

阿坝师范学院“专升本”选拔

《体育教育专业专项》考试大纲

一、考试要求：

考生应着体现本项目特征、适合展示本项目技术特点的服装参加考试，考生须在规定时间内完整展示技术动作，评委根据考生完成情况，按高考专项测试标准进行量化评分。

二、考试方式

考生自选一项专项进行技术测试，总分为 100 分。

三、考试项目

武术、篮球、排球、足球、健美操、网球、田径。

四、考试内容

（一）武术专项考核内容及评分标准

1、腾空飞脚

（1）所占比例：50%

（2）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。

（3）评分细则：

优：50-43 分 凡符合起跳脚着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合三点技术要求；

良：42-38 分 凡符合起跳脚着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合三两点技术要求；

中：37-30 分 凡符合起跳脚着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合一点技术要求；

差：30 分以下 凡符合起跳脚着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）均不符合技术要求；

2、自选套路

(1) 所占比例：50%

(2) 考试方法：考生任选一种器械或拳术（在下述规定拳种中选其一）进行展示。要求按照规定的时间（太极拳及太极器械为1分30秒-2分钟；其它拳术及器械不少于1分钟）在8*14米的武术场地上完成套路。其中规定拳种包括：长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚。

(3) 评分标准：

① 考评员根据考生的动作质量和演练水平进行综合评定，采用100分制打分，分数至多可到小数点后1位。

② 对考生未在规定时间内完成套路，将在专项技术考评分中扣除应扣分数。太极拳及太极器械类套路时间不足或超出规定时间5秒（含5秒）扣1分，5秒以上10秒以内（含10秒）扣2分，以此类推。其它拳术及器械套路时间不足规定时间2秒（含2秒）扣1分，2秒以上4秒以内（含4秒）扣2分，以此类推。

(4) 评分细则：

优：50分-43分 动作姿势规范、方法运用合理、技术熟练、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出。

良：42分-38分 动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出。

中：37分-30分 动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、风格。

差：30分以下 动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出。

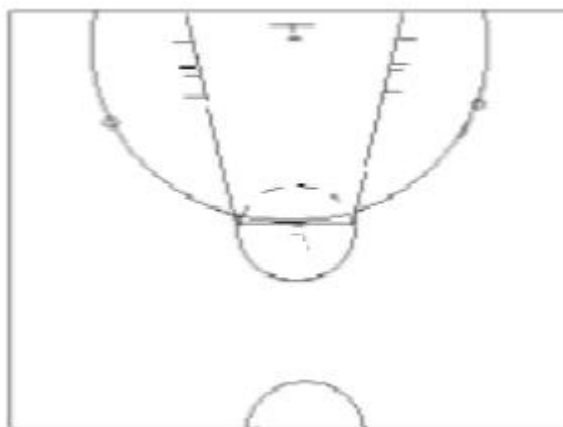
(二) 篮球专项考核内容及评分标准

1、1分钟投篮100分，占总成绩的50%。

(1) 考试办法与要求

以篮圈投影中心点为圆心，以该点至发球线的距离为半径，划一圆弧。考生持球站在圆弧线外任意点上，听到“开始”口令后，开始投篮，并计时；投篮时

不得踏线或过线；抢篮板球后运球至弧线外时不得违例，违例投中无效；投篮动作单手双手不限，连续投篮 1 分钟，计投中次数。每人一次机会。



(2) 评分标准：

① 1 分钟投篮成绩达标评分表（占本项的 50%）：

男(个)	8	7	6	5	4	3	2	1
女(个)	7	6	5	4	3	2	1	
分值 (分)	100	90	80	70	60	50	40	30

② 1 分钟投篮技评评分标准（占本项的 50%）：

100-90	投篮动作技术正确，身体姿态控制合理，动作协调，运动状态稳定，心理素质好。
89-80	投篮动作较技术正确，身体姿态控制合理，动作协调，运动状态稳定，心理素质好。
79-70	投篮动作较技术正确，身体姿态控制比较合理，动作协调，运动状态比较稳定，心理素质较好。
69-60	投篮动作较技术正确，身体姿态控制比较合理，动作控制一般，运动状态不稳定，心理素质一般。
60 以下	投篮动作技术较差，身体姿态不合理，动作控制差，运动状态不稳定，心理素质差。

