

附件 1:

体育教育专业学生基本功大赛规程

一、主办单位：新疆师范大学体育学院

二、承办单位：体育教育系

三、比赛时间：2022 年 6 月 4 日 10: 00

四、参赛班级：体育学院 1-3 年级体育教育专业学生

五、成绩换算

(一) 体能测试:

体能测试占 60%。

(二) 专业测试内容:

专业测试占 40%。

六、体能测试内容及要求

(一) 测试内容

800m (女) /1000m (男)

(二) 评价标准 (见附件 4)

七、专业测试内容及要求

一年级 (2021-1. 2. 3 班)

(一) 测试内容

1. 队列队形

各参赛班级分组依次完成规定的队列、队形动作。(立正、稍息、向右看齐、原地转法、行进间转法、跑步走、立定) 同组学生配合跟随口令做动作, 成绩均计入班级总分。

(1) 口令与队列队形 (小学、初中、高中)

集合——稍息——立正——向 (左) 右看齐 —— 向前看——向 (左) 右转——向后转——齐步走——立定——正步走——立定—— 跑步走——踏步——向 (左) 右转走——向后转走!

(2) 广播操

各班级参赛同学以集体形式完成第九套广播体操。

(二) 评价标准

1. 口令评价标准

评价等级	评价标准
优秀	口令准确、声音洪亮、清楚，精神饱满；动、预令节奏明显。
良好	口令较准确、声音较洪亮、清楚，精神饱满；动、预令节奏较明显。
合格	口令基本准确、声音较洪亮、清楚，精神较饱满；动、预令节奏基本明显。
待提高	口令不够准确、声音不洪亮、不清楚，精神不饱满；动、预令节奏不明显。

2. 队列队形、广播体操、武术操动作评价标准

评价等级	评价标准
优秀	动作规范、部位准确、清楚；动作协调、连贯；精神饱满、全神贯注；节奏明显，有气势。
良好	动作较规范、部位较准确、清楚；动作基本协调、连贯；精神饱满、全神贯注；节奏比较明显，有一定气势。
合格	动作比较规范、部位基本准确、路线基本清楚；动作基本协调，连贯一般；精神较饱满。
待提高	动作不规范、部位不准确、路线不清楚，不能把整套动作演练下来。

