

附件 3

山东省师范类高校学生从业技能大赛 体育类专业技能测试工作方案

依据师范类体育专业人才培养目标和体育教师岗位职业能力要求，体育类专业技能测试项目 4 项。

一、比赛项目与要求

（一）100 米跑。

100 米跑测试采用一次性比赛，使用电动计时，参照测试标准赋分。

（二）体操。

比赛前一个月由组委会从技巧、双杠等 2 项中抽取 1 项进行测试。

（三）球类。

比赛前一个月由组委会从篮球半场往返运球上篮、排球定时发球、足球定点射门 3 项中抽取其中 1 项进行测试。

（四）武术。

比赛前一个月由大赛组委会从初级长拳（三路）、初级刀 2 项中抽取 1 项进行测试。

二、评委组成

设一组评委。

三、比赛时间

按照 100 米跑、武术、球类、体操的顺序依次进行。

四、评分标准

(一) 100 米跑。

执行《田径竞赛规则》，男女实行分别赋分，男女一起排序。

评分标准如下：

100 米（电计时，成绩单位：秒）

分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
100	11" 24	13" 04	75	12" 49	14" 29	50	13" 74	15" 54	25	14" 99	16" 79
99	11" 29	13" 09	74	12" 54	14" 34	49	13" 79	15" 59	24	15" 04	16" 84
98	11" 34	13" 14	73	12" 59	14" 39	48	13" 84	15" 64	23	15" 09	16" 89
97	11" 39	13" 19	72	12" 64	14" 44	47	13" 89	15" 69	22	15" 14	16" 94
96	11" 44	13" 24	71	12" 69	14" 49	46	13" 94	15" 74	21	15" 19	16" 99
95	11" 49	13" 29	70	12" 74	14" 54	45	13" 99	15" 79	20	15" 24	17" 04
94	11" 54	13" 34	69	12" 79	14" 59	44	14" 04	15" 84	19	15" 29	17" 09
93	11" 59	13" 39	68	12" 84	14" 64	43	14" 09	15" 89	18	15" 34	17" 14
92	11" 64	13" 44	67	12" 89	14" 69	42	14" 14	15" 94	17	15" 39	17" 19
91	11" 69	13" 49	66	12" 94	14" 74	41	14" 19	15" 99	16	15" 44	17" 24
90	11" 74	13" 54	65	12" 99	14" 79	40	14" 24	16" 04	15	15" 49	17" 29
89	11" 79	13" 59	64	13" 04	14" 84	39	14" 29	16" 09	14	15" 54	17" 34
88	11" 84	13" 64	63	13" 09	14" 89	38	14" 34	16" 14	13	15" 59	17" 39
87	11" 89	13" 69	62	13" 14	14" 94	37	14" 39	16" 19	12	15" 64	17" 44
86	11" 94	13" 74	61	13" 19	14" 99	36	14" 44	16" 24	11	15" 69	17" 49
85	11" 99	13" 79	60	13" 24	15" 04	35	14" 49	16" 29	10	15" 74	17" 54
84	12" 04	13" 84	59	13" 29	15" 09	34	14" 54	16" 34	9	15" 79	17" 59
83	12" 09	13" 89	58	13" 34	15" 14	33	14" 59	16" 39	8	15" 84	17" 64
82	12" 14	13" 94	57	13" 39	15" 19	32	14" 64	16" 44	7	15" 89	17" 69
81	12" 19	13" 99	56	13" 44	15" 24	31	14" 69	16" 49	6	15" 94	17" 74
80	12" 24	14" 04	55	13" 49	15" 29	30	14" 74	16" 54	5	15" 99	17" 79
79	12" 29	14" 09	54	13" 54	15" 34	29	14" 79	16" 59	4	16" 04	17" 84
78	12" 34	14" 14	53	13" 59	15" 39	28	14" 84	16" 64	3	16" 09	17" 89
77	12" 39	14" 19	52	13" 64	15" 44	27	14" 89	16" 69	2	16" 14	17" 94
76	12" 44	14" 24	51	13" 69	15" 49	26	14" 94	16" 74	1	16" 19	17" 99