2、往返运球投篮 100 分，占总成绩的 50%

(1) 考试办法与要求

由球场右侧边线中点开始，面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时。球投中篮后，仍以右手运球至左侧边线中点；然后折返用左手运球上篮；投中篮后，仍以左手运球回到原起点；同样再重复上述运球投篮一次，回到原起点停表。运球必须正常连续，按左、右手规定要求进行，不得远推运球上篮和走步违例；投球必须中篮才能继续前进；投篮手型手法不限，左、右手投篮均可。犯规违例一次，时间增加 1 秒；4 次犯规或违例，该项成绩为零分。每人一次机会。



(2) 成绩评分标准:

①往返运球投篮达标评分表 (占本项的 50%)

男 (秒)	分值 (分)	女 (秒)	男 (秒)	分值 (分)	女 (秒)
28	100	33	35	74	40
28.5	98	33.5	35.5	72	40.5
29	96	34	36	70	41
29.5	94	34.5	36.5	68	41.5
30	92	35	37	66	42
30.5	90	35.5	37.5	64	42.5
31	88	36	38	62	43
31.5	86	36.5	38.5	60	43.5
32	84	37	39	58	44
32.5	82	37.5	39.5	56	44.5
33	80	38	40	54	45
33.5	78	38.5	40.5	52	45.5

34	76	39	41	50	46
----	----	----	----	----	----

②往返运球投篮技评评分标准（占本项的 50%）

100-90	往返运球投篮动作技术正确，身体姿态控制合理，动作协调，运动状态稳定，心理素质好。
89-80	往返运球投篮动作较技术正确，身体姿态控制合理，动作协调，运动状态稳定，心理素质好。
79-70	往返运球投篮动作较技术正确，身体姿态控制比较合理，动作协调，运动状态比较稳定，心理素质较好。
69-60	往返运球投篮动作较技术正确，身体姿态控制比较合理，动作控制一般，运动状态不稳定，心理素质一般。
60 以下	往返运球投篮动作技术较差，身体姿态不合理，动作控制差，运动状态不稳定，心理素质差。

（三）排球专项考核内容及评分标准

1、扣球 100 分，占总成绩的 50%。

（1）考试办法

在 4 号位扣传球，每人扣 10 个球(标准网高)。每人扣 10 个球。扣球未在规定区域内、下网、出界、扣球同时触网、过中线、连击或持球计 0 分。达标、技评标准如下。

①达标评分标准（占本项的 50%）

男(个)	8	7	6	5	4	3	2	1
分值(分)	100	90	80	70	60	50	40	30

②技评评分标准（占本项的 50%）

100-90	助跑起跳连贯，空中击球动作正确，击球点准确，扣球力量大，手控制球能力强。
89-80	助跑起跳连贯，空中击球动作正确，扣球力量一般，手控制球能力一般。
79-70	助跑起跳，空中击球动作基本正确，扣球力量较轻，手控制球能力一般。
69-60	助跑起跳，空中击球动作基本正确，扣球力量较轻，手控制球能力较差。

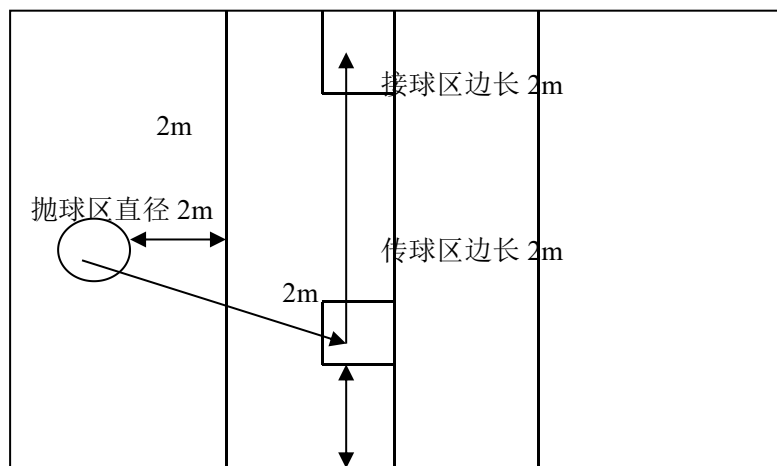
60 以下	助跑起跳步法错误，空中击球动作较差，手控制球能力很差。
-------	-----------------------------