二年级（2020-1.2.3.4.5班）

(一) 测试内容

从田径、球类、体操技巧套路、武术套路、健美操套路等项目中随机抽题进行技术动作讲解与示范，成绩均计入班级总分。

(二) 评价标准

见下页列表

体育教育专业二年级篮球项目技术动作测试内容及要求

序号	技术测试内容	讲解要点	动作示范要求	备注
1	双手接球	两手分开，掌心相对。接球后曲肘向身体两侧引球卸力。放球部位双手接球是最基本的接球方法，也是在比赛中运用最多的动作之一。其优点是握球牢稳，易于转换其他动作。	讲解示范	
2	双手胸前传球	传球时，前臂在后脚蹬地、身体重心前移的同时迅速向传球方向伸出，拇指用力下压，手腕前屈，食、中指用力拨球将球传出。球出手后身体迅速调整成基本站立姿势。传球距离近，前臂前伸的幅度小。远距离的传球，则需加大蹬地、伸臂和腰腹的全身协调用力；传球距离越远，蹬地、伸臂的动作幅度越大。	做三种传球方式示范，力量速度落点到位	
3	单肩上传球	持球方法、发力方法。这种传球的力量大，球飞行速度快，常用于中、远距离传球。	做三种传球方式示范，力量速度落点到位	
4	高运球	上肢动作。以肩关节为轴，上臂发力，肘部自然放松，五指分开，扩大控制面，用手指和指根部位及手掌的外缘接触球，按拍球时手心应空出，按拍球的部位由运球的方向和速度来决定，按拍部位不同，球的落点不同，球的入射角与反射角也不同，按拍球的力量大小，决定球从地面反弹的高度和速度。	做原地和行进间高运球示范，左右手都做	
5	低运球	低运球，以要保持合理的动作节奏，并注意身体重心的控制。动作的协调一致，关键在于按拍球的部位、落点的选择和力量大小的运用。	做原地和行进间运球示范，左右手都做	
6	体前变向运球	运球变向速度要快，放球部位在体侧、变向后一定要左右换手运球。	做行进间左右手两种体前变向运球	
7	胯下运球	双手和双脚的配合。要求左右配合，上下配合，手脚配合。重点：球的反弹点在两脚连线的中点处	做行进间胯下变向换手运球，要连续变向运球	
8	背后运球	单手拉球球经过身后落在身体另一侧的侧前方。球的反弹点	做行进间背后换手运球要连续变向运球	
9	转身运球	转身时身体重心降低，平稳，不能有起伏。转身运球时按压球的力量要大点，便于球在手上的掌控。	做行进间右手后转身运球	
10	原地单肩上投篮	讲解持球方法：瞄篮点、协调用力、出手角度与出手速度、球的旋转、投篮弧线和入篮角	原地单肩上投篮示范	女生做双手胸前
11	行进间三步上篮	右手为例：当球在空中运行时，右脚向来球方向或投篮方向跨出一大步，同时接球，左脚向前跨出一小步，脚跟先着地，上体稍后仰，然后迅速过渡到前脚掌着地，并用力蹬地起跳，右腿屈膝上提，左脚蹬离地面。口诀（一大、二小、三向上）	做行进间右手三步上篮示范	
12	侧滑步	滑步是防守移动的一种主要方法，它易于保持身体平衡，可向任何方向移动。保持屈膝低重心姿势，身体不要上下起伏，重心保持在两脚之间。	做左右侧滑步示范	
13	后滑步	向后滑步时前脚的后脚掌内侧蹬地，后脚向前跨出一小步，着地后，前脚紧随着向前滑动，保持前后开立姿势	做左右后滑步示范	
14	后撤步	后撤步是前脚变后脚的一种起步方式。保持身体姿势、上下肢动作协调	做后撤步示范	
15	单手低手传球	单手持球在手上，掌心向上，传球时前臂和手腕发力。一般用在近距离传球。	做单手低手传球示范	
16	跨步急停	快速跑动中急停时，先向前跨出一大步，用脚跟先着地过渡到全脚抵住地面，并迅速屈膝，后移重心，然后，再跨出第二步，脚着地时，脚尖向内转，用脚前掌内侧登住地面，	讲解示范（左右）	
17	跳步急停	中慢速移动（一步急停）用单脚或双脚起跳，上体稍后仰，两脚同时平行落地。	讲解示范（左右）	
18	前滑步	向前滑步时后脚的前脚掌内侧蹬地，前脚向前跨出一小步，着地后，后脚紧随着向前滑动，保持前后开立姿势。	做前滑步示范	
19	运球急停急起	运球急停时身体重心要求降低侧身保护球，低运球。急起时双脚蹬地加速向前推放球	左右手运球示范	
20	侧身跑	跑动中头部与上体侧转向球的方向，脚尖要朝着前进方向。	左右侧身跑示范	

