

## 体育科学学院 2021 年硕士研究生复试专项技能测试项目

**学术型硕士研究生：**1、体育教育训练学专业设 8 个方向，分别为篮球、排球、足球、网球、体操、田径、游泳、适应体育。2、民族传统体育学专业设 2 个方向，分别为武术套路和武术散打。

**专业型硕士研究生（体育教学和运动训练）：**学术型硕士研究生设置的 10 个方向均适用于专业型硕士研究生。

### 视频录制要求：

开始前 5 秒钟显示考生正面清晰头像，报告自己的姓名、复试专业和技能测试方向（如：我是张三，复试专业是体育教育训练学，技能测试方向是篮球）。然后按照测试内容的顺序进行展示，每个测试内容的视频必须完整，不能出现拼接。如果出现拼接视频、替考等作弊行为，成绩计零分，并按照相关规定进行处理。

考生用“考生姓名+规定动作+序号”或“考生姓名+自选动作+序号”命名，按照题目顺序上传“招生远程面试系统”。

# 一、体育教育训练学

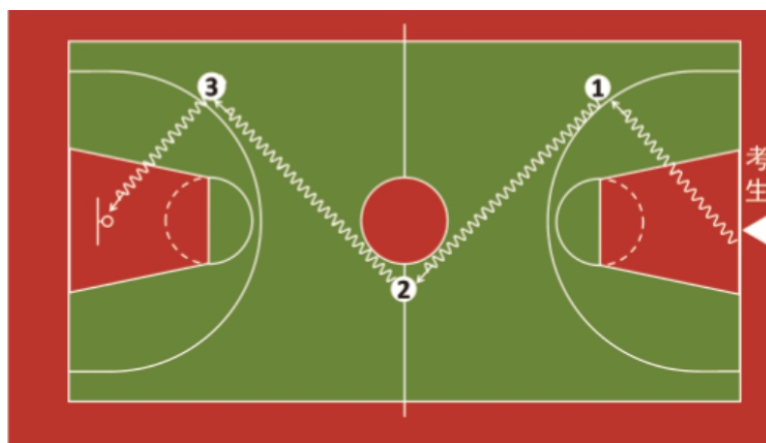
## 1、篮球方向

### (1) 规定动作

考生需完成原地传接球技术、全场综合运球上篮、半场 1VS1 攻防 3 个动作。

具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	原地传接球技术 (2 分钟)	同伴协助，原地完成双手胸前、双手头上、左右手体侧、左右手肩上等传接球。	主要考察传接球技术动作的规范性和熟练程度。
2	全场综合运球上篮	考生在球场端线中点外出发区持球站立。用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手 上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在② 处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线。标志物①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为约 6 米，到边线内沿的距离为 2 米。标志物②在中线上，到中圈中心点的距离为约 3 米。运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。考生在运球行进的过程中不得违例；必须使用规定的手上篮；胯下变向运球时，必须从体前由内侧向外侧变向运球换手，且双脚不能离开地面。	①、②、③处各摆放一标志物；主要考察各种运球和左右手上篮的技术规范性和熟练程度。
3	半场 1Vs1 攻防	找一同伴协助，半场 1 对 1 攻防，攻防各 5 次球权，每次攻防从三分线外持球开始。	主要考察攻防技术的合理性和有效性。



图：技术复试序号 2 的运球移动路线图

## (2) 自选动作

基本要求：比赛（正式或非正式均可）视频个人集锦或个人攻防技术特长展示，时长要求 2-3 分钟。

## 2、排球方向

### (1) 规定动作

考生需完成自抛自传球、对墙扣球和下手发球 3 个动作。具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	单人向上自垫自传	动作规范、出球稳定、全身协调用力。	长短镜头结合充分展示原地传垫球技术；视频要求 1 分钟；中途失误可继续。
2	对墙连续扣球	动作规范、挥臂时机准确、协调用力。	长短镜头结合充分展示扣球挥臂技术；视频要求 1 分钟；中途失误可继续。
3	下手发球	动作规范、挥击准确有力、发力协调。	需结合球网，发 7 个球；根据自身选择正面或侧面。

