

福建师范大学体育科学学院
2024 年硕士研究生复试专项技能测试项目

1. 排球专项技能测试项目	1
2. 篮球专项技能测试项目	2
3. 足球专项技能测试项目	4
4. 网球专项技能测试项目	5
5. 田径专项技能测试项目	7
6. 体操专项技能测试项目	8
7. 游泳专项技能测试项目	10
8. 适应体育专项技能测试项目	11
9. 其他（1 羽毛球）专项技能测试项目	14
10. 其他（2 乒乓球）专项技能测试项目	16
11. 其他（3 手球）专项技能测试项目	18
12. 其他（4 棒垒球）专项技能测试项目	21
13. 武术套路专项技能测试项目	23
14. 武术散打专项技能测试项目	24

福建师范大学体育科学学院硕士研究生复试

排球专项技能测试项目

（一）发球（20分）

测试方法：考生在发球区内任意位置上，发球方式不限，每人连续发球5次。

要求：动作规范，抛球稳定，击球准确，协调用力。

（二）垫球（20分）

测试方法：考生站在6号位区，做好垫球的准备姿势，当球从对面中场抛来时，用正面双手垫球的方法将球垫到本方场区2、3号位之间。

要求：垫出的球飞行路线应有一定的弧度，适合二传传球。每位考生垫球5次。

（三）传球（20分）

测试方法：考生站在2、3号位区之间，接后场的抛球，向4号位传球5次。

要求：要求把球传到4号位区，传出的球飞行路线应有一定的高度，适合4号位强攻扣球。

（四）扣球（20分）

测试方法：考生在4号位区，用正面扣一般高球的方法将从3号位传来的球直接扣入对面场区，如果传出或抛出的球不到位考生可以不扣，该球可以不算，再补扣一次。

要求：扣球时发力必须充分，扣出的球具有一定的速度和力量，每位考生扣球5次。网高男子2.43米，女子2.24米。

（五）比赛（20分）

测试方法：根据考生人数进行分组比赛。

要求：通过比赛对考生的技战术运用水平进行评分。

福建师范大学体育科学学院硕士研究生复试

篮球专项技能测试项目

（一）投篮（1分钟自投自抢）（25分）

考试方法：以篮圈中心投影点为中心，男生以 5.5 米（女生以 4.5 米）为半径画弧，考生在弧线外进行 1 分钟自投自抢，投篮方式不限，记投中次数。每人测两次，记其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线或越线，踩线或越线投篮投中无效。抢篮板球后运球至弧线外时不得违例，违例投中无效。

（二）多种变向运球上篮（25分）

考试方法：考生在球场端线中点站立，面向前场，以考生起动跑开始计时，用右手运球至①处，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后左手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表。篮球场地上的标志①、②、③为以 40 厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为 6 米、到边线的距离为 2 米。②在中线上并到中圈中心距离为 2.8 米。要求考生在考试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，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。运球后转身时不得持球转身，否则计时加 0.5 秒。原则上考生左右手各上篮两次，若违反规则，错一次追加 0.5 秒。每人测试二次，记其中一次最佳成绩。（具体运球路线如图 2）

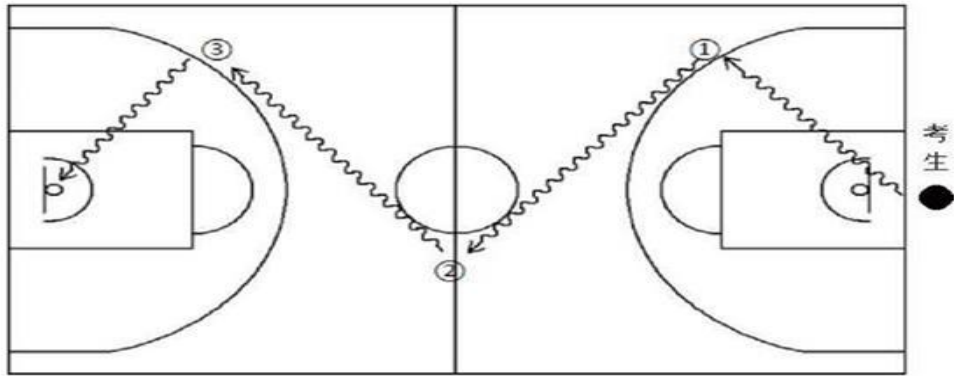


图2 多种变向运球上篮示意图

(三) 实战能力 (50分)