体育教育专业二年级排球项目技术动作测试内容及要求

序号	技术测试内容	讲解要点	动作示范要求	备注
1	正面双手垫球技术	从准备姿势中合理的移动方式接近并正对来球方向夹臂、肩，双臂桡骨内侧插入球的后下方、压腕手臂伸到前上方的同时登地重心移到前脚	准备姿势正确、调整好离球的最佳距离和方向、桡骨内侧插入球的后下方、值臂压腕、登地	
2	侧面双手垫球技术	从准备姿势中合理的移动方式接近并侧对来球方向夹臂、肩，双臂桡骨内侧插入球的后下方、提起伸手方向的肩压腕手臂伸到前上方的同时登地	准备姿势正确、调整好离球的最佳距离和方向、桡骨内侧插入球的后下方、值臂压腕、提起接球侧肩登地	
3	背向垫球技术	从准备姿势中合理的移动方式接近并正对来球方向夹臂、肩，双臂桡骨内侧插入球的后下方、压腕手臂伸到后上方的同时登地重心移到后脚展身	准备姿势正确、调整好离球的最佳距离和方向、桡骨内侧插入球的后下方、值臂压腕提起高于肩部高度、登地展身	
4	正面上手传球技术	从准备姿势中合理的移动方式接近并额头正对来球落球点、双手自然张开成半球状提到额头上方十厘米处引球、球出手时迅速向前上方伸臂的同时登地	准备姿势正确、调整好离球的最佳距离和方向、手指自然张开成半球状额头上方触球的后下方、手臂伸向前上方及登地	
5	背向上手传球技术	从准备姿势中合理的移动方式接近并额头正对来球落球点、双手自然张开成半球状提到额头上方十厘米处引球、球出手时迅速向上方伸臂的同时登地展身	准备姿势正确、调整好离球的最佳距离和方向、手指自然张开成半球状额头上方触球的下方、手臂伸向后上方及登地展身	
6	正面上手发球技术	在发球区面对球网腹前持球准备、单或双手抛球与发球手前方一臂距离的同时击球手向后引臂重心移到后脚、球下落时手臂迅速前上方挥臂的同时登地用虎口、掌根或手臂击球的后下方	抛球要稳、引臂时重心要移到后脚、登地时手臂正确对准球的后下方迅速挥臂、注意击球面的方向、防止曲轴	
7	侧面下手发球技术	在发球区侧面对球网腹前持球准备、单或双手抛球与持球手前方一臂距离的同时击球手向后引臂重心移到击球手一侧、球下落时手臂迅速前上方挥臂的同时登地转身用虎口、掌根或手臂击球的后下方	抛球要稳、引臂时重心要移到远离击球方向的脚、登地时手臂正确对准球的后下方迅速挥臂转身、注意击球面的方向、防止曲轴	
8	正面上手发球技术	在发球区面对球网腹前持球准备、单或双手抛球与发球手前方离身体一球臂距离及一臂以上高度的同时击球手曲轴向后转体引臂重心移到后脚、球下落时手臂迅速前上方挥臂的同时登地用全手掌击球的后上方	抛球要稳、引臂时重心要移到后脚展身、登地时迅速挥臂收腹正确对准球的后方击球少压腕、注意击球手掌的方向	
9	正面上手飘球技术	在发球区面对球网腹前持球准备、单或双手抛球与发球手前方离身体一球臂距离及一臂以上高度的同时击球手曲轴向后转体引臂重心移到后脚、球下落时手臂迅速前上方挥臂的同时登地用掌心击球的后中心	抛球要稳、引臂时重心要移到后脚展身、登地时迅速直线挥臂收腹正确对准球的正后方、注意击球手的直线方向、防止跟球	
10	4号位展身扣球技术	准备姿势中球抛到二传手观察求的高度和方向并迈出第一步、确定击球点迅速调整步距和速度双脚起跳展身引臂及迅速提肩提肘挥臂压腕全掌击球的后上方、落地时迅速屈膝缓冲	抛球后注意观察球的飞行高度与球网的距离的同时及时合理的步法、步距，双脚起跳与球保持最佳的距离，掌握好助跑的时机	
