

体育科学学院 2023 年硕士研究生

推免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：

第一个视频开始前 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

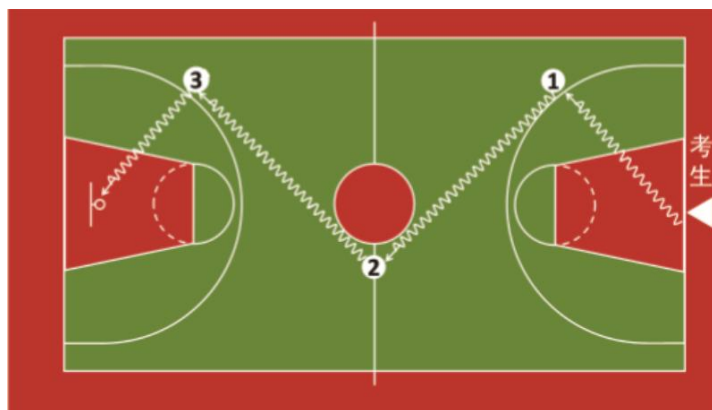
1、篮球方向

(1) 规定动作

题目 1：多种变向运球上篮

测试方法：如图所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线。篮球场地上的标志①、②、③为三个标志物。①、③圆圈中心点到端线内沿的距离为 6 米，到边线内沿的距离为 2 米。②在中线上，到中圈中心点的距离为 2.8 米。运球上篮时必须投中，不中需要补篮直到中篮，必须使用规定的手上篮。

主要对考生的篮球运球和上篮技术的规范性和娴熟度进行评定。



题目 2：罚球线处自投自抢 1 分钟投篮

测试方法：考生从罚球线持球准备投篮，投篮形式必须为跳投，从第一次出手开始计时，自投自抢，共计 1 分钟，测试结束。

主要对考生的篮球跳投技术进行评定。

题目 3：1 对 1 半场比赛（3 分钟）

测试方法：按照半场三对三的比赛规则，考生找一同伴进行 1 对 1 的半场比赛，比赛需不间断性的进行 3 分钟，不允许对录像进行剪辑。

主要对考生的 1 对 1 攻防技术进行评定。

（2）自选动作

题目 4：比赛视频

测试方法：本部分可以提供半场（三对三）或全场（五对五）的比赛录像（正式比赛或非正式比赛均可）

主要对考生的篮球攻防技术在比赛中的应用能力和战术意识。

2、排球方向

(1) 规定动作

考生需完成 4 号位扣球、上手发大力球和垫-传-扣组合 3 个规定动作。具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	4 号位扣球	助跑起跳步伐流畅、全手掌包球、全身协调用力。	长短镜头结合充分展示扣球技术。连续扣 6 个球，要求 3 个直线，3 个斜线。
2	上手发大力球	动作规范、抛球稳定，击球准确、协调用力。	需结合球网，长短镜头结合充分展示发球技术；连续发 5 个球。
3	垫-传-扣组合	动作规范、配合流畅、发力协调。	需结合球网，从进攻线后 1 米左右开始自垫一次，然后接着自传一次将球传至进攻线内，然后在进攻线内起跳扣球过网。要求做 3 次。

(2) 自选动作

从以下两个选项中任意选择一项进行展示，视频时间控制在 2 分钟以内。具体要求见下表。

选项	动作名称	动作说明	备注
1	连续打防	扣球手法正确、全手掌包球、全身协调用力；防守动作规范，移动灵活。	自选搭档，先连续打 3 次以上，再连续防 3 个以上。长短镜头结合充分展示打防技术。
2	比赛视频	技术运用合理、动作规范、场上意识好。	需结合球网，比赛人数不做限制（可以 3 对 3 或者 4 对 4 等）。

3、足球方向

(1) 规定动作

考生需完成行进间颠球、颠球并连续完成运球转身和运球绕盘射门动作展示 3 个动作。具体要求见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	行进间颠球 (男生 1 分 20 秒) (女生 1 分 30 秒) 达标	考生提供的视频必须由地上起球(不允许手持球开始)并连续用身体合理部位从罚球弧开始颠球至球门线返回罚球弧。	罚球弧至球门线米折返距离共 33 米。
2	颠球后连续完成运球转身动作	考生在规定的视频范围内连续颠球 10 个后立即运球,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)	与运球衔接的最后一个球下落高度必须高于自己的身高,运球往返距离 10 米。
3	运球绕盘射门动作展示	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 4 米远,考生快速逐一绕过 8 个标准盘在罚球区前完成射门。	从罚球弧顶向运球出发线距离共 20 米,罚球弧线距离第一个盘 2 米。

(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：1. 单项技术；2. 组合技术。具体动作说明见下表。

