

江苏省教育厅

苏教体艺函〔2023〕45号

省教育厅关于举办江苏省第二届高校 体育教师教学基本功比赛的通知

各高等学校（含独立学院）：

为贯彻落实《省委办公厅 省政府办公厅关于全面加强和改进新时代学校体育工作的实施意见》等文件精神，进一步深化我省高校体育教育教学改革，加强高校体育师资队伍建设，提升高校体育教师教学技能水平，促进高校体育工作高质量发展，经研究，省教育厅定于2023年11月举办江苏省第二届高校体育教师教学基本功比赛。

各高校要高度重视，认真对照《江苏省第二届高校体育教师教学基本功比赛规程》（见附件）要求，积极宣传，精心组织，选拔优秀教师参赛，充分展现我省高校体育教师精神风貌、教学能力和课程建设成效，有效发挥示范引领和带动作用。

附件：江苏省第二届高校体育教师教学基本功比赛竞赛规程

(此页无正文)



(此件主动公开)

附件

江苏省第二届高校体育教师教学基本功 比赛竞赛规程

一、主办单位

江苏省教育厅

二、承办单位

江苏省高校体育教育教学指导委员会

南京工业大学

南京信息职业技术学院

三、比赛分组

本次比赛设公共体育组和体育专业组。其中，公共体育组下设本科院校（含独立学院）和高职院校两个赛点；体育专业组下设术科组和理论组。各组别间不得兼报。

四、比赛时间地点

（一）本科院校公共体育组和体育专业组：比赛时间为 2023 年 11 月 19—20 日，比赛地点在南京工业大学。

（二）高职院校公共体育组：比赛时间为 2023 年 11 月 24—25 日，比赛地点在南京信息职业技术学院。

五、比赛内容

（一）公共体育组

1. 教学技能类（50分）：包括模拟上课（12分钟、无学生）（40分）和教案编写（手写）（10分）。

2. 运动技能类（50分）：从田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、健美操9个项目中选取1个项目。

3. 理论考核（10分）：包括健康教育学、体育心理学、学校体育学、急救教育等方面内容，考试题型为100道单项选择题。

（二）体育专业组

1. 术科组：

（1）教学技能类（50分）：包括模拟上课（20分钟、无学生）（40分）和教案编写（手写）（10分）。

（2）运动技能类（50分）：从田径、足球、乒乓球、武术4个项目中选取1个项目。

2. 理论组

（1）教学设计：参赛教师在规定的课程中抽取一个教学内容，进行教学设计（90分钟、手写）（20分）。

（2）PPT制作：根据教学设计，现场制作PPT（10分）。

（3）模拟上课（20分钟、无学生）（70分）。

（4）课程范围：包括体育概论、运动解剖学、运动生理学、体育心理学、体育社会学、体育科研方法、健康教育学等内容。

六、参赛办法

（一）参赛资格为在职在岗体育教师。2020年7月1日以来，已获得省级教学竞赛一等奖及以上，国家二等奖及以上的教

师不得报名参赛。

(二)以学校为单位组织报名参赛工作。参赛教师性别不限，每校可报领队1人。公共体育组：学校体育教师人数50人以下可选派3名教师参赛；学校体育教师人数50人以上可选派4名教师参赛；江苏联合职业技术学院可选派8人参赛。体育专业组：每校可选派术科组、理论组各2人参赛。

(三)同一所高校教师须申报不同的运动技能类项目。如有项目相同的，选取第一位选手参赛，第二位选手视为弃赛。

(四)参赛教师须完成全部内容比赛。其中一个项目未完成的，不得参与综合排名。公共体育组须从运动技能类9个项目中选择1个项目参赛；体育专业术科组须从运动技能类4个项目中选择1个项目参赛。

(五)大会组委会采取抽签方式决定每个项目参赛教师的比赛顺序，教学技能和运动技能分别抽签。

(六)正式报名后，不得更改参赛项目。比赛中凡因个人原因造成失误或退出比赛的，不得更换参赛教师和项目。

(七)须提供二级及二级以上医院身体健康证明，方可参赛。

(八)如某一项目报名人数少于4人，则取消该项目比赛，可以在规定期限内改报其他项目；报名人数4人以上(包含4人)不足10人的项目，由大会组委会研究与其他项目合并进行比赛。

七、奖项设置

四个组别分别设一、二、三等奖。以实际报名人数的10%、

25%、40%比例，分别确定一、二、三等奖项数量。

八、资格审查

请各参赛学校在报到时出具参赛选手二代居民身份证原件、教师证原件和医院体检证明，以及经学校人事处盖章的体育学院（系、部、室）教师名册。证件及手续不齐者不得参赛。

九、其他事项

请各参赛选手准备好文具、运动装备等必备用品。请各参赛高校对参赛人员相关信息进行校内公示，并于2023年10月31日前反馈WORD和PDF格式报名表至指定邮箱（须加盖学校人事处或教务处公章），逾期不予受理。一经报名，不得更改。

