

体育科学学院 2022 年硕士推免生复试 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“规定动作+序号”或“自选动作+序号”命名，按照题目顺序，将视频打包成一个压缩包，以“本科学校+姓名+技能视频”命名发至邮箱 yohome@fjnu.edu.cn。

一、体育教育训练学

1、篮球方向

(1) 规定动作

考生需完成传接球技术、综合运球、5米区间左右往返防守横滑步3个动作。

具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	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。	
2	综合运球（2分钟）	体前变向、胯下、背后、转身、急停急起等运球技术。	
3	5米区间左右往返防守横滑步（30秒）	按照防守横滑步的技术规范	

(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

考生需完成自传球、自垫球和一传一垫3个动作。具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	自传球	动作规范、指腕灵活、发力协调。	长短镜头结合充分展示传球技术；视频要求1分钟；中途失误可继续。
2	自垫球	动作规范、部位准确、发力协调。	长短镜头结合充分展示垫球技术；视频要求1分钟；中

			途失误可继续。
3	一传一垫	动作规范、衔接顺畅、发力协调。	自传一次接自垫一次算一组，循环起来；视频要求1分钟；中途失误继续。

(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、连续完成五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	连续完成五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五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）	
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两米远，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

考生需完成底线正反手击球、网前正反手截击、发球和左右横向移动 4 个动作。具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	底线正、反手击球	对墙击球或同伴在球场对面喂球， 要求一个正手一个反手。	1 分钟 左右
2	网前正、反手截击	对墙截击或同伴球在场对面喂球， 要求一个正手一个反手。	1 分钟 左右
3	发球	对墙发球 12 个，或球场上 1、2 区 各发 6 球。	
4	左右横向移动	在空旷场地或球场上，进行左右横 向移动步法展示，移动范围 6-8 米， 无球，结合挥拍动作。	30 秒 左右

(2) 自选动作

基本要求：依据自己的技术特点选择，可以是组合球练习，也可以是特定战术，时间 30 秒左右。

5、体操方向（健美操、啦啦操、基础体操）

体操方向具体细分为三类，即健美操、啦啦操和基础体操。

(1) 规定动作

①选择健美操和啦啦操项目的考生，需要完成纵叉、俯卧撑、团身跳和踢腿 4 个规定动作。

②选择基础体操项目的考生，需要完成纵叉、俯卧撑、燕式平衡和靠墙摆倒立 4 个规定动作。具体要求见下表。

选择健美操和啦啦操项目需完成的规定动作

序号	动作名称	动作说明	备注
1	纵叉	左或右劈腿，如：左腿在前的前后劈腿 静止 2 秒，做 1 次。	
2	俯卧撑	连续做 5 次，两拍一动。	
3	团身跳	连续跳 3 次	
4	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 拍左右脚 动作相反，做 2×8 拍，左右各做 2 次 前踢腿。	手臂动作 不限

选择基础体操项目需完成的规定动作

序号	动作名称	动作说明	备注
1	纵叉	左或右劈腿 1 次，如：左腿在前的前 后劈腿静止 2 秒，做 1 次。	
2	(1) 俯卧撑击掌 (男生) (2) 俯卧撑(女生)	俯撑，屈肘时用力推地，身体腾空在 最高点时击掌，回落后屈肘缓冲，连 续做 5 次。 连续做 5 次，两拍一动为 1 次。	
3	燕式平衡	保持静止姿势 2 秒，做 2 次。	
4	靠墙摆倒立	2 秒为一次，连续做 3 次。	

(2) 自选动作

体操方向具体细分为 3 个项目，即基础体操、健美操和啦啦操。

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，时间为 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 4×8 拍。★ 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

考生需完成推铅球（徒手）、跳远（腾空步）、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	推铅球 (徒手)	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	徒手做三次,背向滑步
2	跳远:腾空步	起跳腾空后,身体保持起跳离地时的跨步姿势,向前上方腾起。	跑3步跳1次,跑动中连续做5次“3步1跳”腾空步。
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。	20米
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、陆上模仿蛙泳划臂动作、陆上模仿爬泳划臂动作 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。	
3	陆上模仿爬泳划臂动作	原地站立，上体前倾，先单臂模仿练习，再左右臂交换练习。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，配合呼吸双手直臂体侧拍击，不间断 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，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，腹部、胸部、下巴依次靠近地面，配合呼吸将双手伸向最远端，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	正压腿	前额尽量靠近被压脚尖	
2	正踢腿	三直一勾左右轮踢 10 次	
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。