2	2'43"67	21.2	3'20"20
22.3	2.31	21.2	1.81	20.7	2'44"38	20.7	3'21"16
21.8	2.3	20.7	1.8	20.2	2'45"08	20.2	3'22"11
21.3	2.29	20.3	1.79	19.7	2'45"79	19.7	3'23"07
20.9	2.28	19.8	1.78	19.2	2'46"50	19.2	3'24"03
20.4	2.27	19.3	1.77	18.6	2'47"20	18.6	3'24"99
19.9	2.26	18.8	1.76	18.1	2'47"91	18.1	3'25"95
19.5	2.25	18.4	1.75	17.6	2'48"61	17.6	3'26"90
19.0	2.24	17.9	1.74	17.1	2'49"32	17.1	3'27"86
18.6	2.23	17.5	1.73	16.6	2'50"03	16.6	3'28"82
18.1	2.22	17.1	1.72	16.1	2'50"73	16.1	3'29"78
17.6	2.21	16.5	1.71	15.6	2'51"44	15.6	3'30"74
17.2	2.2	16.3	1.7	15.1	2'52"15	15.1	3'31"70
16.7	2.19	16.2	1.69	14.6	2'52"85	14.6	3'32"66
16.2	2.18	16.0	1.68	14.1	2'53"56	14.1	3'33"62
15.7	2.17	15.2	1.67	13.6	2'54"27	13.6	3'34"58
15.3	2.16	14.2	1.66	13.1	2'54"98	13.1	3'35"54
14.8	2.15	13.8	1.65	12.6	2'55"68	12.6	3'36"50
14.4	2.14	13.3	1.64	12.1	2'56"39	12.1	3'37"46
13.9	2.13	12.9	1.63	11.6	2'57"10	11.6	3'38"42
13.4	2.12	12.4	1.62	11.1	2'57"81	11.1	3'39"38
13.0	2.11	12.0	1.61	10.6	2'58"52	10.6	3'40"34
12.5	2.1	11.5	1.6	10.1	2'59"22	10.1	3'41"30
12.0	2.09	11.1	1.59	9.6	2'59"93	9.6	3'42"27
11.6	2.08	10.6	1.58	9.1	3'00"64	9.1	3'43"23
11.1	2.07	10.2	1.57	8.6	3'01"35	8.6	3'44"19
10.7	2.06	9.7	1.56	8.1	3'02"06	8.1	3'45"15
10.2	2.05	9.3	1.55	7.6	3'02"77	7.6	3'46"11
9.7	2.04	8.8	1.54	7.1	3'03"48	7.1	3'47"08
9.2	2.03	8.4	1.53	6.6	3'04"19	6.6	3'48"04
8.8	2.02	7.9	1.52	6.0	3'04"90	6.0	3'49"00
8.3	2.01	7.5	1.51	5.5	3'05"61	5.5	3'49"96
7.9	2	7.0	1.5	5.0	3'06"32	5.0	3'50"93
7.4	1.99	6.6	1.49	4.5	3'07"02	4.5	3'51"89
6.9	1.98	6.1	1.48	4.0	3'07"73	4.0	3'52"85
6.5	1.97	5.7	1.47	3.5	3'08"45	3.5	3'53"82
6.0	1.96	5.3	1.46	3.0	3'09"16	3.0	3'54"78
5.6	1.95	4.8	1.45	2.5	3'09"87	2.5	3'55"75
5.1	1.94	4.4	1.44	2.0	3'10"58	2.0	3'56"71
4.6	1.93	3.9	1.43	1.5	3'11"29	1.5	3'57"69
4.2	1.92	3.5	1.42	1.0	3'12"00	1.0	3'58"64
3.7	1.91	3.1	1.41	0.5	3'12"71	0.5	3'59"60
3.2	1.9	2.6	1.4	0.0	3'13"43	0.0	4'00"57
2.8	1.89	2.2	1.39				
2.3	1.88	1.7	1.38				
1.9	1.87	1.3	1.37				
1.4	1.86	0.9	1.36				
0.9	1.85	0.4	1.35				
0.4	1.84						