测试方法：考生进行实战比赛，具体形式根据人数而定。

考试标准：从动作的正确、协调、连贯程度，技战术运用水平以及配合意识等方面，独立对考生进行综合评定。

福建师范大学体育科学学院硕士研究生复试

足球专项技能测试项目

（一）颠球（30分）

测试方法：连续颠球。每人3次机会，取最好1次成绩为最终成绩。

要求：每人颠球超过30次后则不再计分。除手和手臂外，身体颠球部位与方法不限。球落地即为失败。

（二）高远球（35分）

测试方法：考生将球摆放在球门区线上，向中圈方向踢长传球，连续传球3次，取最好成绩为最终成绩，左右脚均可，脚法不限。

要求：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。第一接触点需在有效范围内（含线上）计为有效成绩。

（三）实战比赛（35分）

测试方法：考生进行实战比赛，具体形式根据人数而定。

要求：考生分组进行比赛，考官对其技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定，比赛时间为15-20分钟。

福建师范大学体育科学学院硕士研究生复试

网球专项技能测试项目

(一) 专项体能 (10分)

测试方法：将5个球筒放置于如同所示的5个位置（如下图1），测试考生从底线中点开始，听测试员口令，沿逆时针方向依次碰倒5个球筒。

要求：每碰倒一个球筒后，需要回到底线中点位置再去触碰下一个球筒。

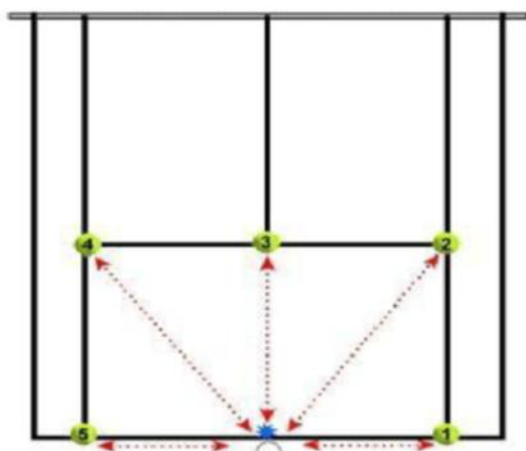


图1 扇形跑示意图

(二) 专项技术 (40分)，包括底线正反手 20分，网前截击 10分，发球 10分。

1. 底线正反手

测试方法：考生位于底线中点位置，考官A位于同侧发球区T点处，通过下手抛球的方式依次给考生送正反手，共20个球。

要求：考生前10个斜线击球，后10个为直线击球。

2. 网前截击

测试方法：考生位于离球网1.5米后中间位置准备，考官A位于考生对面T点位置用球拍送球，连续将球送至考生左右1.5米左右的位置，考生完成一左一右连续10次截击。考官B位于考生对面场地发球线处双打线外，计算考生有效得分（见图2）。

要求：球的落点在发球线后单打区域为有效得分，其他情况均不得分。

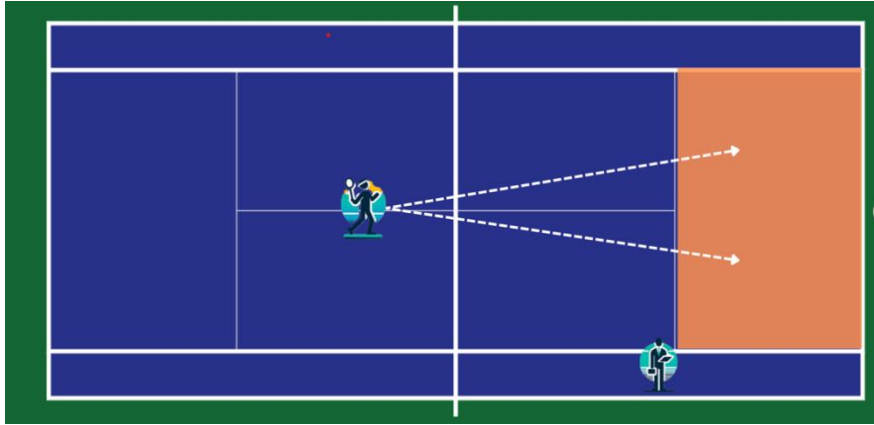


图2 正反手截击

3. 发球

测试方法：考生采用上手发球（下手发球无效）的方式先在一区（右区）、二区（左区）各发5球。考官A位于发球考生同侧双打线外，观察考生是否脚误和是否上手发球。考官B位于考生对面的发球线位置，计算考生的有效得分。

