

广东科学技术职业学院 2019 年自主招生

社会体育、体育营运与管理专业《职业技能》考试大纲

（面向中职考生，开放试题）

一、依据与目的

本技能测试大纲根据教育部《国家学生体质健康标准》、广东省体育高考标准等内容，结合中等职业学校教学实际，以测试考生基本素质和运动技能及其实际运用能力为目的制定。

二、测试项目

序号	技能测试项目	技能测试要求
1	50 米	1、素质能力水平。 2、技术技能评定：起跑、起跑后的加速跑、途中跑以及终点跑技术。
2	立定跳远	1、素质能力水平。 2、技术技能评定：预摆、起跳、腾空、落地缓冲技术。

三、测试内容

（一）50 米（共 50 分，其中素质能力 25 分，技术评定 25 分）

1、测试方法：

（1）测试在 400 米塑胶田径场直道内进行，采用分道跑，考生必须自始至终在各自的分道内跑进。每名考生只有一次测试机会。

（2）起跑可采用站立式或蹲踞式起跑姿势，考生可穿自备的钉鞋进行测试。

2、50 米测试素质能力评分标准见表 1 和表 2。

表 1 男子 50 米测试素质能力评分标准

分值	25	24	23	22	21	20	19	18
成绩(秒)	6.5	6.8	7.1	7.4	7.6	7.8	8.0	8.2
分值	17	16	15	14	13	12	11	10
成绩(秒)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8
分值	9	8	7	6	5	4	3	2
成绩(秒)	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6	10.7
分值	1	0						
成绩(秒)	10.8	10.8 以上						

表 2 女子 50 米测试素质能力评分标准

分值	25	24	23	22	21	20	19	18
成绩(秒)	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
分值	17	16	15	14	13	12	11	10
成绩(秒)	9.4	9.6	9.8	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
分值	9	8	7	6	5	4	3	2
成绩(秒)	11.0	11.1	11.2	11.3	11.4	11.5	11.6	11.7
分值	1	0						
成绩(秒)	11.8	11.8 以上						

3、50 米测试技术技能评定评分标准见表 3。

表 3 50 米测试技术技能评定评分标准

评分等级	评分点及评分标准	
	技术水平	素质能力
21—25 分	起跑动作迅速，起跑后加速快，上下肢动作协调好，途中跑支撑腿与摆动腿协调配合，摆动有力，支撑稳定，终点跑撞线动作运用合理。	反应速度快、灵敏素质好、爆发力强、绝对速度快、协调能力好。
16—20 分	起跑动作比较迅速，起跑后加速比较快，上下肢动作协调比较好，途中跑支撑腿与摆动腿比较协调配合，摆动比较有力，支撑比较稳定，终点跑撞线动作运用比较合理。	反应速度比较快、灵敏素质比较好、爆发力比较强、绝对速度比较快、协调能力比较好。
11—15 分	起跑动作一般，起跑后加速不快，上下肢动作基本协调，途中跑支撑腿与摆动腿基本协调配合，摆动基本有力，支撑基本稳定，终点跑撞线动作运用基本合理。	反应速度一般、灵敏素质一般、爆发力一般、绝对速度一般、协调能力一般。
5—10 分	起跑动作比较慢，起跑后加速比较慢，上下肢动作基本不协调，途中跑支撑腿与摆动腿基本不协调配合，摆动基本无力，支撑欠稳定，终点跑撞线动作运用基本不合理。	反应速度比较慢、灵敏素质一般、爆发力比较弱、绝对速度比较慢、协调能力一般。
0—5 分	起跑动作慢，起跑后加速慢，上下肢动	反应速度慢、灵敏素质差、

	作不协调，途中跑支撑腿与摆动腿不能协调配合，摆动无力，支撑不稳定，终点跑撞线动作运用不合理。	爆发力弱、绝对速度慢、协调能力差。
--	--	-------------------

（二）立定跳远（共 50 分，其中素质能力 25 分，技术评定 25 分）

1、测试方法

（1）考生原地双脚站立在起跳线后，考生起跳时不能触及或超越起跳线，如有违反者，则判为试跳失败。

（2）测试时，每人有三轮次跳的机会，以其中最佳一次有效成绩为测试成绩。

2、立定跳远测试的素质能力评分标准见表 4 和表 5。

表 4 男子立定跳远测试素质能力评分标准

分值	25	24	23	22	21	20	19	18
成绩（厘米）	265	260	250	243	239	235	230	225
分值	17	16	15	14	13	12	11	10
成绩（厘米）	220	215	210	205	200	196	192	188
分值	9	8	7	6	5	4	3	2
成绩（厘米）	184	182	180	178	176	175	174	173
分值	1	0						
成绩（厘米）	172	172 以下						

表 5 女子立定跳远测试素质能力评分标准

分值	25	24	23	22	21	20	19	18
成绩（厘米）	205	195	190	183	179	175	170	165
分值	17	16	15	14	13	12	11	10
成绩（厘米）	160	155	151	147	143	139	135	131
分值	9	8	7	6	5	4	3	2
成绩（厘米）	127	125	123	121	119	118	117	116
分值	1	0						
成绩（厘米）	115	115 以下						

3、立定跳远测试的技术技能评定评分标准见表 6。

表 6 立定跳远测试技术技能评定评分标准

评分等级	评分点及评分标准	
	技术水平	素质能力
21—25 分	预摆上下肢动作协调配合，起跳蹬地快速有力，空中展体充分，落地收腹举腿，小腿前伸，屈膝落地缓冲好。	绝对力量好、柔韧素质好、爆发力强、协调素质好。
16—20 分	预摆上下肢动作比较协调配合，起跳蹬地比较快速有力，空中展体比较充分，落地收腹举腿，小腿前伸，屈膝落地缓冲比较好。	绝对力量比较好、柔韧素质比较好、爆发力比较强、协调素质比较好。
11—15 分	预摆上下肢动作基本协调配合，起跳蹬地较慢，空中展体一般，落地收腹举腿，小腿前伸，屈膝落地缓冲一般。	绝对力量一般、柔韧素质一般、爆发力一般、协调素质一般。
6—10 分	预摆上下肢动作协调配合比较差，起跳蹬地较慢，空中展体不充分，落地收腹举腿比较差，屈膝落地缓冲比较差。	绝对力量比较差、柔韧素质比较差、爆发力比较弱、协调素质比较差。
0—5 分	预摆上下肢动作不能协调配合，起跳蹬地慢，无空中展体，落地无收腹举腿，无屈膝落地缓冲。	绝对力量差、柔韧素质差、爆发力弱、协调素质差。

四、测试方式及组织

采用统一分组测试，测试时间为 100 分钟，满分为 100 分。

五、测试所需工具及仪器

测试时所用起跑器、秒表、米尺等器材由考点负责准备，钉鞋由考生自备。