(二) 体操。

设双杠、技巧 2 项。

1. 双杠

A. 男子双杠（杠高 150cm）：挂臂屈伸上——前摆成分腿坐——举单腿杠中后摆转体 180 度成分腿坐——体前握杠，两腿向后滑杠并腿接支撑前摆、后摆——前摆向内转体 180 度下。

B. 女子双杠（杠高 130cm）：跳上成直臂支撑——分腿坐前进——举单腿外侧坐——摆越成对侧坐——转体 180 度成分腿坐——滚杠——体后握杠，摆动并腿——支撑前摆下。

2. 技巧

A. 男子技巧：直立——鱼跃前滚翻——蹲撑跳成屈体分腿俯撑——体前屈两臂侧举（稍停）——分腿慢起成头手倒立（停 2"）——前滚翻成直腿坐——经体前屈后倒屈体后滚翻成直立同时两臂上举——（趋步）侧手翻——向前并步成直立。

B. 女子技巧：直立——前滚翻——直立，两臂经侧至上举，上一步成俯平衡（停 2"）——单脚蹬地前滚翻成直腿坐——经体前屈后倒成肩肘倒立（停 2"）——经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡——成跪立——跪跳起——侧手翻——向前并步成直立。

3. 评分标准

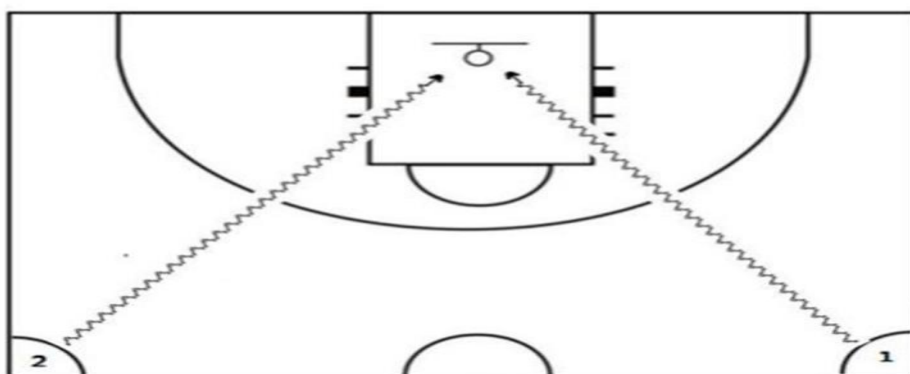
动作评分按照最新规则执行，参照测试标准换算成 100 分制赋分。动作分男女，评分不分男女，男女一起排序。

（三）球类。

设篮球、排球、足球三个项目。

1. 篮球：半场运球上篮

参赛选手在球场右侧中线与边线交叉点①站立（如下图所示，①②均为以 40 厘米为半径的扇形），右手运球上篮，球投中后右手运球至②后折返，换左手运球上篮，球进后左手运球至①点，折返再进行一趟。以参赛选手起动开始计时，跑回终点①后计时停止。要求参赛选手在比赛时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可补投中，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。运球转身折返时，不得有夹带球等违例动作，否则计时加 0.5 秒。原则上参赛选手左右手各上篮两次，若违反规则，错一次追加 0.5 秒。每人测试一次。以完成比赛的时间对应分值作为最终成绩，如分值相同，时间短者名次列前。评分按男女标准，男女一起排序。