要求：如果发球擦网落入有效发球区，则重发。脚误不得分，下手发球不得分。

（三）实战技评（50分）

测试方法：比赛采用11分制，10：10时胜1分。如果考生在4人以内，则采用单循环赛制决出名次。如果考生在4人以上8人以内，则平均分成两小组，先小组循环决出小组名次，然后两小组交叉进行排位赛。两小组第1名决出总排名的第1、2名，两小组第2名决出总排名的第3、4名，两小组第3名决出总排名的第5、6名，两小组第4名决出总排名的第7、8名。如果考生在12人以内，则平均分成三小组，如果考生在16人以内，则平均分成四小组……然后各组相同名次再进行循环，类似于两小组的排位赛，决出最终名次。小组赛胜率相同则比较局分，如再相同，则抽签决定小组名次，然后进行排位赛。排位赛胜率相同，则取并列名次，如：分成三小组时，排位赛时1、2、3名胜率相同，则均为第1名，下一名次从第4名开始。以此类推。考官依据考生在比赛中的击球质量、移动步法、战术意识及实战效果，综合评判。

要求：不进行男女分组，男生对女生时，男生让女生3分。

福建师范大学体育科学学院硕士研究生复试

田径专项技能测试项目

(一) 跨栏跑 (40 分)

测试方法：每名考生跨越 5 个栏架，考官对其进行技术动作评价（占比 40%，只考技评）。

要求：采用蹲踞式起跑

(1) 栏高：91.4cm/男 76.2cm/女

(2) 栏间距：8.5m/男 7.5m/女

(3) 动作说明：技术动作见李鸿江主编《田径》（第三版）跨栏跑章节的相关教材内容，高等教育出版社，2014 年 6 月。

(二) 背向滑步推铅球 (30 分)

测试方法：每人可投 3 次，取 3 次中最好的一次成绩为最终成绩（占比 30%，只测远度成绩）。

要求：按铅球比赛的相关规则进行（《田径竞赛规则》2018-2019）。

(1) 女子：4KG 铅球 男子：5KG 铅球

(2) 动作说明：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。

(三) 挺身式跳远 (30 分)

测试方法：每人可跳 3 次，取 3 次中最好的一次成绩为最终成绩（占比 30%，只测远度成绩）。

要求：按跳远比赛的相关规则进行（《田径竞赛规则》2018-2019）。

(1) 3 米板起跳

(2) 动作说明：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。

福建师范大学体育科学学院硕士研究生复试

体操专项技能测试项目

(一) 规定动作：纵叉（10分）

测试方法：在木地板上完成，两腿前后成一条直线，臀部压紧地板。上体直立，挺腰直背，沉髋直膝。静止8秒，做1次。

要求：1、两腿分开成180°；2、右腿在前；3、上体直立，两臂侧举；4、挺腰直背，沉髋直膝，抬头、挺胸；5、绷脚尖。

(二) 规定动作：燕式平衡（15分）

测试方法：由两臂上举的直立姿势开始，一脚向前一步，后腿慢慢后举，上体前屈，抬头挺胸，两臂侧举平衡站立。静止6秒，做1次。

要求：1、两腿直，后腿绷脚尖；2、紧腰控制，重心稳；3、先举腿，后上体前屈。

(三) 规定动作：夹肘俯卧撑（20分）

测试方法：身体成直线固定，两臂夹肘触肋屈臂，胸部贴近地板，推撑至直臂。两拍一次（屈臂1拍，推撑1拍），男连续完成16个，女连续完成12个。

要求：1、身体直线固定，不允许塌腰、弓背；2、屈臂夹肘，肘关节触碰腰部；3、屈臂时胸部贴近地板，推撑至直臂完成。

(四) 自选动作：成套动作组合（55分）

考生从基础体操、健美操中选择1项，编排成套动作组合。

测试方法：

一、选择基础体操的考生：自编3节徒手体操动作，分别是(1)伸展运动、(2)腹背运动、(3)跳跃运动，每节8拍×4。考生自行在口令呼喊下连续完成以上三节徒手体操动作。