# 田径（项目）专项计分标准与方法

## 一、田径（项目）专项

### （一）测验项目

#### 1、跑类：

男生：200 米、400 米、1500 米、110 米栏（少年甲组栏高、栏距）；

女生：200 米、400 米、1500 米、100 米栏（标准栏高、栏距）。

#### 2、跳类：

男生：跳高、跳远、三级跳远；

女生：跳高、跳远。

#### 3、投类：

男生：铅球(7.26 公斤)；

女生：铅球(4 公斤)；

### （二）测验方法

1、考生根据个人特长任选一个单项进行测验；

2、测验方法均按田径运动竞赛规则进行。

### （三）评分方法

1、田径专项总分满分按120分计算，考生单项成绩的评分即为该专项总分；

2、田径（项目）专项成绩评分标准详见评分表。





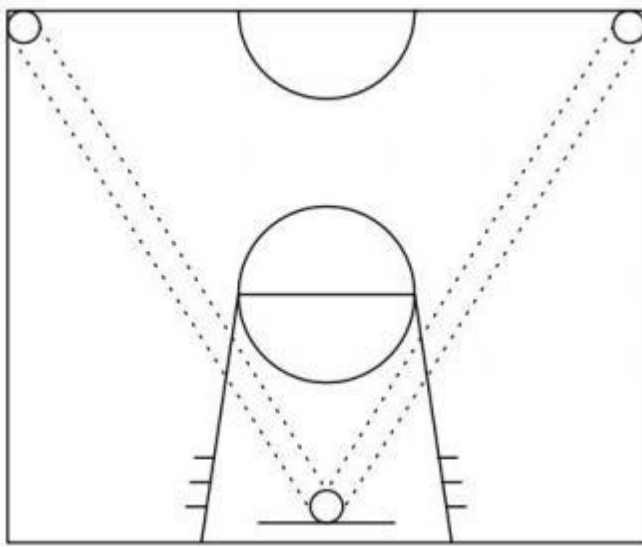
# 篮 球

## (一) 测验项目

### 1、往返运球投篮 60分

#### (1)测验方法:

由球场右侧边线中点开始，面向球篮运球上篮，同时开始计时；球投中篮后，运球至左侧边线中点；然后折转继续运球上篮；投中篮后，运球回到原起点；同样再重复上述运球投篮一次，再回到原起点时停表。（见图）



要求:连续运球，不得远推运球上篮；必须投中篮后，才能继续运球，投不中要继续再投，直到投中；投篮的手(左手投或右手投)不加限制。

#### (2)评分标准:

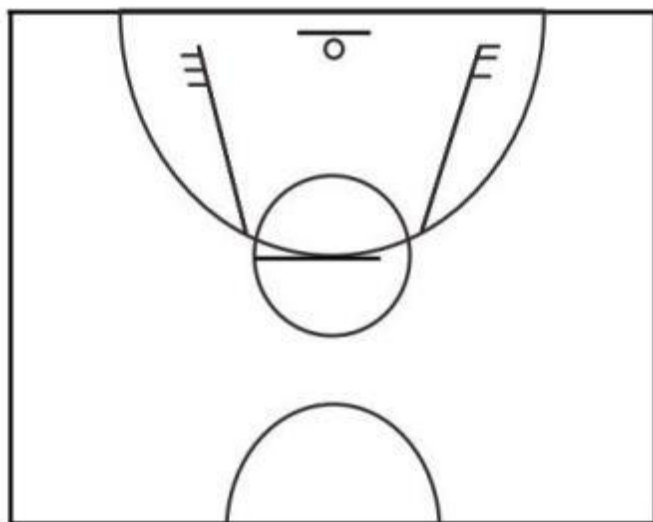
按其计时成绩评分，满分为60分，详见评分表。

要求：动作正确、协调、熟练。能运用左、右手投篮，投篮一次投中。

### 2、投篮 60分

#### (1)测验方法:

以篮圈投影中心为圆心，以该点至罚球线的距离为半径、划一圆弧。开始时考生在弧线外作跳投，并开始计时；投篮后自己抢篮板球，再运至弧线外再跳投，连续做一分钟(女生投篮可做定位投，也可做跳投)。(见图)



