

中北大学体育学院 2021 年硕士研究生复试相关 专业运动技能视频录制与提交工作要求（调剂）

一、测试专业

体育教育训练学、民族传统体育学

二、项目名称

网球、羽毛球、篮球、健美操、游泳、武术套路、足球、田径、体育舞蹈、跆拳道、散打、乒乓球（根据考生所报的项目进行录制视频）

三、考核形式

网络远程方式——视频录制与展示（占复试成绩30%）

四、时间与格式

视频总时长不超过 5 分钟，MP4 格式。

五、拍摄要求

1. 技能展示选择光线良好（不可逆光）、相对独立、不受干扰的运动场地。建议在正规运动场地上进行展示，如因条件限制无法找到正规运动场地，应确保选择的场地能保证相应项目运动技能的完整展示。如考生因场地原因导致技能展示不完整，责任由考生本人承担。

2. 身着适合的运动服装。视频拍摄开始至结束，全过程不带帽子，不戴口罩，不佩戴任何首饰，不得浓妆，头发不可遮挡五官，女生束发，刘海用卡子固定。

3. 视频录制前，请考生认真查验场地、器材、着装，充分做好热身活动，根据自身能力选择技能难度，确保没有安全隐患。视频录制过程出现的任何安全问题，责任由考生本人承担。

4. 录制时**一镜到底**，期间不得转切画面，不得采用任何软件对视

频进行编辑与美化。

5. 考生必须全程在镜头范围之内，拍摄过程中不得以任何理由离开拍摄范围，不得以任何方式遮挡镜头。

6. 视频中只允许出现考生本人，不得出现其他人员的任何信息。

7. 视频中考生不得做任何具有暗示性的言语行为，不得体现任何具有暗示性的标志物，不得做出任何不文明的行为。

8. 考生应确保视频的清晰度，以及视频播放的流畅性。因考生上传视频不清晰、播放不流畅导致评分无法正常进行的情况，责任由考生本人承担。

9. 视频文件名按“初试准考证号（后四位）+姓名+专业+项目名称”拟定，文件名的字段、顺序不得更改。凡上传视频不符合以上要求者，将被视为违规并取消复试资格。

六、录制步骤

第一步：考生面向镜头中央，同时清晰展示本人正面免冠相貌、身份证、准考证；

第二步：口述初试时的准考证号后四位、报考专业和项目名称（不得口述姓名、生源地等任何其他信息）；

第三步：技能展示；

第四步：结束时本人在镜头中央立正，并报告“展示完毕”。


七、提交要求

1. 方式于2021年3月28日下午六点之前发邮箱25959832@qq.com，过期不候。

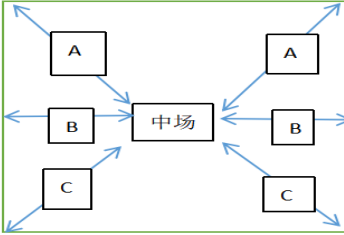
2. 视频一旦提交，不得以任何理进行撤销、更换。

八、项目技能展示要求

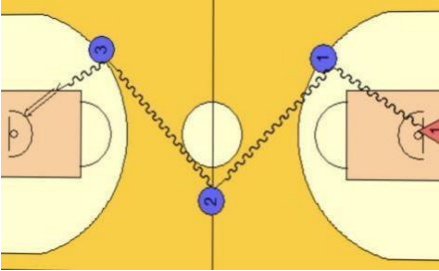
项目一：网球

项目	测试内容	技能展示要求	时间	备注
网球	正手 反手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 距离墙面 5 米以外，运用正手、反手技术对墙连续击落地球。 2. 球接触墙面的点必须高于地面垂直高度 1 米。 3. 考生从5米线外开始对墙击球（开球方式不限），并开始计时，击球过程持续2分30秒。 4. 击球过程中，若击球高度低于标志线或两跳或无法再次回击，考生可以站在5米线外重新开始。 5. 击球过程中，可以使用凌空击球进行调整。 6. 考生可以把多余的球放于口袋，方便及时补球。 7. 击球过程中，必须包含正手击球与反手击球，应有连续的正手击球或连续的反手击球。 	2分 30秒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 对墙击球时，需在距离墙 5米地面处、墙面距离地面 1米处画上标志线，或贴上标志线，标志线必须清晰可见。 2. 考生本人及动作过程、器材飞行轨迹必须全程完整在镜头之内，把拍摄设备放于场地正后方（参照下图）。 <div style="text-align: center;">  </div> 3. 对墙击球过程中，可以有他人协助捡球，但协助者的身影、声音等任何信息不可出现在视频中。 4. 对墙击球时，注意站位左、右、后 2 米内无障碍物。
	移动测试	<ol style="list-style-type: none"> 1. 五米折返跑 2. 距离墙面5米处放一把球拍，对应直线处（墙根）放5颗网球，从球拍出发并开始计时，向墙面跑去拿球，每次拿一颗，折回将球放于拍面上，完成一个5米折返跑，连续进行5个。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 考生本人及运球过程、器材必须全程完整在镜头之内，拍摄设备放于正后方，参照上图。 2. 每次从5米标志物出发（从球拍处出发），跑到墙根拿一颗球折返跑回，将球放于球拍的拍面上，依次将5颗球全部放于球拍上，完成测试并停表。 3. 每次放球要求稳定的放在拍面上，结束时5颗球必须都在拍面上。