二、选择健美操的考生：从健美操、啦啦操、街舞、瑜伽、体育舞蹈中选一

个小项进行考核。具体如下：

（1）选择健美操、啦啦操、街舞、瑜伽的考生，自编成套动作组合，时长为1分30秒~2分钟之内。可融入多种动作元素，展示自身在所选小项上的技术能力。

（2）选择体育舞蹈的考生，自编成套或竞技套路动作组合，展示体育舞蹈的任意舞种，可单一舞种、跨舞系创编或者多舞种混编，时长在1分30秒~2分钟之内。

要求：1、健美操（含健美操、啦啦操、街舞、瑜伽、体育舞蹈）的成套组合动作必须在音乐伴奏下完成；2、个人展示，无需伙伴，需穿专业服装和专业运动鞋。

福建师范大学体育科学学院硕士研究生复试

游泳专项技能测试项目

(一) 100 米混合泳 (100 分)

测试方法：每道须有 2-3 名计时员计取成绩，所计成绩的平均值（2 名计时员）或中间值（3 名计时员）为最终成绩。须有 2-3 名技术考评员依据考生出发、途中游的技术表现进行评分，所计成绩的平均值（2 名技评员）或中间值（3 名技评员）为最终成绩。

要求：男、女考试项目均为 100 米混合泳。考生可选择出发台出发或水下出发。当听到出发信号后，考生须按照蝶泳、仰泳、蛙泳和爬泳的顺序游进。

福建师范大学体育科学学院硕士研究生复试

适应体育专项技能测试项目

(一) 规定动作——侧支撑 (20分)

测试方法:

女生: 侧卧位, 下方手臂伸直, 与地面保持 90° 夹角, 将身体撑起, 上方手向上延伸, 双腿并拢伸直, 保持动作 15 秒。



男生: 侧卧位, 下方手臂伸直, 与地面保持 90° 夹角, 将身体撑起, 上方手向上延伸, 上方腿向上打开, 保持动作 15 秒。



要求: 女生保持不塌腰, 腹部核心收紧, 使身体保持一条直线。男生保持腹部核心收紧、臀部收紧、不塌腰, 使身体成一个大字。

(二) 规定动作——单腿动态平衡 (15分)

测试方法:

单腿站立，另一腿直腿向前、侧、后三个方向举腿 45°，每个方向 15 秒。

要求：测试过程举起的腿不允许落地，且需保持身体中立位。



(三) 规定动作——分腿前屈 (15 分)

测试方法：

分腿站立，躯干前屈，手掌落于双腿之间地面上，坐骨引领髋部向上打开，手臂向内夹，大臂之间相互平行，在自己能完成范围内保持 10 秒后还原。

要求：保持双腿伸直，背部基本正直，胸部尽量贴近大腿。



（四）自选动作——专项展示（50分）

测试方法：自选与特殊需要人群康复健身较为匹配的相关项目（包含但不限于瑜伽、普拉提、传统养生功法，等）展示 2 分钟以内的组合动作。

要求：动作准确流畅，舒展大方，体现身体控制能力和良好节奏感。

福建师范大学体育科学学院硕士研究生复试

其他（1 羽毛球）专项技能测试项目

（一）专项素质（30分）

10次低重心四点跑（30分）

测试办法：以球场中线离前发球线 1.94 米处为圆心，半径为 40 厘米的圆圈（见图 1），单打边线与前发球线两端的交点处各放置 3 个羽毛球，单打边线与双打后发球线两端的交点处各放置 2 个羽毛球。以右手持拍为例（左手相反），考生站在圆圈内，听到动令（同时开表）后采用上网步法向右前方移动，用右手碰倒羽毛球，然后回至圆圈内，面向球网，再采用上网步法向左前方移动，用右手碰倒羽毛球，然后回至圆圈内，面对球网，再采用后场反手击球的被动步法向左后侧移动，用右手碰倒羽毛球，然后回至圆圈内，面对球网，最后用后场正手击球的被动步法向右后侧移动，用右手碰倒羽毛球，然后回至圆圈内，面对球网，按此顺序重复进行，回动时，当一脚踏到或进入圆圈时，为完成一次移动跑，共进行 10 次，当完成第 10 次停表，计算时间。