### (2) 自选动作

基本要求：自选一项你认为最能展示自己排球水平的技术动作或技术组合进

行展示。例如，跳发球、发飘球、上网扣球、两人打防或者对墙连续垫-传-扣循环等。（视频时间控制在 2 分钟以内）。

### 3、足球方向

#### （1）规定动作

考生需完成颠球、连续完成六个不同的运球转身和运球绕盘动作展示 3 个动作。具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	颠球	考生提供的视频必须由地上起球（不允许手持球开始）并连续用双脚或身体合理部位（除手臂以下部位）不间断颠球。	最多不超过 50 个
2	连续完成六个不同的运球转身动作（不重复）	考生在规定的视频范围内连续运球并用六种方式不重复的展示转身动作。（如：脚背内则、脚背外侧扣球、拉球转身等）	运球往返距离 10 米
3	运球绕盘动作展示	在场地上直线摆 8 个绕盘标志物，每个盘间相距两米，出发点距离第一个盘 4 米远，考生快速逐一绕过 8 个标准盘。	

#### （2）自选动作

基本要求：考生选择两个自认为具有优势的技术动作展示，可以单个技术动作也可以组合动作，每一个技术动作展示必须至始至终在拍摄视频范围内，如有必要可以请其他队员帮忙。

### 4、网球方向

#### （1）规定动作

考生需完成 1. 底线正反手击球→中场正反手击球→网前正反手截击→后退中场高压球成套组合技术； 2. 发球。具体动作说明见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	成套组合技术	球场对面 T 点处送多球。顺序：底线正反手击球各 1 个→中场正反手击球各 1 个→网前正反手截击各 1 个→后退中场高压球 1 个。重复以上组合技术 2-4 轮。要求：步法清晰准确。	1-2 分钟左右
2	发球	球场上 1、2 区各发 6 球。要求：一、二发有一定的区分度。	

## (2) 自选动作

基本要求：依据自身特点，展现特定比赛战术。视频需要介绍清楚是什么战术。时间 1 分钟左右。

## 5、体操方向（健美操、啦啦操、基础体操）

### (1) 规定动作（4 个，小项的动作划分见表后说明）

序号	动作名称	动作说明	备注
1	横叉	在垫上或地板上完成，两腿成一条直线，臀部着地。静止 2 秒，做 1 次。	
2	夹肘俯卧撑	身体成直线固定，两臂夹肘屈臂，胸部贴近地面，推撑至直臂。连续完成 5 个，两拍一动。	
3	俯卧撑两次击掌	俯卧撑推撑后，两手腾空击掌两次，再成屈臂俯卧撑姿势。连续完成 5 个。	
4	燕式平衡	直立开始：完成平衡后保持 2 秒。完成 2 次。	
5	靠墙摆手倒立	直立开始：面向墙面，迈一步至靠墙成手倒立，保持 2 秒。连续做 3 个，其间隔时长小于等于 2 秒。	
6	团身跳	连续跳 3 次	
7	正踢腿	直立开始：1 拍左脚上步，2 拍右腿上踢，3-4 拍还原成直立，5-8 拍左右腿动作相反，做 8 拍×2，左右各做 2 次前踢腿。	手臂动作不限

①选择健美操和啦啦操项目的考生，需要完成横叉、夹肘俯卧撑、团身跳和正踢腿 4 个规定动作。

②选择基础体操项目的考生，需要完成横叉、俯卧撑两次击掌、燕式平衡

和靠墙摆手倒立 4 个规定动作。具体要求见上表。

## (2) 自选动作

### ①选择健美操和啦啦操项目的考生，自选动作要求：

1. 自选一套动作组合，时长为 1 分~1 分 30 秒，可融入多种元素，展示自身技术能力（健美操、啦啦操任选一项）。

2. 成套组合动作必须在音乐伴奏下完成。

### ②选择基础体操项目的考生，自选动作要求：

自编 3 节徒手体操，每节 8 拍×4。

★ 编排内容：1. 上肢运动；2. 体转运动；3. 跳跃运动。

★ 编排要求：在口令呼喊下或在音乐伴奏下完成以上动作。

## 6、田径方向

### (1) 规定动作

考生需完成背向滑步推铅球、挺身式跳远、跳高（弧线助跑接起跳练习）、高抬腿、后蹬跑 5 个动作。具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	背向滑步推铅球	技术动作见李鸿江主编《田径》（第三版）推铅球章节的相关教材内容，高等教育出版社，2014 年 6 月	女：4KG 男：5KG 每人投 2 次
2	挺身式跳远	技术动作见李鸿江主编《田径》（第三版）跳远章节的相关教材内容，高等教育出版社，2014 年 6 月	3 米板起跳 每人跳 2 次
3	跳高：弧线助跑接起跳练习	确定弧线跑进方向后，4-5 步弧线助跑起跳后头触高物（吊球或树叶等），要求：摆腿、摆臂协调配合。	拍摄时做完 1 次后回起点，接着做第 2 次，共做 3 次。
4	高抬腿	上体正直或稍前倾，身体重心提高。大	20 米