11	2号位展身扣球技术	从二传手准备姿势中球抛到二传手观察求的高度和方向并迈出第一步、确定击球点迅速调整步距和速度双脚起跳展身引臂及迅速提肩提肘挥臂压腕全掌击球的后上方、落地时迅速屈膝缓冲	抛球后注意观察球的飞行高度与球网的距离的同时及时合理的步法、步距，双脚起跳与球保持最佳的距离，掌握好助跑的时机	
12	3号位扣半块球技术	从六号位准备姿势中球抛到二传手、迅速助跑调整步距和速度双脚起跳少展身引臂及迅速提肩提肘挥臂压腕全掌击球的后上方、展身幅度较少，落地时迅速屈膝缓冲	抛球后及时合理的步法、步距，双脚起跳与球保持最佳的距离，掌握好助跑的时机，防止过度展身，	
13	3号位近体扣球技术	从六号位准备姿势中球较高抛到二传手、迅速助跑双脚起跳少展身引臂及迅速提肩提肘挥臂压腕全掌击球的后上方、展身幅度较少手臂收到胸前，落地时迅速屈膝缓冲	抛球的同时及时合理的步法、步距，双脚起跳与球保持最佳的距离，掌握好助跑的时机，防止过度展身、错过击球的最佳时机	
14	单人拦网技术	从准备姿势中观察对方进攻点、迅速滑步或交叉步移动到进攻点、双手自然张开在胸前、对方进攻时等地起跳的同时双手顺着脸部前方伸向球网上沿压腕阻挡对方扣球、迅速双手原路收回并落地时迅速屈膝缓冲	距离的不同选择合理的步法，掌握好起跳的时机，要注意伸手压腕时的技术要求和收手动作，防止触网	
15	集体拦网技术	从准备姿势中观察对方进攻点、迅速滑步或交叉步移动到进攻点、双手自然张开在胸前、对方进攻时等地起跳的同时双手顺着脸部前方伸向球网上沿压腕阻挡对方扣球、迅速双手原路收回并落地时迅速屈膝缓冲	距离的不同选择合理的步法，掌握好起跳的时机配合起跳，要注意伸手压腕时技术和收手技术，防止触网的同时防止相互冲撞	
16	“一三二”接发球站位	球往前站一名二传手、进攻线后站三名队员2、6、4号位一字排列、6号位队员稍微靠后、后排2、6和6、4号位之间个站一名队员进行接发球	选择好正确的位置、调整好队员之间的前后左右距离、防止出现接发球时的漏洞	
17	“双人拦网的边跟进”防守	前排球网前接近边线处4、3号位队员或2、3号位队员参与拦网时、6号位队员接近拦网队员进行保护、1或5号位队员迅速拦网位置接近防守、其他未参与拦网的队员调整位置	确定好出拦网队员以外的其他防守队员的位置和防守区域，确定跟进队员的跟进位置和时机，防止队员之间让球和抢球失误	
18	“中二三”进攻战术	二传手从三号位向4或2号位以及想后排的1、6、5号位组织进攻、发挥前后排队员的特点	组织进攻时选择好传球的方向、传球的高度、距离等，防止船球的高度和弧度不合适进攻队员跟不上去、抢球等	
19	“边二三”进攻战术	二传手从2、4号位向4、3或2、3号位以及想后排的1、6、5号位组织进攻、发挥前后排队员的特点	组织进攻时选择好传球的方向、传球的高度、距离等，防止船球的高度和弧度不合适进攻队员跟不上去、抢球、让球等	
20	“插二三”进攻战术	二传手从后排插入前排向4、3或2号位队员以及向后排的两名队员组织进攻、发挥前后排队员的特点	组织进攻时选择好传球的方向、传球的高度、距离等，防止船球的高度和弧度不合适进攻队员跟不上去、抢球、让球等	