项目二：羽毛球

名称	项目 测试内容	技能展示要求	数量	动作 时长	安全提示	备注
羽毛球	对墙击球	1. 距离墙面 2 米以外，连续运用正手或反手对墙进行击球。 2. 击球过程中要求有正手连续击球以及反手连续击球。 3. 击球过程中，球落地后可用手中球（非持拍手可以多拿几个球），也可重新拾起落地球，继续击球。 4. 距墙2米外开球时开始计时，连续击球1分30秒。	1 组	1 分 30 秒	1. 对墙击球时，注意站位左、右、后 2 米内无障碍物。	1. 对墙击球时，需在距离墙 2 米地面处画上标志线，标志线必须清晰可见。 2. 进行全场步法移动时，首先要面对球网站立，从中场启动完成A前场两点上网步法；然后还原到中场完成B中场左右接杀步法；最后还原到中场完成C后场左右两点侧身杀球挥拍步法。
	全场步法移动（持拍）	1. 面向球网站立，手持球拍从场地中心启动，分别依次完成：A前场左右两点上网、B中场左右接杀步法、C后场左右两点侧身杀球挥拍步法。 2. 移动步法从A-B-C依次完成，在规定时间内循环完成；移动步法需包含羽毛球起动、并步、交叉步、蹬跨步、腾跳步等基本步法。 3. 步法到位时要做出相应的挥拍击球动作。		2 分钟	2. 全场步法移动及挥拍动作要根据自己能力进行，提前做好准备活动，避免运动损伤。	3. 本人及动作过程、器材飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。 

项目三：篮球

名称	测试内容	技能展示要求	数量	备注
篮球	单手肩上投篮	1. 展示前，先面向镜头讲解动作要领。 2. 站在罚球线处投篮，连续投篮3次。	3次	1. 投篮时可事先备好3个球，也可自投自捡。
	全场多种变向运球上篮	如图所示，考生从球场端线中点处出发，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，再跑第二趟。	2次	1. 场地器材要求 球场中①②③处需放标志桶，①位置和③位置到端线内沿的距离为6米，到边线内沿的距离为2米。②位置在中线上，到中圈中心点的距离为2.8米。篮球必须用标准比赛7号球。 2. 变向路线如下图  3. 动作要求 考生必须运球至标志物较近距离方可运球变向；运球上篮时如果未投中，须补篮投中后方可继续。 4. 拍摄要求 考生本人及所有动作过程、投篮时球的飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。

项目四：健美操

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	备注
健美操	俯卧撑	<p>要求俯撑时身体保持一条直线，双手与肩同宽，并脚。屈肘时大小臂夹角小于90°，胸离地小于 10 公分并且不触地，身体有控制的完成整个动作。</p>		30秒	<p>1. 穿着健美操服、街舞服、花球服均可，着防滑运动鞋。女生可化淡妆。</p> <p>2. 根据需要，可以手持相关器械。</p> <p>3. 正面面向镜头开始，全程展示全身动作。</p>
	劈叉	<p>在地板或地毯上进行左、右腿纵叉、横叉三种测试，前后（左右）腿分开成一条直线，要求上体直立与地面垂直，同时双臂侧平举，掌心朝下，膝盖伸直，绷脚尖、，姿态优美。</p>		左、右腿纵叉、横叉各5秒	
	自选成套动作	<p>考生自编一套动作进行考核，舞蹈风格可从大众健美操、竞技健美操、舞蹈啦啦操、街舞中任选一种，须配音乐进行展示。</p>	1套	2~3分钟	

项目五：游泳

项目名称	测试内容	技能展示及要求	数量	动作时长	安全提示	备注
游泳	100米	<ol style="list-style-type: none">1. 两种不同泳姿，顺序自定。2. 出发采用在出发台或池岸出发。3. 泳进过程中不得停歇。4. 转身必须按泳姿规定衔接5. 时间分制40分，技能分值60分。	一组	<p>女子时间为3'以内</p> <p>男子时间为 2'40 " 以内</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 泳池现场须有救生员和必要的救生设备。2. 其他见本办法第四条。	<ol style="list-style-type: none">1. 救生员及考生之外的任何人不得出现在视频之中。2. 游进过程中如有身体不适,请自行停止。3. 考生本人从出发到游泳结束,必须全程完整在镜头之内。