要求：每人可测试两次，取最好成绩。未碰倒球，又没有重做；完成动作时，背对球网回动；触球后没有回到中心区域；未按规定顺序完成测试均视为犯规，不计成绩。

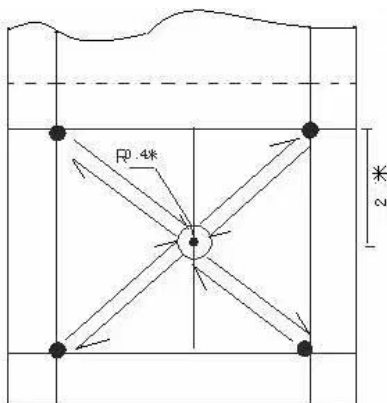


图 1

(二) 专项技能 (40 分)

1. 正手发高远球 (10 分)

测试办法：考生从场地的左、右发球区内分别发高远球。发出的球应以较高的弧线飞行，垂直下落到斜对角发球区的指定区域内。

要求：男生：发球区的双打后发球线到端线之间，女生：发球区的双打后发球线前 60CM 到端线之间。球的落点越区、界外均视为失误，界内外按照单打规则执行。每人发球 4 次（左、右场区各 2 次）。

2. 高远球 (10 分)

测试办法：考生持球拍站在球场后场，距离端线 2.5 米区域内。将评委发出的高远球用正手击高远球技术或头顶击高球技术将球击出，球要垂直下落到指定区域。

要求：男生：发球区的双打后发球线到端线之间，女生：发球区的双打后发球线前 60CM 到端线之间。球的落点越区、界外均视为失误，界内外按照双打规则执行。每人击球 4 次。

3. 杀球 (20 分)

考试办法：考生持球拍站在球场后场，距离端线 2.5 米区域内。将评委发出的高远球用正手杀球技术将球击出。

要求：球必须从高向低走，要求力量大，速度快，落点在对方区域内为有效，球未过网，落界外均视为失误，界内外按照双打规则执行。每人击球 8 次。

(三) 实战对抗 (30 分)

测试办法：考生进行单打实战比赛。

要求：4 名以下（包括 4 名）考生进行单循环赛，4 名以上考生将由评委抽签确定对手，每位考生进行 3 场比赛，采用 1 局 1 胜制，21 分（抢 21 分封顶），11 分交换场地，裁判由评委担任。

福建师范大学体育科学学院硕士研究生复试

其他（2 乒乓球）专项技能测试项目

一、考试整体要求

所有考生在同一张球台完成所有技能考试（实战比赛除外）。考试开始，按考试顺序第一轮考试发球、第二轮考试左推右攻、第三轮考试发球抢攻、第四轮实战比赛及技战术运用。四轮全部考试结束可离开。考试中途，考生主动退出考试计取考生退出时的有效次数和成绩。考生自带球拍。

二、具体项目要求

（一）发球（10分）

（1）测试方法：

考生发上旋球和下旋球各 10 个，发至对方台面的左角底端和右角底端区域，大小为 30 厘米*30 厘米的正方形纸板。其中左角、右角底端上旋球和下旋球各 5 个，发进一个记 1 分，满分 0.5 分。发球时，考生一手持拍，另一手持球、且 1 次只能持 1 个球，球应静止于手掌上，持球手放于本方球台端线以外、台面以上，垂直将球向上抛起 16 厘米以上，球必须离手，待球下落后方可击球；击球后，球需先触及本方台面，再越过球网并触及对面球台的发球区域，为有效发球。发球犯规或出现其他失误情形时，当次发球不计数，但考试继续进行；累计有效发球次数。考生发完规定数量的球，考试结束。

（2）要求：

①出现以下情形时，当次发球不计数：未抛球至 16 厘米以上；未将球发至指定区域；球出界；发球时，身体越过中线。

②考生发球类型和落点的先后顺序自定，按照交替和重复的要求连续发球。

③每一张球台旁边放置一个球盆，储球数量满足考试需要，考试期间，考生可以自主移动球盆。

（二）左推右攻（20分）

（1）测试方法：

使用全台左推右攻技术，推一板、攻一板为一组，连续左推右攻≤10 组不

记分，第 11-30 组，每打 1 组得 1 分，满分 20 分。右手持拍考生，在左半区边线附近设置第一落点，右半区边线附近设置第二落点，左半区用反手击球，右半区用正手攻球，同时考生必须运用并步(双脚交替移动)或跳步(双脚同时移动)进行步法移动。左手持拍考生，球的第一落点和第二落点顺序与右手持拍考生相反。考生在球台两个半区连续使用反手、正手交替的顺序击球，击球后，球落在对面陪考人员台面为有效击球，击球犯规以及其他失误情况发生时，击球不计数，累计有效击球次数。