序号	动作名称	动作说明	备注
1	单项技术	单项技术①：球场对面 T 点处送多球。分别完成：底线正反手击球、前场正反手中位截击、中场高压。 单项技术②：1、2 区各发 6 球。要求 1、2 发在落点、旋转上有一定的区分度。	1-2 分钟左右
2	组合技术	球场对面 T 点处送多球。顺序：底线正反手各击 1 球→在底线反手击球完之后，紧接底线侧身攻 1 球→随上，中场正手凌空击 1 球→继续随上，网前正反手截击各 1 球→后退中场高压 1 球。再重复以上组合技术 1 轮。 要求步法流畅、清晰。	1 分钟左右

(2) 自选动作

战术展示：

基本要求：展示成套进攻或防守反击的战术组合。视频需要先介绍清楚将使用什么战术，然后再展示。时间 1 分钟左右。

5、体操方向（健美操、啦啦操、基础体操）

（1）规定动作（4 个动作，其所归属的考试项目见表后说明）

序号	动作名称	动作说明	备注
1	纵叉	在垫上或地板上完成，两腿成一条直线，臀部着地。静止 2 秒，做 1 次。	
2	夹肘俯卧撑	身体成直线固定，两臂夹肘触肋屈臂，胸部贴近地面，推撑至直臂。连续完成 5 个，两拍一动。	
3	俯卧撑击掌一次	俯卧撑推撑后，两手腾空击掌一次，再成屈臂俯撑姿势。连续完成 5 个。	
4	燕式平衡	直立开始：完成平衡后保持 2 秒。完成 1 次。	
5	头手倒立	屈体屈臂支撑开始：在垫上或地板上完成，直腿屈体成头手倒立，保持 2 秒。直体屈体脚落地后，其间隔时长小于等于 2 秒，连续做 3 个。	
6	团身跳	连续跳 3 次	
7	正踢腿	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 拍左右腿动作相反，做 8 拍×2，左右各做 2 次踢腿。	手臂动作不限

①选择健美操或啦啦操项目的考生，需要完成纵叉、夹肘俯卧撑、团身跳和正踢腿 4 个规定动作。

②选择基础体操项目的考生，需要完成纵叉、俯卧撑击掌一次、燕式平衡和头手倒立 4 个规定动作。具体要求见上表。

（2）自选动作

体操方向具体细分为 3 个小项目，即基础体操、健美操和啦啦操。

基本要求：

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，时长为 1 分~1 分 30 秒，可融入多种动作元素，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 8 拍×4。

★ 编排内容：(1)伸展运动；(2)腹背运动；(3)跳跃运动。

★ 展示要求：自行在口令呼喊下完成以上三节动作。

6、田径方向

(1) 规定动作

考生需完成背向滑步推铅球、挺身式跳远、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	背向滑步推铅球	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	女：4KG 男：5KG 每人投 2 次
2	挺身式跳远	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	3 米板起跳 每人跳 2 次
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、陆上俯卧模仿爬泳腿部动作、陆上模仿蛙泳划臂动作 3 个动作。具体要求见下表。

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	陆上俯卧模仿爬泳腿部动作	俯卧凳上或出发台上，模仿爬泳腿部动作。连续做 3 次完整动作。	
3	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。	

（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

序号	动作名称	动作说明	备注
1	侧支撑	女生：侧卧位，下方手臂伸直，与地面保持 90° 夹角，将身体支撑起来，上方手向上延伸，双腿并拢伸直，保持不塌腰，腹部核心收紧，使身体保持一条直线。保持这个动作 30 秒。 男生：侧卧位，下方手臂伸直，与地面保持 90° 夹角，将身体支撑起来，上方手向上延伸，同时上方腿向上打开，保持腹部核心、臀部收紧、不塌腰，使身体成一个大字。保持这个动作 30 秒。	平衡躯干核心
2	动态臀桥	仰卧中立位，双手掌心向下平放于身体两侧，双腿微微分开至略宽于肩并弯曲呈 60 度角，两脚不离地。吸气时，卷动尾骨向上，逐节离开垫子，当膝、髋、肩成一条直线时，将脚后跟向上提起，脚趾着地。向下逐节从胸、腰、尾骨依次落地，身体完全落于垫上后，双脚落回地面。一上一下为完整一次动作。连续完成 6 个。	核心控制
3	坐姿广角伸背	坐姿，向两侧打开双腿，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。	伸展柔韧

动作图片展示：

①侧支撑图示：



②动态臀桥图示：





③坐姿广角伸背图示：





(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	左前压腿：左脚跟搁在硬物上，脚尖勾紧右臂上举，左掌附于右胸前，上体向前压振，停三秒； 右前压腿：同左前压腿	
2	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。	
3	腾空飞脚	助跑一步或三步均可，每次连续做两个，完成两次	

(2) 自选动作

基本要求：1、拳术套路一套，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、转身鞭拳各三次	
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、拳腿摔动作组合一，重复空击或打靶 30 秒；2、拳腿摔动作组合二，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。