2、传球 100 分，占总成绩的 50%。

(1) 考试办法

考生在 2、3 号位的传球区内准备，由抛球人在本方场地进攻线后的抛球区抛球，受试者向 4 号位的接球区传球 10 次（受试者的一只脚可踏出传球区）。要求传出的球要高于网口上沿，落在接球区方框内所站接球人的手上（接球人的脚可踏及接球区方框的线，但不能完全踏出）。（详见图 2）说明：男子网高 2.43 米，女子网高 2.24 米。

图 2



说明：（1）抛球区圆圈直径 2 米，前沿距进攻线 2 米。

（2）接球区为 2 米×2 米的方框。

（3）传球区为 2 米×2 米的方框，距右边线 2 米。

所有的线宽 5 厘米，均包括在所属区域内。

(2) 评分标准

① 达标评分（占本项的 50%）

考生每完成一次传球给予评分，有效完成一次 5 分，共 10 次。

说明：（1）抛球不好可不传，不计数。

（2）受试者双脚踏出传球区传球，不计数，重传。

②技评方法（占本项的 50%）

按传球时的准备姿势、取位、手型、击球点、协调用力、传球效果等给予评分。（详见表 2）

表 2 传球评分标准

100-90	移动取位及时，动作规范，全身用力协调，传球效果好。
89-80	移动及时，动作比较规范，全身用力协调，传球效果一般。
79-70	移动及时，动作基本规范，全身用力较协调，传球效果一般。
69-60	移动取位不及时，动作基本规范，传球效果较差。
60 以下	移动慢，动作错误，传球效果很差。

说明：（1）抛球不好可不传，不计数。

（2）受试者双脚踏出传球区传球，不计数，重传。

（四）足球专项考核内容及评分标准

1、膝关节以下部位颠球 100 分，占总成绩的 50%。

（1）考试方法

考试每人两次机会，取三次颠球成绩最高的一次。一次连续颠球的数量是指除上肢外的身体任意部位触球次数，一次颠球球落地即为一次机会结束。评分分为技评和达标两部分各 25 分（百分制计算）。

（2）达标评分标准（占本项的 50%）

成绩	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45
得分	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70
成绩	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	
得分	68	66	64	62	60	56	52	48	44	40	36	32	28	24	20	

（3）技评评分标准（占本项的 50%）

100-90	双脚交替颠球，动作技术正确，身体姿态控制合理，动作协调，颠球高度合理，运动状态稳定，心理素质好。
89-80	双脚交替颠球，动作较技术正确，身体姿态控制合理，动作协调，颠球高度合理，运动状态稳定，心理素质好。

79-70	双脚交替颠球，动作较技术正确，身体姿态控制比较合理，动作协调，颠球高度合理，运动状态比较稳定，心理素质较好。
69-60	双脚交替颠球，动作较技术正确，身体姿态控制比较合理，动作控制一般，颠球高度比较合理，运动状态不稳定，心理素质一般。
60 以下	动作技术较差，身体姿态不合理，动作控制差，颠球高度过高，运动状态不稳定，心理素质差。

2、绕杆 100 分，占总成绩的 50%。

共计 8 根标志杆，每根标志杆间隔 1.8 米，第一根标志杆在罚球弧顶出，相对球门依次排列，绕杆时在距离最后一根标志杆 4 米外启动开始计时，绕过每根标志杆踢进球门，越过球门线停表所得实践为绕杆成绩。

评分标准：

成绩	男	7"	7"	7"	7"	7"	7"	7"	7"	7"	7"	8"	8"	8"	8"	8"	8"
	女	8"	8"	8"	8"	8"	9"	9"	9"	9"	9"	9"	9"	9"	9"	9"	10"
得分		100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70
成绩	男	8"	8"	8"	8"	9"	9"	9"	9"	9"	9"	9"	9"	9"	9"	10"	
	女	10"	10"	10"	10"	10"	10"	10"	10"	11"	11"	11"	11"	11"	11"	11"	
得分		68	66	64	62	60	56	52	48	44	40	36	32	28	24	20	