要求：必须向上起跳投篮，否则不算跳起投篮；投篮时不得踏线或过线，不得带球跑，违者投中无效。

## (2) 评分标准

按1分钟内投中次数计分，满分为 60 分，详见评分表。

要求：动作连贯、协调，起跳迅速，手法正确

## (二) 评分表

达标项目：120 分

往返运球投篮 60 分			投篮 60分		
男	分值	女	男	分值	女
31 "	60	36 "	7	60	4
31 " 5	56.4	36 " 5			
32 "	54	37 "	6	51.6	
32 " 5	50.4	37 " 5			3
33 "	46.8	38 "	5	43.2	
33 " 5	44.4	38 " 5			2
34 "	42	39 "	4	33.6	
34 " 5	39.6	39 " 5			1
35 "	37.2	40 "	3	25.2	
35 " 5	34.8	40 " 5		0	

36 "	32.4	41 "			
36 " 5	30	41 " 5	2	16.8	
37 "	27.6	42 "			
37 " 5	26.4	42 " 5	1	8.4	
38 "	25.2	43 "			
38 " 5	24	43 " 5			
39 "	21.6	44 "			
40 "	19.2	44 " 5			
38 " 5	16.8	45 "			
41 "	14.4	45 " 5			

## 排 球

### 1、发球技术:60 分

#### (1)测验方法:

上手发球（男生）、下手发球（女生），站在发球区内连续发10个球。

#### 评分标准:

满分60分，一球6分。

要求：抛球和挥臂正确合理，动作熟练、协调，击球部位准确，性能较好，失误较少。

### 2、垫球技术:60分

#### (1)测验方法:

接对方中场掷过来的球。站在六号区用双手垫球 10 次。要求垫到 2、3 号位之间，有一定的弧度，距网 60-80 厘米。

#### 评分标准:

满分60分，一球6分。

要求：判断取位好，移动步法正确熟练，动作协调，手型正确，控制球较好。

# 男子足球

## (一)测试项目

### 1、颠球:60分

#### (1)测验方法:

①受试者可用脚、大腿、胸、肩和头等部位，随意连续颠球。主考者计数球个数。如果球落地，则为一次颠球结束。

②每人做两次，取最佳一次成绩。

#### (2)评分标准:

受试者若连续颠球 20 次，可得满分(即60分)。

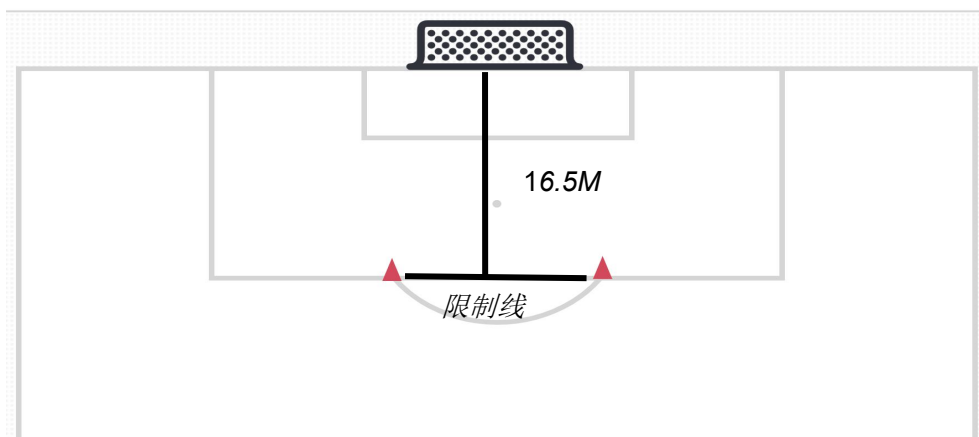
评分标准详见后面评分表。