(2) 要求:

①出现以下情形时，当次击球不计数：未按反手、正手循环击球的顺序要求击球；击球后，球未落到对面球台台面；击打尚未触及本方球台台面的来球。

②在考试中如出现陪考人员失误、擦网、擦边现象本组重新测试。

(三) 发球抢攻 (20 分)

(1) 测试方法:

发球和侧身拉为一组，共 20 组，完成 1 组得 1 分，满分 20 分。考生站于本方球台的左半区，使用正(反)手发下旋球，将球发至对方台面，然后侧身进行正手拉下旋球，以成功的组数为最后得分。

(2) 要求:

①出现以下情形时，当次击球不计数：未按发球和侧身正手拉球的顺序要求；击球后，球未落到对面球台台面；发球与抢攻的配合不协调。

②在考试中如出现陪考人员失误、擦网、擦边现象，本组重新测试。

(四) 实战比赛及技战术运用 (50 分)

(1) 测试方法:

根据复试的人数制定比赛的方法，采用单循环或分组循环结合单淘赛制的赛制，按比赛中的整体表现相应给予成绩。重点考察考生对乒乓球基本技战术运用的合理情况以及实战意识。

(2) 要求

①比赛为 11 分制，根据考生人数采取三局两胜制或五局三胜制。

②严格按照乒乓球竞赛规则组织比赛，工作人员认真记录比分。

福建师范大学体育科学学院硕士研究生复试

其他（3 手球）专项技能测试项目

（一）手球掷远（普通球员、守门员）（30 分）

测试方法：

受试者可持球助跑掷球，但助跑不能超过 3 步，在起掷线前完成掷球动作，掷球后，脚可超越起掷线。每人掷球 2 次。

测试要求：

球落点不能偏离投掷区，起掷点旁准备好两个备用球。

（二）不定向传球（普通球员、守门员）（30 分）

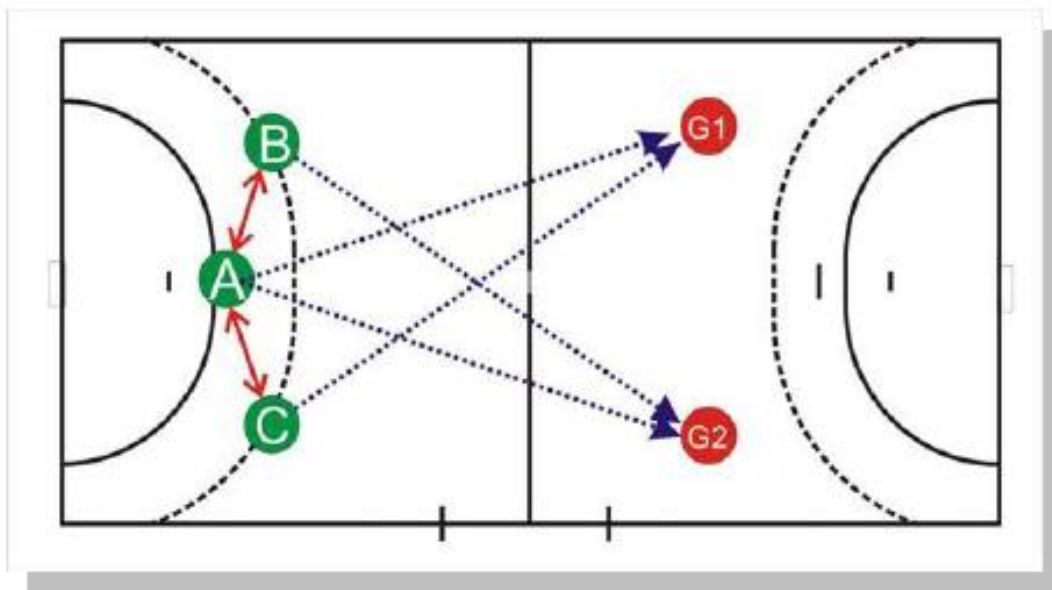
场地设备：

如图 A、B、C 三处各置手球 5 个。A 至 G 1、G 2 距离为 22 公尺，B 至 G 2、C 至 G 1 之距离为 20 公尺。

测试方法：

测验人员立于 A 处，听到哨声后取球向 G1 传球，而后移位至 B 处取球向 G 2 传球，继而移位 C 处取球向 G1 传球，回到 A 处向 G2 传球；反覆行之，测其 30 秒钟传准次数。

测试要求：测验人员所传的球，应为立于 G1、G2 之服务人员直立伸手所能触及。每一测验人员测验 2 次，取较佳 1 次成绩。