(五) 健美操专项考核内容及评分标准

1、专项素质（连续分腿跳、纵劈腿）50 分

表 1 专项素质考试办法与评分标准

项目	动作技术要求	评分标准			分值
连续分腿跳	双脚原地并腿起跳，空中直膝分腿，腾空最高点时，两腿直	▲连续 10 秒记个数。			25
		▲具体评分要求： 脚尖未达腰水平不计个数			
		性别	次数	得分	
		男生	12	25	

	膝分腿（达 135° 以上）与地面平行，脚尖高度必须达腰水平以上，并腿落地。		11	20	25
			10	15	
			9	10	
			8	5	
			7 个及以下	0	
		女生	8	25	
			7	20	
			6	15	
			5	10	
			4	5	
			3 个及以下	0	
纵劈腿	平地纵叉，髋关节正，两腿直膝，前腿脚跟着地，后腿脚面着地。测大腿根部离地距离，左右腿均可。	▲具体评分要求： 髋关节不正则直接计 0 分。			25
		性别	距离	成绩	
		男生	0cm	25	
			1—2cm	20	
			3—4cm	15	
			5—6cm	10	
			7—8 cm	5	
			大于 8cm	0	
		女生	0cm	25	
			1cm	20	
			2cm	15	
			3cm	10	
			4cm	5	
5cm 以上	0				

2、专项技术（操化与过渡连接动作）50 分

(1) 考试方法：展示健美操专项体考竞技单人规定套路

(2) 评分标准

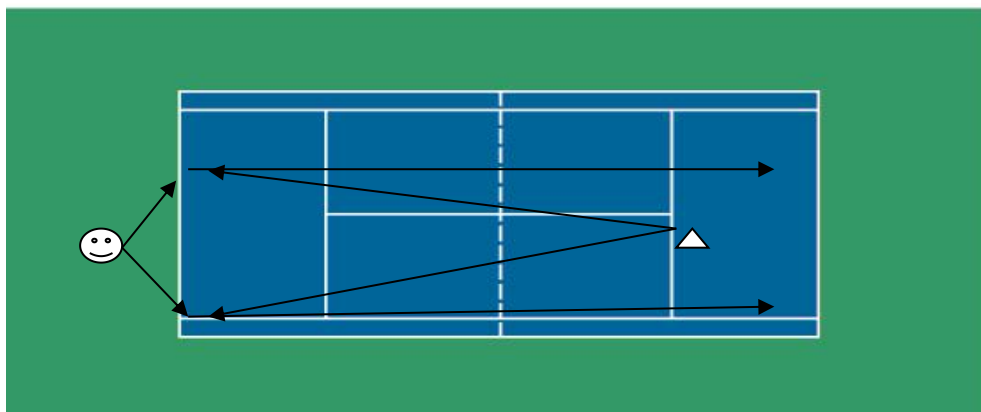
分值	标准
操化动作（20分）	动作规范，力度感强
过渡动作（10分）	动作规范，流畅自然
动作节奏（10分）	动作与音乐合拍
表现力（10分）	面部表情和动作富有感染力