篮球半场运球上篮评分标准

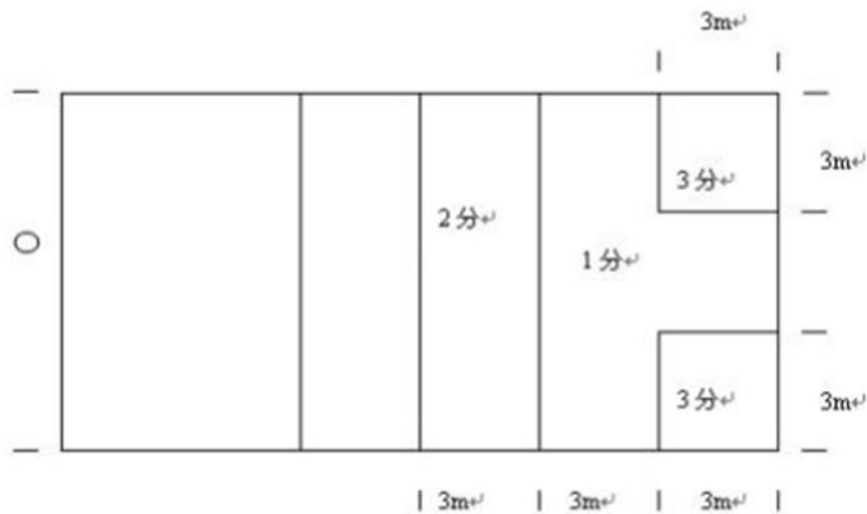
秒数（男）	分值	秒数（女）	分值
0-31''	50	0-36''	50
31'' 1-32''	49	36'' 1-37''	49
32'' 1-33''	48	37'' 1-38''	48
33'' 1-34''	47	38'' 1-39''	47
34'' 1-35''	46	39'' 1-40''	46
35'' 1-36''	45	40'' 1-41''	45
36'' 1-37''	44	41'' 1-42''	44
37'' 1-38''	43	42'' 1-43''	43
38'' 1-39''	42	43'' 1-44''	42
39'' 1-40''	41	44'' 1-45''	41
40'' 1-41''	40	45'' 1-46''	40
41'' 1-42''	38	46'' 1-47''	38
42'' 1-43''	36	47'' 1-48''	36
43'' 1-44''	34	48'' 1-49''	34
44'' 1-45''	30	49'' 1-50''	30
45'' 1-47''	25	50'' 1-52''	25
47'' 1-50''	20	52'' 1-55''	20
50'' 1-55''	15	55'' 1-60''	15
55'' 1-60''	10	60'' 1-65''	10
60'' 1-	5	65'' 1-	5

（注：时间每增加 0.1 秒对应分值减 0.1 分）

2. 排球：定时发球

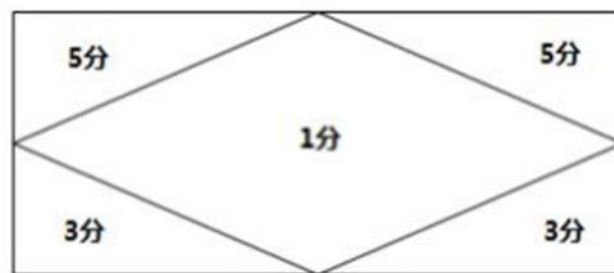
参赛选手站在发球区，正面上手发球，比赛时间为 1 分钟。发球必须符合规则规定，发出的球落入对方场区的不同区域得相应分数（如下图），如球落在区间分界线上按高分区计。

选手得分高者名次列前，如分数相同，以发 3 分区多者列前（以此类推），男女一起排序。



3. 足球：定位球射门

距球门 16.5 米画一条 5 米的横线，作为定位球射门区域，球门分为 5 个区（如下图）。



参赛学生用惯用脚脚背正面或脚背内侧在规定区域向球门连续射 6 个球，球进左右两个上角得 5 分，进两个下角得 3 分，进中间得 1 分。取 5 次最好成绩得分之和为该项测试成绩，名次列前。如得分之和相同，则以得 5 分次数多者名次列前；如分数相同，以发 3 分区多者列前，以此类推。选手得分高者名次列前，男女一起排序。

（四）武术。

初级长拳（三路）、初级刀两项。

按照 2019 年《国际武术套路竞赛规则》无难度项目评分标准进行评分，男女一起排序。

未尽事宜，由比赛组委会解释。