**湖南高尔夫旅游职业学院 2023 年单独招生**

**体育类专业职业技能测试（实操）大纲**

一、适用对象

本大纲适用于报考我院体育类专业的**所有类别**考生。

二、测试形式与分值

（一） 测试方式：现场面试

（二） 测试工具与材料：田径器材、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、音响、卷尺、体操垫、高尔夫球具，学生自备考试所需服装和专业运动鞋。

（三） 测试分值：总分200分。

1、专业知识（基本素质）：40分。

2、专业技能（特长展示）：160分。

三、测试内容及要求

（一） 测试内容：

1、基本素质（现场面试）

50M跑、1分钟跳绳、原地高抬腿、小步跑

2、考生自选1个体育类运动项目（田径、篮、排、足、乒乓球、羽毛球、体操、武术、健美操、啦啦操、高尔夫球……）进行特长展示（现场面试）。展示内容和形式不限定，指引方向如下：

（1）田径：急行跳远、跳高、铅球、铁饼、标枪、跨栏跑等。

（2）篮球：单手肩上投篮、三步上篮、往返折回运球等。

（3）排球：正面双手垫球、传球等。

（4）足球：运球、绕杆射门等。

（5）乒乓球：推挡球、正手攻球等。

（6）羽毛球：正手发高远球、双人对打等。

（7）体操：前后滚翻、支撑腾跃等。

（8）武术：武术操、五步拳、自练拳等。

（9）健美操：大众一/二/三级健美操、自编操等。

（10）啦啦操：规定套路、自选套路等。

（11）高尔夫球：挥杆姿势、推杆等。

（二） 测试要求:

1、基本素质（40分）

（1）50M跑（15分）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 项目 | 50米跑（单位：秒） |  |
| 等级 | 得分 | 男生 | 女生 |
| 优秀 | 100 | 6.7 | 7.5 |
| 95 | 6.8 | 7.6 |
| 90 | 6.9 | 7.7 |
| 良好 | 85 | 7 | 8 |
| 80 | 7.1 | 8.3 |
| 及格 | 78 | 7.3 | 8.5 |
| 76 | 7.5 | 8.7 |
| 74 | 7.7 | 8.9 |
| 72 | 7.9 | 9.1 |
| 70 | 8.1 | 9.3 |
| 68 | 8.3 | 9.5 |
| 66 | 8.5 | 9.7 |
| 64 | 8.7 | 9.9 |
| 62 | 8.9 | 10.1 |
| 60 | 9.1 | 10.3 |
| 不及格 | 50 | 9.3 | 10.5 |
| 40 | 9.5 | 10.7 |
| 30 | 9.7 | 10.9 |
| 20 | 9.9 | 11.1 |
| 10 | 10.1 | 11.3 |

（2）1分钟跳绳（15分）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 等级 | 数量（个） | 等级描述 |
| 90-100分 | 160-180 | 动作规范熟练，精神饱满 |
| 80-89.9分 | 140-159 | 动作规范正确，比较熟练 |
| 70-79.9分 | 120-139 | 动作基本正确，比较熟练 |
| 60-69.9分 | 100-119 | 能完成动作，注意力集中 |
| 60分以下 | 80-99 | 不能完成动作，注意力不集中 |

（3）原地高抬腿（5分）

动作正确，保持上身挺直，两腿交替抬至水平。

（4）小步跑（5分）

高[重心](http://www.so.com/s?q=%E9%87%8D%E5%BF%83&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)，小步幅，快频率，有扒地，动作放松自然。

2、自选1个体育类运动项目（160分）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 等级 | 等级描述 | 考试内容 |
| 90-100分 | 动作规范熟练，精神饱满 | 自选1个体育类运动项目 |
| 80-89.9分 | 动作规范正确，比较熟练，没有停顿 |
| 70-79.9分 | 动作基本正确，比较熟练，个别动作停顿 |
| 60-69.9分 | 能完成动作，注意力集中，有停顿或小错误 |
| 60分以下 | 不能完成动作，注意力不集中或有大的错误 |