（六）网球专项考核内容及评分标准

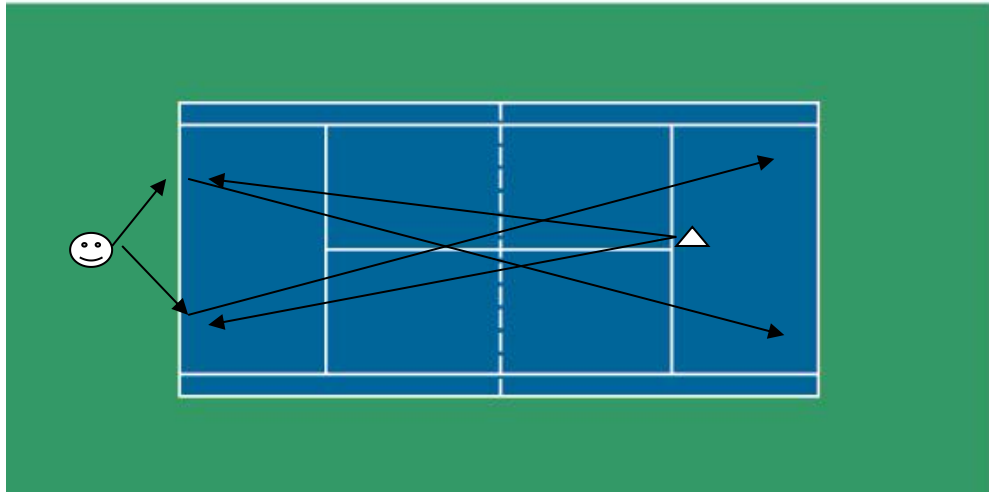
1、底线击球技术（50分）

（1）考试办法

采用隔网喂球，喂球员站在考生网对面发球线T点处喂球。考生在底线外进行底线正、反手抽球，正、反手各回击10个球，前10颗球回直线球，后10颗球回斜线球，直线与斜线的分界线为两底线中点之间的连线。如下图：



底线打直线 1



底线打斜线 2

(2) 技术评价标准：（如下表 1）

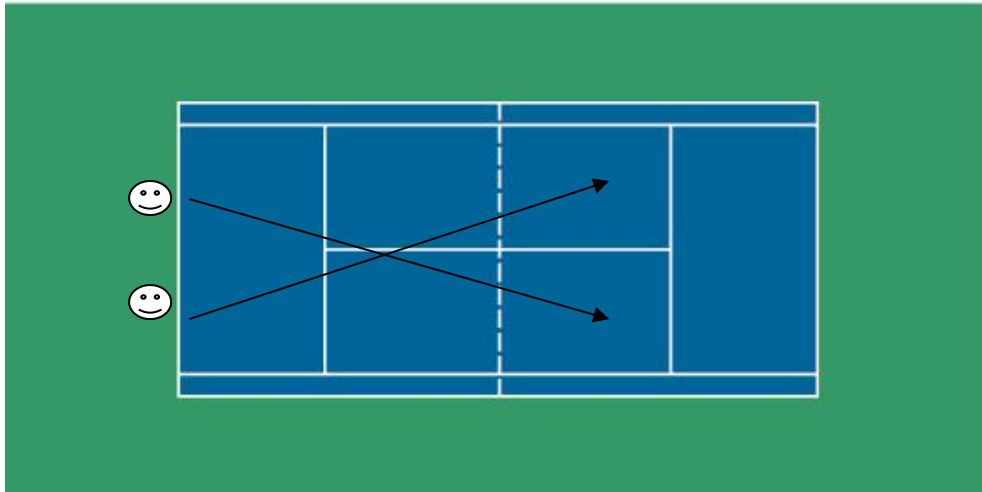
表 1

内 容	数 量	分 值	参 考 标 准	得 分
正手击球	10	1.5	落点进区	15
反手击球	10	1.5	落点进区	15
动作级评	技术动作合理、有一定的球速、落点准确、动作熟练完整。 （正、反手击球技术级评分各占 10 分） 1-4 分——基本完成挥拍动作，能够了解动作要领。 4-7 分——完成挥拍动作较顺畅，动作连贯，挥拍有力 7-10 分——挥拍动作非常流畅，动作到位，挥拍有力，击球有质量。			20
				50

2、发球技术（50 分）

(1) 考试办法

采用上手肩上发球，考生在平分区发 10 颗球，在占先区发 10 颗球。球落入对面发球区内。如下图：



(2) 技术评价标准：（如下表 2）

表 2

内 容	数 量	分 值	参 考 标 准	得 分
平分区发球	10	1.5	落点进区	15
占先区发球	10	1.5	落点进区	15
动作级评	技术动作合理、有一定的球速、落点准确、动作熟练完整。 （评分、占先区发球技术级评分各占 10 分） 1-4 分——基本完成挥拍动作，能够了解动作要领。 4-7 分——完成挥拍动作较顺畅，动作连贯，有旋转控制 7-10 分——动作非常流畅稳定，有速度，有旋转，有落点控制。			20
				50

(七) 田径专项考核内容及评分标准

1、专项素质 100 分（田径专选学生根据自己项目选择一项进行测试。

(1) 考试办法及评定细则（各项对应分值乘 4，最终为 100 分。）

男子 100 米

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25	11.3	17	12.5	9.04	13.7
24.34	11.4	16.34	12.6	8.36	13.8
23.66	11.5	15.66	12.7	7.71	13.9
23	11.6	15	12.8	7.05	14
22.34	11.7	14.34	12.9	6.39	14.1
21.66	11.8	13.66	13	5.74	14.2
20.99	11.9	13.01	13.1	5.06	14.3
20.31	12	12.35	13.2	4.41	14.4