### 2、定点推射:60分

#### (1)场地设置:

①大禁区线外（16.5m），进行推射。标准11人制球门作为推射的目标。

②距离球门16.5米处划一条 5 米长弧线为传球限制线（如图）



#### (2)测试方法:

①受试者将球放在限制线上，用任意脚法将足球射向球门，球进门框均为有效。

②每人连续做 5 次，每次均计成绩，5 次成绩之和为该项专试达标成绩。

要求：传球动作方法正确，动作协调，传球方向，落点准确

(3) 评分标准：

总分60分，一球12分。

要求：传球动作方法正确，动作协调，传球方向，落点准确。

### (三) 评分表

#### (1) 达标评分表

颠球		定点推射	
分值	成绩	分值	成绩
60	20	60	5
57	19	48	4
54	18	36	3
51	17	24	2
48	16	12	1
45	15		
42	14		
39	13		
36	12		
33	11		
30	10		
27	9		
24	8		
21	7		
18	6		
15	5		
12	4		
9	3		
6	2		
3	1		

# 女子足球

## （一）测试项目

### 1、颠球（60分）

#### （1）测验方法

- ①受试者可用脚、大腿、胸、肩和头等部位，随意连续颠球。主考者计数球个数，如果球落地，则为一次颠球结束。
- ②每人做两次，取最佳一次成绩。

#### （2）评分标准

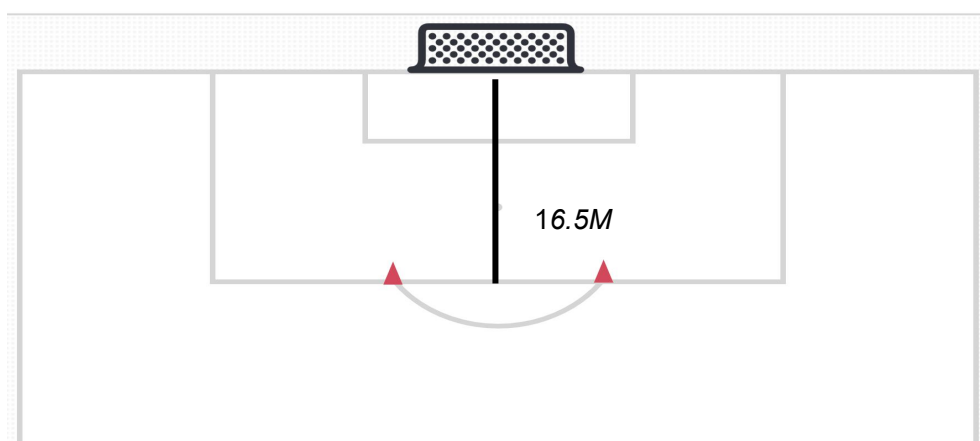
受试者若连续颠球 15次，可得满分（即 60分）。

评分标详见后面评分表。

### 2、定点推射:60分

#### （1）场地设置:

- ①大禁区线外（16.5m），进行推射。标准11人制球门作为推射的目标。
- ②距离球门16.5米处划一条5米长弧线为传球限制线（如图）



#### （2）测试方法

- ①受试者将球放在限制线上，用任一脚背内侧向圆圈里传球，球落在圆里和圈线上均为有效。

②每人连续做 5 次，每次均计成绩，5 次成绩之和为该项考试达标成绩。

要求：传球动作方法正确，动作协调，传球方向，落点准确

(4) 评分标准：

总分60分，一球12分。

要求：传球动作方法正确，动作协调，传球方向，落点准确。

### (三) 评分表

(1) 达标评分表

颠球		定点推射	
分值	成绩	分值	成绩
60	10	60	5
54	9	48	4
48	8	36	3
42	7	24	2
36	6	12	1
30	5		
24	4		
18	3		
12	2		
6	1		