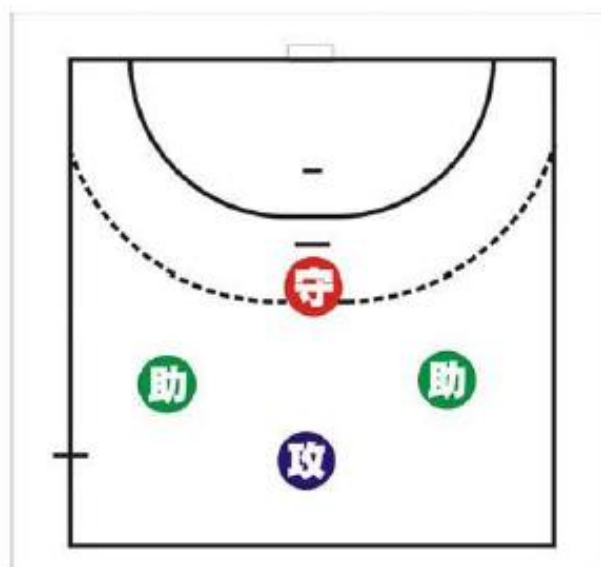


(三) 个人攻防技术 (普通球员、守门员) (20分)

(1) 普通球员:

测试方法: 受试者采一对一攻防, 另配置攻击助手协助传球, 受试者连续攻防至判明成绩为止 (如图)。

要求: 并视个人传接球、步法、闪切及射门动作来优劣评分。



(2) 守门员:

测验方法: 配合普通球员一对一攻防担任守门员。

要求: 视守门员反应、判断、取位、防守技术时机与准确评分。

(四) 持球射门 (普通球员、守门员) (20分)

测试方法:

1. 从中线出发, 运球至九公尺线(男)或七公尺线(女)射门
2. 参加者有 3 次运球射门机会
3. 球门四角为 3 分, 其他位置为 2 分, 中间位置为 1 分。
4. 球未离手前不得触及或超越六米线, 违反者该球以零分计算。

测试要求: 视受试者运球、接球、步法及射门动作与准确评分之。

球门平面图:

3	2	3
2	1	2
3	2	3

福建师范大学体育科学学院硕士研究生复试

其他（4 棒垒球）专项技能测试项目

棒垒球守备能力考核分投手、捕手、内场手、外场手四个细项（四选一，每位考生只能报一个位置），实战考核还需填报场上具体守备位置，例如一垒手、游击手等，考核将按照考生所报守备位置进行测试，如一个位置多名考生填报，实战位置的轮换由专家评审决定。

（一）全垒跑速度（20 分）

测试方法：在棒球或垒球场地上进行，考生一脚踏本垒板，自行起动，开表计时，依次踏一、二、三、本垒为完成，踏本垒停表，漏踏任一垒包成绩无效。每人测试 2 次，取最好成绩。

测试要求：

男生测试距离为标准棒球场内野区尺寸，垒间距 27.43 米。

女生测试距离为标准垒球场内野区尺寸，垒间距 18.3 米。

（二）棒垒球掷远（20 分）

测试方法：在长方形场地上进行，场地宽 10 米为有效区，助跑限制线为 3 米。每人投 3 次，取其中 1 次最佳成绩。3 次均投失误者，可补投 1 次。

要求：男生持标准棒球、女生持标准垒球。

（三）击球（20 分）

测试方法：在长方形场地上进行，场地宽 40 米为有效区，0 米位置画出或摆放正式棒球比赛击球区，击球时不可出击球区，进行 T 座棒球打远。每人试打 1 次后连续击球 3 次，取其中一次最佳成绩。3 次击球均失误者，可补击球 1 次。