项目六：武术套路

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	备注
武术套路	基本功	正踢、侧踢腿，左、右各3次	12		1. 穿套路比赛服，在正规场地上练习。（如条件不允许，可自选服装和安全平整的场地） 2. 考生正面面向镜头开始动作，考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	拳术	任选一项武术拳术套路	1套	1分20秒	
	器械	任选一项武术器械套路	1套	1分20秒	

项目七：足球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	备注
足球	颠球	1. 用运身体各部位颠球，颠球过程中，必须使用到两个及两个以上的部位。 2. 颠球过程中，如球落地，只能用脚挑起球后继续颠球。	1次	1分钟	1. 足球采用标准比赛用球。 2. 展示过程中全程不得用手和手臂触球。 3. 如无标志杆，可用标志桶或其他有效标志替代。 4. 考生本人及所有动作必须全程完整在镜头之内。
	运球绕杆	1. 间距 3米设置 A、B、C标志杆；从 A 一侧运球出发绕过 B再绕过 C, 从C点再绕过 B 到达A。 2. 运球过程中必须使用到左右脚。	1次	1分钟	

项目八：田径

项目名称	测试内容	技能展示要求及标准	数量	动作时长	备注
田径	后蹬跑	1. 优秀（90分以上）动作规范，要领准确。髋关节舒展，后腿蹬伸效果明显，向前性及协调性突出。 2. 良好（80分以上）动作及要领较准确。髋关节较舒展，后腿有蹬伸效果，向前性及协调性良好。 3. 中等（70分以上）动作及要领基本正确。髋关节角度一般，后腿蹬伸效果一般，向前性及协调性一般。 4. 及格（60分以上）动作及要领大致正确。髋关节角度未打开，后腿蹬伸效果差，向前性及协调性较差。	连续6至8次	1分钟	专业技能考核以考生提供视频短片的形式进行，主要考查考生对田径专业基本技能的掌握情况。视频总长不超过3分钟，要求考生一镜到底，中途不得出镜，不允许后期进行剪辑拼接、修图美化，且在视频开始前，考生须面向镜头保持静止姿态3秒钟，以便后续进行资格审核。
	跨步跳	1. 优秀（90分以上）动作规范，要领准确。脚掌支撑积极主动，身体重心移动效果突出。 2. 良好（80分以上）动作及要领较准确。脚掌支撑效果较好。身体重心移动较好。 3. 中等（70分以上）动作及要领基本正确。支撑脚动作正确，但身体重心移动较差。 4. 及格（60分以上）动作及要领大致正确。	连续6至8次	1分钟	

项目九：体育舞蹈

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	备注
体育舞蹈	芭蕾舞基训	软开度（左右腿下横叉、竖叉、下腰）、控制（面向一点搬前、旁、后腿并控制）、旋转（四位转，两圈以上）、连续平转。		30秒	1. 专业技能考核以考生提供视频短片的形式进行，主要考查考生对体育舞蹈专业基本技能的掌握情况。要求考生各项目一镜到底，中途不得出镜，不允许后期进行剪辑拼接、修图美化，且在视频开始前，考生须面向镜头保持静止姿态3秒钟，以便后续进行资格审核。 2. 穿着赛服、舞蹈鞋。女生可化淡妆。 3. 注意镜头位置，能完全展示动作。
	基本动作展示	标准舞系或拉丁舞系中非所选作品舞种外，选择两个舞种各四到五个基本步，串成基本步小组合进行展示。	2套	30秒	
	舞蹈作品测试	标准舞系或拉丁舞系任意一支具备编排性、艺术性及难度的单人舞蹈（考生不准带舞伴）	1套	1~2分钟	