体育教育专业二年级体操项目技术动作测试内容及要求

序号	技术测试内容	讲解要点	动作示范要求	备注
1	前滚翻（技巧）	低头、含胸、梗头、蹬地	滚动圆滑、双腿并拢、脚面与膝盖控制有度	
2	侧手翻（技巧）	摆腿、抬头、推手、收腹	地面一条线、空中一个面、动作连贯协调	
3	手倒立前滚翻（技巧）	抬头、顶肩、移重心、主动屈臂、滚动圆滑	手倒立停留 1-2 秒、手倒立与前滚翻动作衔接连贯、身体姿态控制有度	
4	直腿后滚翻起（技巧）	屈体开始、积极收腿、主动推手	直腿、低头推手、协调发力、动作连贯	
5	单肩后滚翻（技巧）	偏头、推手、挺身	并腿屈体坐开始、单腿单肩后滚、动作连贯、姿态良好	
6	头手倒立前滚翻起（技巧）	前额点地、双臂外撑、推手低头前滚	前额与双臂成三角支撑、身体保持直立 2 秒、推手同时低头前滚、抱膝起身	
7	单腿翻上成支撑（单杠）	屈臂拉杠、收腹举腿、翻转有度	杠前直立、屈臂握杠、并腿收腹、控制成支撑、抬头绷脚背	
8	骑撑前回环（单杠）	双手反握、两臂直撑、双腿前后跨、抬头挺胸、主动前跨、拉长半径	骑撑开始、动作连贯、抬头挺胸、脚面与膝盖绷直、动作幅度控制有度	
9	支撑后回环（单杠）	支臂压杠、抬头倒肩、积极踢腿	支撑预摆开始、空中回环呈直线、抬头挺胸有控制	
10	后腿向前摆越转体 90° 挺身下（单杠）	双手反握、后腿前摆、推手挺身、落地缓冲	骑撑开始、后腿积极向前摆越、前腿并后腿、挺身落地	
11	后腿向前摆越转体 180° 成支撑（单杠）	双手反握、后腿前摆、上身后倒、转体并腿	骑撑开始、后腿控制向前摆越、转体同侧手屈臂控制、身体后倒、重心保持杠上、并腿抬头挺身	
12	挂臂屈体挺身上（双杠）	屈臂挂杠、收腹举腿、直臂压杠、前摆挺身	挂杠开始、收腹举腿、压杠与挺身同时、身体姿态控制有度	
13	慢提肩倒立 2 秒接前滚翻（双杠）	开肩、提臀、抬头、屈体、前滚、推手	分腿坐开始、慢提肩倒立控制 2 秒、收腹屈体、前滚圆滑、推手挺髋成分腿坐	
14	支撑前摆挺身下（双杠）	支撑、前摆、挺身、推手	分腿坐接前进杠开始、预摆一次、前摆至最高点挺身推手、落地缓冲、握杠	
15	支撑后摆下（双杠）	支撑、后摆、顶肩、推手	分腿坐接后进杠开始、预摆一次、后摆至最高点顶肩推手、落地缓冲、握杠	
16	支撑后摆转体 180° 成分腿坐（双杠）	支撑、转体分腿、支臂握杠	跳上成支撑开始、预摆一次、后摆出杠平面至最高点时分腿转体 180° 成分腿坐、直臂换手	
17	支撑前摆成外侧坐（双杠）	支撑、前摆控制、双腿下压	杠端跳上成支撑开始、预摆一次、前摆至最高点控制双腿下压、同侧手上举、异侧手支撑	
18	山羊屈腿腾跃（跳跃）	助跑、踏跳、收腹屈腿、顶肩推手、落地缓冲	助跑时单跳双落、积极踏板、收腹快、屈腿紧、顶肩推手及时、落地缓冲、姿态控制有度	
19	山羊分腿腾跃（跳跃）	助跑、踏跳、分腿挺身、顶肩推手、落地缓冲	助跑时单跳双落、积极踏板、推手挺髋、落地缓冲、姿态控制有度	
20	纵箱跳跃前滚翻（跳跃）	助跑、踏跳、主动屈臂前撑、屈腿屈体前滚、挺身落地缓冲	助跑时单跳双落、积极踏板、屈体团身、滚动圆滑、挺身落地缓冲、姿态控制有度	