# 体 操

## (一)测验项目

专项素质：120分

男生：引体向上、体前屈、两臂上举握手向后；

女生：俯卧撑、仰卧举腿、横叉、纵叉、桥、两臂上举提手向后。

## (二)测验方法

专项素质为必测项目，考生须按评分表规定的动作规格要求，逐项逐个进行测试。

## (三)评分方法

专项素质评分方法：

专项素质满分为 120分，每项测验内容达到要求者可得评分表规定的满分，达不到要求者视其情况扣分，其中达标项目的评分标准为：

男生引体向上：20次为满分50分，每做一次为2.5分；

女生俯卧撑：10次为满分25分，每做一次为2.5分；

女生仰卧举腿：15次为满分45分，每做一次为3分；

### 男专项素质 120分

动作名称	分值	要求
引体向上	50	正握悬垂开始，屈臂拉引，下颌超过杠面，身体伸直，连续 20 次为满分。
体前屈	40	双臂伸直，手掌撑地。
两臂上举握手向后	30	两臂伸直，超过耳后。

女专项素质 120分

动作名称	分值	要求
俯卧撑	25	俯撑身体伸直, 居臂肘向后, 肩低于肘时推起直臂成俯卧, 连续做 10 次为满分
仰卧举腿	45	仰卧同背在体侧, 并腿, 直腿举起, 两脚超过头, 还原成仰卧、连续 做 15次为满分。
两臂上举握手向后	50	两臂上举握手向后 2 两臂作直, 超过耳后。

# 武 术

(一) 专项总分计算方法:

武术专项总分按 120分计算, 专项素质占120分。考生的专项素质得分即为武术专项总分。

(二) 测试项目:

1、专项素质:

- (1) 握杠转肩;
- (2) 仆步抡拍;
- (3) 正压腿;
- (4) 正踢腿;
- (5) 腾空飞脚;
- (6) 竖叉

(三) 武术专项素质评分表

顺序	名称	要求	标准	分值	合计
1	握杠转肩	两手对握(虎口均向内)两臂伸直,以肩为轴。同时由前向后转至体后,再返回体前,转动时两手不得松动。	双手握距同肩宽	20分	20分
			超过肩宽 8 厘米	18分	
			超过肩宽 10 厘米	16分	
			超过肩宽 15 厘米	14分	
2	仆步抡拍	左仆步拍地预备式,以腰带臂,向上抡臂要贴近耳,下抡要贴近腿。右仆步抡拍时眼随右手左抡拍随左手,每击拍地面为1次。	9 次	20分	20分
			10秒 7 次	18分	
			5 次	16分	

3	正压腿(左、右)	面对肋木或一定高度的物体，并步站立，一腿架起脚尖勾紧，两腿伸直，立腰收髋，前额触脚尖	触及脚尖 相距 10 厘米 相距 20 厘米	左 右 10分 10分 8分 8分 6分 6分	20分
4	正踢腿(左、右)	两腿伸直，一脚脚尖勾起向前额处猛踢	14次 10秒 12次 10次	左 右 10分 10分 8分 8分 6分 6分	20分
5	腾空飞脚	摆动腿高提、起跳腿上摆伸直，脚面绷平，脚高过肩。击手和拍脚要连续、快速、准确、响亮	击响时高度 过胸 过腰 与落地同时	20分 18分 16分	20分
6	竖叉(左、右)	两腿伸直，前后劈开成直线，臀部和两腿内侧贴地	臀部与地面能紧贴 相距10厘米 相距20厘米	左 右 10分 10分 8分 8分 6分 6分	20分