项目十：跆拳道

项目名称	测试内容	技能展示要求及标准	数量	动作时长	备注
跆拳道	基本功： 1. 高抬腿 2. 1+1左右提膝	1. 优秀（90分以上）动作规范，要领准确，大腿抬起高度超过髋部，上体保持中正，支撑脚提踵充分，动作流畅协调性充分。 2. 良好（80分以上）动作要领较准确，大腿抬起高度与髋部持平，上体较为中正，支撑脚提踵比较充分，动作较流畅协调性良好。 3. 中等（70分以上）动作要领基本准确，大腿抬起高度略低于髋部，上体保持中正能力一般，支撑脚提踵不充分，动作流畅性协调性一般。 4. 及格（60分以上）动作要领大致正确，大腿抬起高度低于髋部，上体保持中正能力差，支撑脚提踵不充分，动作流畅性、协调性较差。	各20次	40秒	1. 考生须穿跆拳道比赛服，在跆拳道垫子上进行练习。 2. 考生正面面向镜头开始，考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。 3. 基本功练习时，正面面向镜头，首先进行左右高抬腿20次。间歇3-5秒后进行1+1左右提膝20次。每项内容能够在20秒内完成即可。 4. 基本腿法踢击时需要踢击脚靶，后腿横踢踢击高度以测试者腹部高度为准，后腿下劈以测试者的头部高度为准。每次踢击以实战势开始，后腿充分踢击后还原成实战势再次踢击，每种腿法各完成10腿，2分钟内完成两种腿法共20次踢击即可。
	腿法： 1. 后腿横踢 2. 后腿下劈	1. 优秀（90分以上）动作规范，要领准确，击打准确有力，支撑脚旋转充分，动作流畅性、协调性充分。 2. 良好（80分以上）动作要领较准确，击打较为准确有力，支撑脚旋转比较充分，动作较流畅性、协调性良好。 3. 中等（70分以上）动作要领基本准确，击打准确性一般，击打力量一般，支撑脚旋转不充分，动作较流畅性、协调性一般。 4. 及格（60分以上）动作要领大致正确，击打准确性力量较差，支撑脚旋转不充分，动作流畅性、协调性较差。	每种腿法踢击10次	2分钟	

项目十一：散打

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	备注
散打	拳、腿组合	1. 考生自定动作组合的方式，组合动作中需包括各种拳法、腿法。 2. 拳法包括冲拳、掎拳、抄拳、鞭拳；腿法包括正蹬腿、侧踹腿、鞭腿、转身后摆腿。	每种拳法、腿法在相应内容中至少出现1次	1分钟	1. 戴拳套；选择标准沙袋；穿散打比赛服；在垫上练习。（如条件有限，可自选服装、沙袋和安全平整的场地）； 2. 考生正面面向镜头开始动作，考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	打沙袋	1. 拳法包括冲拳、掎拳、抄拳。 2. 腿法包括正蹬腿、侧踹腿、鞭腿、转身后蹬腿。		1分钟	

项目十二：乒乓球

项目名称	测试内容	技能展示要求及标准	数量	动作时长	备注																								
乒乓球	一分钟两面摆速 (左推右攻)	<p>测试办法：陪试人员有规律的一点推两点球送至对方2/3台范围内，受试人连续做两面摆速（左推右攻）两点打一点，每人限测一次，如陪试人员失误，受试人则计连续板数。</p> <p>评分办法：满分40分，受试人员两面摆速(左推右攻)两板球为一组，连续击球，计击球组数，20组为满分40分，10组为20分，以此类推。</p> <p>评分标准</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">组数</td> <td style="text-align: center;">20</td> <td style="text-align: center;">19</td> <td style="text-align: center;">18</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">16</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">分值</td> <td style="text-align: center;">40</td> <td style="text-align: center;">38</td> <td style="text-align: center;">36</td> <td style="text-align: center;">34</td> <td style="text-align: center;">32</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">组数</td> <td style="text-align: center;">15</td> <td style="text-align: center;">14</td> <td style="text-align: center;">13</td> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">11</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">分值</td> <td style="text-align: center;">30</td> <td style="text-align: center;">28</td> <td style="text-align: center;">26</td> <td style="text-align: center;">24</td> <td style="text-align: center;">22</td> </tr> </table>	组数	20	19	18	17	16	分值	40	38	36	34	32	组数	15	14	13	12	11	分值	30	28	26	24	22		1分钟	<p>1. 专业技能考核以考生提供视频短片的形式进行，主要考查考生对乒乓球专业基本技能的掌握情况。视频总长不超过8分钟，要求考生一镜到底，中途不得出镜，不允许后期进行剪辑拼接、修图美化，且在视频开始前，考生须面向镜头保持静止姿态3秒钟，以便后续进行资格审核。</p> <p>2. 场地要求：室内，标准的木质乒乓球台，标准的乒乓球。</p> <p>3. 陪练要求：男女不限，具有专业基础，视频全程不能出现技术要求的语言提示，仅可以提示：开始、停等口令，可出镜。</p> <p>4. 考生本人及所有动作必须全程完整在镜头之内。</p>
	组数	20	19	18	17	16																							
	分值	40	38	36	34	32																							
组数	15	14	13	12	11																								
分值	30	28	26	24	22																								
搓中侧身突击（或拉弧圈球）	<p>1. 测试办法：在二人对搓中，受试人侧身突击（拉弧圈球），要求搓中有中等旋转强度，高度适宜。</p> <p>2. 评分办法：满分50分，突击时，搓中侧身拉弧圈球也可，共5次机会，计突击成功板次，每突击1次后再重新发球，每成功1次得分10分，突击不成功不计分，连续成功5次为满分50分。</p>		不限时																										
动作评分	<p>评分标准</p> <p>按照：动作标准度、身体协调度、步法流畅度、击球力度、旋转、落点等因素来判定打分，满分10分，根据考生动作给分1到10分。</p>																												