体育教育专业二年级武术项目技术动作测试内容及要求

序号	技术测试内容	讲解要点	动作示范要点	备注
1	拳	四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节	拳握紧，拳面要平，直腕	
2	掌	四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处	拇指于掌在一个平面	
3	勾	五指第一指节捏拢在一起，屈腕	中指和无名指在外，小拇指和食指在中，大拇指在内	
4	冲拳	冲拳分为平拳和立拳。平拳拳心向下，立拳拳眼向上。预备姿势：两脚左右开立，与肩同宽，两拳抱于腰间，拳心向上，肘尖向后。动作说明：挺胸，收腹，直腰，右拳从腰间猛力冲出，转腰，顺肩，在肘关节过腰后，右前臂内旋，力达拳面，臂要伸直，于肩平。同时左肘向后牵拉。练习时左右交替进行。	出拳要快速有力，要有寸劲，做好拧腰、顺肩、急旋前臂的动作。	
5	推掌	预备姿势：两脚左右开立，与肩同宽，两拳抱于腰间，拳心向上，肘尖向后。动作说明：左拳变掌，前臂内旋，并以掌跟为力点向前猛力推出。推击时，左右可交替进行。	挺胸、收腹、直腰，出掌要快速有力，有寸劲，做好拧腰、顺肩、沉腕、翘掌等动作。	
6	弓步	右脚向前一大步(约为本人脚长的4—5倍)，脚尖微内扣，右腿屈膝半蹲(大腿接近水平)，膝与脚尖垂直；左腿挺膝伸直，脚尖内扣(斜向前方)，两脚全脚掌着地。上体正对前方，眼向前平视，两手抱拳于腰间，掌心向上。弓右步腿为右弓步，弓左腿为左弓步。	前腿弓，后腿绷；挺胸、塌腰、沉髋；前脚同后脚成一直线	
7	马步	两脚平行开立(约为本人脚长的三倍)，脚尖正对前方，屈膝半蹲，膝部不超过脚尖，大腿接近水平，拳脚着地，身体重心落于两腿之间。两拳抱于腰间，拳心向上。	挺胸，塌腰，脚跟外蹬，脚尖内扣	
8	仆步	两脚左右开立，右腿屈膝半蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，右脚全脚掌着地，脚尖和膝关节外展；左腿挺直平仆，脚尖里扣，全脚着地。两手抱拳于腰间，拳心向上。眼向左平视。仆左腿为左仆步，仆右腿为右仆步。	挺胸，塌腰，沉髋	
9	虚步	两角前后开立，右脚外展45度，屈膝半蹲；左脚脚跟离地，脚面绷平，脚尖稍内扣，虚点地面，膝微屈。重心落于后腿上。两手叉腰，眼向前平视。左脚在前为左虚步，右脚在前为右虚步。	挺胸，塌腰，虚实分明	
10	歇步	两腿交叉靠拢全蹲，右(左)脚全脚着地，脚尖外展；左(右)脚前脚掌着地，膝部紧贴右(左)脚跟处。两手抱拳于腰间，拳心向上。眼向左前方平视。左脚在前方左歇步，右脚在前为右歇步。	挺胸，塌腰，两腿靠拢并贴近	
11	正踢腿	预备姿势：两脚并步站立，两手立掌，两臂侧平举。动作说明：左脚向前上半步，左腿支撑，右脚脚尖勾起向前额处猛踢，两眼向前平视。练习时左右交替进行。	挺胸，直腰，踢腿时脚尖勾起绷落。收髋猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲	
12	侧踢腿	预备姿势：两脚并步站立，两手立掌，两臂侧平举。动作说明：左脚向前上半步，脚尖外展，左脚脚跟稍提起，身体略右转，左臂前伸，右臂后举。随即，左脚脚尖勾紧向左耳侧踢起，同时右臂屈肘上举亮掌，左臂屈肘立掌于右肩前，眼向前平视。踢左腿为左侧踢，踢右腿为右侧踢。	挺胸，直腰，开髋，侧身，梦收腹	
13	里合腿	预备姿势：两脚并步站立，两手立掌，两臂侧平举。动作说明：左脚向左前方上半步，右脚脚尖勾起里扣并向左上方踢起，经面前向左侧上方直腿摆动，落于左脚外侧。左手掌可在左侧上方迎击右脚掌(击响)，眼向前平视。练习时左右腿交替进行。	挺胸，直腰，松髋，合髋。里合幅度要大，成扇形	
14	外摆腿	预备姿势：两脚并步站立，两手立掌，两臂侧平举。动作说明：左脚向左前方上半步，右脚脚尖勾紧向左上方踢起，经面前向右侧上方摆动，直腿落在左腿旁。右掌可在右侧上方击响，眼向前平视，练习时左右腿交替进行。	挺胸，塌腰，松髋，展髋。外摆幅度要大，成扇形	
15	弹腿	预备姿势：两脚并立，两手抱拳收于腰间。动作说明：左腿屈膝踢起，大腿于腰平，左脚脚绷直，提膝接近水平面时，要迅速猛力挺膝，向前平踢(弹击)，力达脚尖。大腿于小腿成一直线，高于腰平，右腿伸直或微屈支撑，同时右手冲直拳，两眼平视。	挺胸，直腰，脚面绷直，收髋，弹击要有寸劲(即爆发力)	
16	侧踹腿	预备姿势：两脚并步站立，两手叉腰。动作说明：两腿左右交叉，右腿在前，稍屈膝，随即右腿伸直支撑，左腿屈膝提起，左脚里扣，脚跟用力向左侧上方踹出，上体向右侧倾，目视左脚，练习时课左右交替进行。	挺膝，开髋，猛踹，脚外侧朝上，力达脚跟	
17	腾空飞脚	预备姿势：左脚高虚步，上冲拳，目视左侧。动作说明：右脚上步，左腿向前，向上摆动，右脚蹬地跃起，身体腾空，两臂由下向前、向上摆起，右手背迎击左手掌，在空中，右腿向前上方弹踢，脚面绷直，右手迎击有脚面；同时左腿屈膝，右脚受控于右腿侧，脚面绷直，脚尖向下。左手在击响的同时摆置左侧上方，上体微前倾，两眼平视前方。	(1)右腿在空中踢摆时，脚高必须过腰；左腿在击响的一瞬间，屈膝收控与右腿侧。(2)在腾空的最高点完成击响动作，拍击动作必须连贯，准确，响亮。(3)在空中，上体正直而微向前倾，不要坐臀	
18	旋风脚	预备姿势：高虚步推掌，目视左侧。动作说明：左脚向左侧上步，身体随之左转。同时左手向前推出，右臂伸直向后、向下摆动。右腿随即上步，脚尖内扣，准备蹬地踏跳。左臂向下摆动并屈肘收至右胸前，同时右臂向上、向前抡摆，上体向左旋转前俯。中心右移，右腿蹬地屈膝跳起，左腿提起向左上方摆动，上体向左上方翻转，同时两臂向下、向左上方抡摆。身体向左旋转一周，右腿在空中完成里合腿，左手在面前迎击右脚掌，左腿自然下垂。	(1)右腿做里合腿时，要贴近身体，摆动时膝挺直，由外向里成扇形。(2)击响点，要靠紧面前。(3)抡臂、踏跳、转体、里合右腿等环节要协调一致。身体旋转不少于270度。	