		腿高抬与躯干约成 90° 角, 然后积极下压, 膝关节放松, 小腿自然伸展用前脚掌着地, 支撑腿三关节充分伸展, 骨盆前送, 两臂前后有力地摆动。	
5	后蹬跑	上体前倾, 支撑腿后蹬充分蹬直, 摆动腿屈膝领先向前摆出, 然后大腿积极下压, 用前脚掌着地, 两臂前后有力地摆动。	20 米

## (2) 自选动作

基本要求: 1. 任选一项个人特长田径项目的完整技术动作展示。2. 有条件在田径场完成的, 按照所选项目的竞赛规则进行; 没有条件在田径场完成的, 模仿个人特长项目的完整或重点、难点部分的动作。3. 时间控制在 5 分钟以内。

## 7、游泳方向

### (1) 规定动作

考生需完成陆上俯卧模仿蛙泳腿部动作、陆上俯卧模仿爬泳腿部动作、陆上模仿蛙泳划臂动作 3 个动作。具体要求见下表和图。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	陆上俯卧模仿蛙泳腿部动作	俯卧凳上或出发台上, 模仿蛙泳腿部收、翻、蹬夹动作。连续做 3 次完整动作。	
2	陆上俯卧模仿爬泳腿部动作	俯卧凳上或出发台上, 模仿爬泳腿部动作。连续做 3 次完整动作。	
3	陆上模仿蛙泳划臂动作	两脚开立, 上体前倾, 模仿蛙泳两臂划水动作。连续做 3 次完整动作。	

### (2) 自选动作

两种以上泳式 (含两种) 完整动作练习。基本要求: 如有游泳池条件的, 可录制两种以上泳式 (含两种) 水中完整动作练习; 如没有游泳池条件的, 可陆上

模仿两种以上泳式完整练习，如蛙泳、爬泳可俯卧凳上模仿完整动作、蝶泳可站立模仿完整动作等。（注：游泳池必须具备公共开放资格，考生需提供泳池相关资质信息。在泳池以外的其他水域录制无效，且出现安全问题自负。）

## 8、适应体育方向

### （1）规定动作

考生需完成百次拍击、单腿动态平衡和坐姿广角伸背 3 个动作。具体要求见下表和图。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	百次拍击	仰卧位，双腿与头肩离地约 30 度，腿伸直并拢，蹦脚尖，保持躯干稳定，配合呼吸双手直臂体侧上下拍击，男生连续 120 次，女生连续 100 次。	躯干核心
2	单腿动态平衡	单腿站立，另一腿直腿向前、侧、后三个方向举腿 45 度，蹦脚尖，每个方向 15 秒，中间不允许落地。	平衡，控制
3	坐姿广角伸背	坐姿，向侧打开双腿，蹦脚尖，腹部靠近地面，两肘撑地，保持脊柱基本伸直状态，保持 10 秒后还原。	髋伸展，柔韧

动作图片展示：

①百次拍击





②单腿动态平衡



③坐姿广角伸背



## (2) 自选动作

基本要求：根据自身擅长项目，拍摄动作组合 2 分钟以内（需体现项目特点，展示自身能力）。

## 二、民族传统体育学专业

### 1、武术套路方向

#### (1) 规定动作

考生需完成正压腿、正踢腿和腾空飞脚 3 个动作。具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	侧压腿	左侧压腿：左脚跟搁在硬物上，脚尖勾紧右臂上举，左掌附于右胸前，上体向左侧压振，停三秒； 右侧压腿：同左侧压腿（左右互换）	
2	侧踢腿	预备姿势：并步站立，两臂侧平举 左侧踢腿：右脚上步，脚尖外展；左脚跟稍提起，身体略右转，左脚勾脚向左耳际踢起，右臂上举亮掌，左臂立于前；目向前平视；连踢 10 次。 右侧踢腿：同左侧踢腿（左右互换）	
3	腾空飞脚	助跑一步或三步均可	

#### (2) 自选动作

基本要求：1、拳套路一套，一分钟；2、器械套路一套一分钟；3、自己展示特色技能。

## 2、武术散打方向

### (1) 规定动作

考生需完成拳法、腿法和摔法 3 个动作。具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	拳法	直、摆、勾、鞭拳各三次	
2	腿法	踩、踹、边、后摆腿各三次	
3	摔法	接腿摔、抱腿摔、夹臂摔、夹颈摔各三次	

### (2) 自选动作

基本要求：1、拳腿摔组合一，重复空击或打靶 30 秒；2、拳腿摔组合二，重复空击或打靶 30 秒；3、实战一局，2 分钟；4、自己展示特色技能。