（四）守备能力（20 分）

1. 投手位置考试方法

①考生在投手丘向本垒完成7颗投球（投球距离18.44米），本垒板后方放置九宫格好球带挡网（宽100cm，高130cm），考生投出的球未落地直接击中档网内的九宫格好球带，则得1.5分，共投7颗球，总分10.5分。（考生可试一颗球）

②考生在投手丘分别向一垒、二垒、三垒完成一次牵制（不犯规动作），三个垒位上分别放置档网（长300cm，宽250cm），考生投出牵制球直接击中档网得1.5分，三个垒位牵制共4.5分。（考生每个垒位可试一颗球）

2. 捕手位置考试方法

考生在本垒捕手区内，手套内放置球分别传杀一垒3次、二垒4次、三垒3次，三个垒位上分别放置档网（长300cm，宽250cm），考生传杀的球直接击中垒位档网一次则得1.5分，三个垒位传杀共15分。（考生每个垒位可试一颗球）

3. 内场手位置考试方法

考生在游击防守位置区内，接考评员或发球机打在本防守区域内的各种有效球10个，接球后分别传杀一垒3次、二垒3次、三垒2次、本垒2次，四个垒位上分别放置档网（长300cm，宽250cm），考生按要求传杀的球直接击中垒位档网一次则得1.5分，共15分。（考生每个垒位可试一颗球）

4. 外场手位置考试方法

考生在中外场防守位置区内（和本垒直线距离60米），接考评员或发球机打在本防守区域内的各种有效球10个，接球后分别传杀二垒3次、三垒3次、本垒4次，三个垒位上分别放置档网（长300cm，宽250cm），考生按要求传杀的球直接击中垒位档网（传杀本垒可一弹击中档网）一次则得1.5分，共15分。（考生每个垒位可试一颗球）

②评分标准：要求技术动作运用合理、规范，传球准确，接传动作连贯。每接传成功一次计1.5分，接球失败（漏接或掉球）一次扣0.75分，传球失败（传杀二、三垒未直接击中档网或传杀本垒超过一弹击中档网）扣0.75分，接传均失败扣1.5分（漏接）。未达标准视为失误，不予计分。

（五）实战能力（20分）

考试方法：将考生分成两队进行比赛，人员不够时以在校棒球学生来补充。

福建师范大学体育科学学院硕士研究生复试

武术套路专项技能测试项目

(一) 基本动作 (40 分)

序号	测试动作名称	动作要求	分值
1	正踢腿	预备姿势：并步站立，两臂侧平举 左正踢腿：右脚上步直立，左腿挺膝，左脚尖勾起向前额处猛踢，目向前平视；连踢 10 次。 右正踢腿：同左正踢腿，连踢 10 次。	10
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）	10
3	腾空飞脚	助跑、起跳、击响协调连贯，两次拍击动作要连续、响亮。 每次连续做两个，完成两次。	10
4	旋风脚	助跑、抡臂、踏跳、转体、里合腿击响协调连贯，身体旋转不少于 270°。 每次连续做两个，完成两次。	10

(二) 拳术套路 (30 分)

测试方法：自选套路 1 分钟

要求：按《武术套路竞赛裁判法》中自选套路的要求

(三) 器械套路 (30 分)

测试方法：自选套路 1 分钟

要求：按《武术套路竞赛裁判法》中自选套路的要求

福建师范大学体育科学学院硕士研究生复试
武术散打专项技能测试项目

(一) 基本动作 (30分)

序号	测试动作名称	动作要求	分值
1	拳法	直、摆、勾、转身鞭拳各三次	10
2	腿法	踩、踹、边、后摆腿各三次	10
3	摔法	接腿摔、抱腿摔、夹臂摔、夹颈摔各三次	10

(二) 打靶 (30分)

序号	测试动作名称	动作要求	分值
1	直拳腿法动作三击组合	连续打靶 30 秒	15
2	摆拳腿法动作三击组合	连续打靶 30 秒	15

(三) 实战 (40分)

测试方法：实战一局 2 分钟

要求：按《武术散打裁判法》进行