体育教育专业二年级足球项目技术动作测试内容及要求

序号	技术测试内容	讲解要点	动作示范要求	备注
1	脚背正面颠球	脚向上方摆动,用脚背击球的下部,击球时踝关节固定。	击球时用力均匀,使球始终控制在身体周围。	
2	原地前额正面对头顶球	双膝微屈,上体稍后仰,两臂微屈自然张开,颈部紧张,配合腰部力量,用前额正面对头顶球的后中部。	身体对正来球,两腿自然开立,下颌收紧,收腹、摆体。	
3	胸部停球	采用挺胸停球方法。准备停球时,面对来球,收下颚,两臂自然张开,两腿自然开立,重心落在两脚之间,双膝微屈。	当球运行到与胸部接触前的刹那,两脚蹬地,同时收腹,上体稍后仰。	
4	运球绕杆	运球时保持身体重心的平衡,上体稍微屈,球不能离开脚的控制。尽量让球绕着杆边过。	脚内侧、脚背内侧、脚背外侧、脚背正面运球过杆。	
5	运球绕杆射门	运球时保持身体重心的平衡,上体稍微屈,球不能离开脚的控制。尽量让球绕着杆边过。在通过最后一个杆后,选择合适的方法射门	运球时保持身体重心的平衡,上体稍微屈,球不能离开脚的控制。尽量让球绕着杆边过。在通过最后一个杆后,选择合适的方法射门	
6	脚背正面停空中球	判断来球方向,身体重心放在支撑脚上,膝关节微屈,停球脚提起迎球,脚背正面对准来球。当脚与球接触前的刹那开始下撤,缓冲来球力量,使球落在体前需要的位置上。	膝关节微屈,停球脚提起迎球,脚背正面对准来球。缓冲来球力量,使球落在体前需要的位置上。	
7	踢准	从起点线向 25 米或 20 米处的半径为 2 米、2.5 米、3 米、3.5 米的同心圆内传球。左右脚均可,脚法不限,连续传球 5 次,以其第一落点评分(传准距离:男子为 25 米,女子为 20 米)。		
8	脚内侧传球	要直线助跑,步子短而小,支撑脚踏在球的侧方 15~20cm 处,脚尖指向出球方向,膝关节微屈,踢球腿以髋关节为轴由后向前摆动。在传球腿向前摆动过程中屈膝外转,小腿加速前摆,脚尖稍翘起,脚掌与地面平行,踝关节紧张且脚型固定,用脚内侧击球的后中部。在整个击球过程中,上体自然、放松	支撑脚踏在球的侧方 15~20cm 处,脚尖指向出球方向,膝关节微屈,踢球腿以髋关节为轴由后向前摆动。在传球腿向前摆动过程中屈膝外转,	
9	脚背内侧传球	助跑时多采用与出球方向成 45 度角的斜线助跑。支持脚踏在球的侧后方 25cm 左右处,膝关节微屈,脚尖指向出球方向。踢球腿自然后摆,以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆动,触球瞬间小腿做爆发式前摆,脚面绷直以脚背内侧击球的后中部,使球向预定目标飞去。上体在整个传球过程中,始终都要自然、放松。	支持脚踏在球的侧后方 25cm 左右处,膝关节微屈,脚尖指向出球方向。踢球腿自然后摆,以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆动。	
10	掷界外球	身体面对出球方向,两脚前后开立,屈膝后仰,两手自然张开,拇指相对持球的后侧部并屈肘置球于头后。掷球后,后脚用力蹬地,依次进行摆体收腹、挥臂、甩腕,迅速有力地掷球向预定目标。整个动作可用移重心、蹬地、挺髋、挥臂、甩腕、拨指来概括。要求从蹬地开始发力,由下至上协调连续地将球掷出。	要求从蹬地开始发力,由下至上协调连续地将球掷出。	
11	判罚直接任意球的依据	裁判员认为,如果队员草率地、鲁莽地或使用过分的力量违反下列六种犯规中的任何一种,将判给对方踢直接任意球:踢或企图踢对方队员;绊摔或企图绊摔对方队员;跳向对方队员;冲撞对方队员;打或企图打对方队员;推对方队员;为了得到对球的控制而拦截对方队员时,于触球前触及对方队员;拉扯对方队员;向对方队员吐唾沫;故意手球(不包括守门员在本方罚球区内)。		
12	裁判员的职责	保护运动员健康,保证比赛顺利进行,保证比赛时间		
13	裁判员的手势	七种手势,演示		
14	什么时候吹哨停止比赛	1. 比赛开始(包括某队胜一球后重新开始比赛)。一声哨,哨声稍长。2. 比赛时间终了(包括上半时或全场比赛时间终了)。二至三声短促哨,接一声长哨。3. 判某队胜一球。一声长哨。4. 执行罚球点球。一声哨,哨声稍长。5. 场上发生犯规或其他情况,裁判员暂停比赛时,应及时鸣哨。		
15	判罚越位的条件	1. 凡进攻队员比球更接近对方球门线者,即为处于越位位置。下列情况除外: a. 该队员在本方半场内。 b. 至少有对方队员两人比该队员更接近于对方的球门线。 2. 当队员踢或触及球的一瞬间,同队队员处于越位位置时,裁判员认为该队员有下列行为,则应判为越位: a. 在干扰比赛或干扰对方; b. 企图从越位位置获得利益。 3. 下列情况,队员不应被判为越位: a. 队员仅仅处在越位位置; b. 队员直接接得球门球、角球或界外掷球。 4. 队员被判罚越位,裁判员应判由对方队员在越位地点踢间接任意球。如果该队员在对方球门区内越位,那么这个任意球可以在越位时所在球门区内任意位置执行。有人可能看不明白,通俗地说一下,就是进攻队员向前传球的一瞬间,接球队员在对方半场,且在比对方倒数第 2 名防守队员更靠近对方球门线。		
16	裁判员基本跑动要求	是沿球场 AB 对角线跑动,这样既能尽量接近球,有利于准确地观察情况,又能随时看到边旗,便于与巡边员取得联系配合。但裁判员不应受 AB 对角线的束缚限制,他应在以球为中心的前提下积极跑动,沿着 AB 对角线的方向尽量扩大自己的活动范围,力求接近球,接近争夺场面。全面而准确地观察比赛情况,尽可能做到恰当地选择观察位置和视野角度。		
17	30 米跑	蹲踞式起跑		
18	脚背内侧射门	由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球后随前动作等五个环节组成。基本要求与脚背内侧踢长传球相同	由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球后随前动作等五个环节组成。基本要求与脚背内侧踢长传球相同	
19	踢远	与脚背内侧踢球技术相同,尽力将球踢远	与脚背内侧踢球技术相同,尽力将球踢远	
20	正脚背射门	支撑脚积极着地,落于球外侧 10-15 厘米,踢球腿积极向后摆动,并大小腿折叠,在膝盖到达足球上方时快速打开,脚背用力绷紧,触及球的后中部,随后向前摆动	支撑腿积极着地,踢球腿向后摆动并折叠,触球部位正确	