19.65	12.1	11.69	13.3	3.75	14.5
18.99	12.2	11.01	13.4	3.1	14.6
18.34	12.3	10.3	13.5	2.44	14.7
17.66	12.4	9.7	13.6	1.79	14.8

女子 100 米

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25	12.8	19.05	14.7	12.51	16.8
24.69	12.9	18.74	14.8	12.2	16.9
24.36	13	18.44	14.9	13.14	16.6
24.06	13.1	18.11	15	12.81	16.7
23.75	13.2	17.8	15.1	11.9	17
23.44	13.3	17.5	15.2	11.59	17.1
23.11	13.4	17.19	15.3	11.26	17.2
22.8	13.5	16.86	15.4	10.96	17.3
22.5	13.6	16.55	15.5	10.65	17.4
22.19	13.7	16.25	15.6	10.34	17.5
21.86	13.8	15.94	15.7	10.04	17.6
21.55	13.9	15.61	15.8	9.71	17.7
21.24	14	15.31	15.9	9.41	17.8
20.94	14.1	15	16	9.1	17.9
20.61	14.2	14.69	16.1	8.8	18
20.3	14.3	14.39	16.2	8.49	18.1
19.99	14.4	14.06	16.3	8.16	18.2
19.69	14.5	13.75	16.4	7.86	18.3
19.36	14.6	13.45	16.5	7.55	18.4

男子立定三级跳(7M)

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25	9.2	18.91	8.35	12.86	7.5
24.64	9.15	18.56	8.3	12.51	7.45
24.29	9.1	18.2	8.25	12.15	7.4
23.91	9.05	17.85	8.2	11.8	7.35
23.56	9	17.5	8.15	11.38	7.3
23.21	8.95	17.14	8.1	11.1	7.25
22.85	8.9	16.79	8.05	10.74	7.2
22.5	8.85	16.41	8	10.39	7.15
22.14	8.8	16.06	7.95	10.04	7.1
21.79	8.75	15.71	7.9	9.66	7.05
21.41	8.7	15.35	7.85	9.31	7

21.06	8.65	15	7.8	8.96	6.95
20.7	8.6	14.65	7.75	8.61	6.9
20.35	8.55	14.29	7.7	8.25	6.85
19.99	8.5	13.94	7.65	7.9	6.8
19.64	8.45	13.59	7.6	7.55	6.75
19.29	8.4	13.21	7.55	7.2	6.7

女子立定三级跳(5M)

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25	7.8	19.14	6.95	13.29	6.1
24.65	7.75	18.79	6.9	12.95	6.05
24.3	7.7	18.44	6.85	12.6	6
23.96	7.65	18.1	6.8	12.25	5.95
23.61	7.6	17.75	6.75	11.91	5.9
23.26	7.55	17.4	6.7	11.56	5.85
22.91	7.5	17.06	6.65	11.24	5.8
22.59	7.45	16.69	6.6	10.89	5.75
22.24	7.4	16.36	6.55	10.55	5.7
21.89	7.35	16.04	6.5	10.2	5.65
21.54	7.3	15.69	6.45	9.86	5.6
21.2	7.25	15.35	6.4	9.51	5.55
20.85	7.2	15	6.35	9.19	5.5
20.5	7.15	14.65	6.3	8.84	5.45
20.16	7.1	14.31	6.25	8.5	5.4
19.81	7.05	13.96	6.2	8.15	5.35
19.46	7	13.64	6.15	7.81	5.3

男子铅球(5KG)

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25	12	19.54	10.2	14.1	8.4
24.7	11.9	19.24	10.1	13.8	8.3
24.39	11.8	18.94	10	13.5	8.2
24.09	11.7	18.64	9.9	13.19	8.1
23.79	11.6	18.31	9.8	12.89	8
23.49	11.5	18.01	9.7	12.59	7.9
23.19	11.4	17.71	9.6	12.29	7.8
22.8	11.3	17.41	9.5	11.99	7.7
22.56	11.2	17.11	9.4	11.69	7.6
21.35	10.8	16.81	9.3	11.39	7.5
21.05	10.7	15.6	8.9	11.09	7.4
20.75	10.6	15.3	8.8	9.89	7
20.45	10.5	15	8.7	9.59	6.9

