

## 附件 2

# 体育类专业职业技能测试方案

一、测试项目名称：体育类专业职业技能测试

二、测试时间：2024 年 3 月 17 日 10:30

三、测试地点：体育大楼二楼舞蹈房

四、适用专业：社会体育、健身指导与管理

五、赋分权重与分值

体育类职业技能测试科目赋分权重与分值表

科目名称	分类名称	考核内容	权重	分值	总分值
职业技能测试	体育类	90 秒跳绳	50%	300	300
		现场模仿能力测试	50%	300	

## 六、测试内容

(一) 90 秒跳绳

(二) 现场模仿能力测试

## 七、测试方式

### (一) 跳绳考试规则

1、考生将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且至少摇绳一回环（一周圈）为一次。听到结束信号后停止，记录受试者在 90S 内完成次数储存成绩。

2、摇绳动作必须为正摇，反摇为犯规，因犯规所得次数扣除。

3、每跳跃一次且摇至少一回环（一周圈）为一次，只跳不摇和一跳一垫步均判为犯规，因犯规所得次数扣除。

4、测试过程中如发现跳绳拌脚，应减去无效次数，继续进行。

5、测试过程中，绳子断坏可以补测。

6、测试跳绳采用考场准备的跳绳。

## (二) 现场模仿能力测试规则

考生根据考前录制视频内的手臂、躯干、下肢等部位的协调性测试动作进行5分钟的现场模仿后进入考场，按照考场内视频中口令和节奏完成动作重现。

## 八、评分标准

### (一) 男子组：90秒跳绳（个）

个数	分值	个数	分值	个数	分值	个数	分值	个数	分值
280	300	240	240	200	180	171	120	151	60
276	294	236	234	196	174	169	114	149	54
272	288	232	228	192	168	167	108	147	48
268	282	228	222	188	162	165	102	145	42
264	276	224	216	184	156	163	96	143	36
260	270	220	210	181	150	161	90	141	30
256	264	216	204	179	144	159	84	139	24
252	258	212	198	177	138	157	78	137	18
248	252	208	192	175	132	155	72	135	12
244	246	204	186	173	126	153	66	133	6

### (二) 女子组：90秒跳绳（个）

个数	分值	个数	分值	个数	分值	个数	分值	个数	分值
276	300	236	240	196	180	167	120	147	60
272	294	232	234	192	174	165	114	145	54
268	288	228	228	188	168	163	108	143	48
264	282	224	222	184	162	161	102	141	42
260	276	220	216	180	156	159	96	139	36
256	270	216	210	177	150	157	90	137	30
252	264	212	204	175	144	155	84	135	24
248	258	208	198	173	138	153	78	133	18
244	252	204	192	171	132	151	72	131	12
240	246	200	186	169	126	149	66	129	6

### (三) 现场模仿能力测试

评分项目	分值	评分准则
姿态保持	60 分	模仿动作中身体中轴是否保持垂直，运动过程中身体姿态的控制稳定性
手臂协调性	30 分	模仿动作过程中手臂动作的协调性
身体协调性	30 分	模仿动作过程中躯干动作的协调性
下身协调性	30 分	模仿动作过程中下肢动作的协调性