三年级（2019-1. 2. 3. 4. 5 班，21-7 班）

（一）测试内容

编写教案、说课。参赛学生需要在 45 分钟内，根据规定的内容现场编写出一份教案。每班随机抽取 10 名同学进行说课比赛，说课时间 5 分钟，成绩均计入班级总分。

（二）评价标准

体育教育专业三年级测试内容及要求

1. 教案设计评分标准

评价项目	分值	评分标准
基本要求	2	教学设计要体现新课程理念，既能掌握体现体育学科本身的特点，又能充分利用场地、器材，采用恰当的身体练习和学习活动，能激发学生的兴趣、促进技术、体能的提高，教学方法合理，优化教学过程，教学效果良好。
教学目标	1	1. 教学目标要明确，要能够体现知识与技能、过程与方法以及情感态度与价值观三个方面的整合。 2. 更多的关注学生，注意面向全体及兼顾学生差异； 3. 突出态度、情感、价值观在教学目标中的地位，把方法、习惯等非智力因素纳入教学目标； 4. 教学分层目标清晰，教学重心定位于学生的发展。
教学过程	2	1. 教学设计的内容科学、表述准确、术语规范； 2. 教学内容、教学方法、符合学生能力水平和特点，学习活动平时自然； 3. 教学步骤清楚，教学环节完整，按运动项目活动推进，层次清楚，重难点突出； 4. 教学方法、手段选用得当，有利于教学情境营造和教学活动组织； 5. 教学评价合理、有效，能促进主动参与和全面发展； 6. 教学策略合理，有利于激发学生的学习兴趣，个性化发展，能合理运用自主学习、合作学习或探究式学习。
学生主体性	3	1. 发挥了学生的能动性，学生练习时能根据自身的实际对练习手段、练习难度、练习伙伴等进行有机的选择，教师要适当地予以提示和引导的。 2. 培养学生的体育参与能力，学生在练习过程中能充分激发学生的原有经验，对课本的内容、方法等进行适当的改变，以适应自身的身体状况，在技术体能和参与活动方面有较大提高。 3. 培养学生的主体性，在体育教学中学生的自主性主要表现在学生能通过自己的选择，把教师的指令练习转变为自己有一定自主权的行为，并能根据教师设计的评价标准，自行参照考核标准，对技术水平、运用能力、自身体育活动行为，学习效果等进行教学过程的自我评价。
器材场地	1	1. 场地器材组织教法选择科学、合理，能支持教学需要。
创新性	1	教学设计立意新颖、构思独特、设计巧妙，新技术使用得当。