20.14	10.4	14.7	8.6	9.29	6.8
19.84	10.3	14.4	8.5	8.99	6.7

女子铅球 (4KG)

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25	9.6	18.65	7.7	12.35	5.8
24.66	9.5	18.51	7.6	12.01	5.7
24.34	9.4	17.99	7.5	11.69	5.6
24	9.3	17.65	7.4	11.35	5.5
23.66	9.2	17.54	7.3	11.01	5.4
23.34	9.1	17	7.2	10.7	5.3
23	9	16.66	7.1	10.36	5.2
22.66	8.9	16.34	7	10.04	5.1
22.31	8.8	16	6.9	9.7	5
25.99	8.7	15.66	6.8	9.36	4.9
21.65	8.6	15.34	6.7	9.05	4.8
21.37	8.5	15	6.6	8.71	4.7
20.99	8.4	14.66	6.5	8.39	4.6
20.65	8.3	14.44	6.4	8.05	4.5
20.37	8.2	14	6.3	7.71	4.4
19.99	8.1	13.66	6.2	7.4	4.3
19.65	8	13.35	6.1	7.06	4.2
19.37	7.9	13.01	6	6.74	4.1
18.99	7.8	12.69	5.9	6.4	4

男子 800 米跑

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25	2.03	20.25	2.16.27	15.5	2.29.59
24.75	2.03.7	20	2.16.97	15.25	2.30.3
24.5	2.04.39	19.75	2.17.67	15	2.31
24.25	2.05.09	19.5	2.18.37	14.75	2.31.7
24	2.05.79	19.25	2.19.07	14.5	2.32.41
23.75	2.06.49	19	2.19.77	14.25	2.33.11
23.5	2.07.19	18.75	2.20.47	14	2.33.81
23.25	2.07.88	18.5	2.21.17	13.75	2.34.52
23	2.08.58	18.25	2.21.88	13.5	2.35.22
22.75	2.09.28	18	2.22.58	13.25	2.35.92
22.5	2.09.98	17.75	2.23.28	13	2.36.63
22.25	2.10.68	17.5	2.23.98	12.75	2.37.33
22	2.11.38	17.25	2.24.68	12.5	2.38.04
21.75	2.12.08	17	2.25.38	12.25	2.38.74

21.5	2.12.77	16.75	2.26.08	12	2.39.44
21.25	2.13.47	16.5	2.26.79	11.75	2.40.15
21	2.14.17	16.25	2.27.49	11.5	2.40.85
20.75	2.14.87	16	2.28.19	11.25	2.41.56
20.5	2.15.57	15.75	2.28.89	11	2.42.25

女子 800 米跑

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25	2.25	20.25	2.43.01	15.5	3.01.09
24.75	2.25.96	20	2.43.96	15.25	3.02.05
24.5	2.26.95	19.75	2.44.91	15	3.03
24.25	2.27.84	19.5	2.45.86	14.75	3.03.95
24	2.28.79	19.25	2.46.81	14.5	3.04.91
23.75	2.29.73	19	2.47.76	14.25	3.05.86
23.5	2.30.68	18.75	2.48.71	14	3.06.82
23.25	2.31.63	18.5	2.49.67	13.75	3.07.77
23	2.32.58	18.25	2.50.62	13.5	3.08.73
22.75	2.33.52	18	2.51.57	13.25	3.09.68
22.5	2.34.47	17.75	2.52.52	13	3.10.64
22.25	2.35.42	17.5	2.53.47	12.75	3.11.59
22	2.36.37	17.25	2.54.42	12.5	3.12.55
21.75	2.37.32	17	2.55.38	12.25	3.13.5
21.5	2.38.27	16.75	2.56.33	12	3.14.46
21.25	2.39.21	16.5	2.57.28	11.75	3.15.42
21	2.40.16	16.25	2.58.23	11.5	3.16.37
20.75	2.41.11	16	2.59.19	11.25	3.17.33
20.5	2.42.06	15.75	3.00.14	11	3.18.29