本科院校组和体育专业组联系人：孙老师，联系电话：13770869822，联系邮箱：sunjingzhao@njtech.edu.cn；高职院校组联系人：孔老师，联系电话：18951797580，联系邮箱：kongyu@njcit.cn。

- 附件：1. 江苏省第二届高校体育教师教学基本功比赛模拟上课要求及评分标准
2. 江苏省第二届高校体育教师教学基本功比赛运动技能评价办法及评分标准
3. 江苏省第二届高校体育教师教学基本功比赛报名表

附件 1

江苏省第二届高校体育教师教学基本功比赛 模拟上课要求及评分标准

一、模拟上课内容

(一) 公共体育组

1. 田径

- | | |
|------------|-------------|
| (1) 蹲踞式起跑 | (2) 跳远助跑起跳 |
| (3) 铅球侧向滑步 | (4) 跨栏跑攻栏技术 |
| (5) 接力跑交接棒 | |

2. 篮球

- | | |
|----------------|------------|
| (1) 行进间运球 | (2) 双手胸前传球 |
| (3) 单手肩上投篮 | (4) 持球突破 |
| (5) 2-1-2 区域联防 | |

3. 足球

- | | |
|-------------|------------|
| (1) 脚背正面颠球 | (2) 脚内侧传接球 |
| (3) 脚背内侧踢球 | (4) 前额正面顶球 |
| (5) 斜传直插二过一 | |

4. 排球

- | | |
|------------|------------|
| (1) 正面上手发球 | (2) 正面双手垫球 |
| (3) 正面双手传球 | (4) 扣球 |

(5) 中一二进攻

5. 乒乓球

(1) 正手发平击球

(2) 推挡球

(3) 正手攻球

(4) 加转弧圈球

(5) 发球抢攻

6. 羽毛球

(1) 正手发高远球

(2) 正手击高远球

(3) 反手搓网前球

(4) 头顶滑板吊球

(5) 正手扑球

7. 网球

(1) 底线正手上旋球

(2) 反手切削球

(3) 正手截击

(4) 上旋发球

(5) 双手反手击球

8. 武术

(1) 大跃步前穿 (初级长拳) (2) 白鹤亮翅 (24 式太极拳)

(3) 左右冲拳加后鞭腿 (散打) (4) 缠头裹脑刀法 (刀术)

(5) 拗弓步刺剑 (剑术)

9. 健美操

(1) 竞技健美操基本步伐 (7 种步伐中任选不少于 2 种步伐)

(2) 第三套健美操大众锻炼标准二级组合一 (任选 1-2 个八拍)

(3) 第三套健美操大众锻炼标准二级组合二 (任选 1-2 个八拍)

(4) 第三套健美操大众锻炼标准二级组合三 (任选 1-2 个八拍)

(5) 第三套健美操大众锻炼标准二级组合四 (任选 1-2 个八拍)

(二) 体育专业术科组

1. 田径

(1) 蹲踞式起跑

(2) 跳远助跑起跳

(3) 铅球侧向滑步

(4) 跨栏跑攻栏技术

(5) 接力跑交接棒

2. 足球

(1) 脚背正面颠球

(2) 脚内侧传接球

(3) 脚背内侧踢球

(4) 前额正面顶球

(5) 斜传直插二过一

3. 乒乓球

(1) 正手发平击球

(2) 推挡球

(3) 正手攻球

(4) 加转弧圈球

(5) 发球抢攻

4. 武术

(1) 大跃步前穿（初级长拳） (2) 白鹤亮翅（24式太极拳）

(3) 左右冲拳加后鞭腿（散打） (4) 缠头裹脑刀法（刀术）

(5) 拗弓步刺剑（剑术）

(三) 体育专业理论组

1. 课程范围：体育概论、运动解剖学、运动生理学、体育心理学、体育社会学、体育科研方法、健康教育学。

2. 具体教学内容在赛前抽签确定。

二、模拟上课要求

(一) 公共体育组和体育专业术科组

1. 编写教案（10分）。时长60分钟，时间到停止作答。选手用钢笔或中性签字笔手写一份90分钟的课堂教案（具体教学内容在赛前抽签确定）。赛会提供统一纸张，不提供固定格式，评委从教案质量和钢笔字的书写能力两个方面进行评分，其中教案质量占70%、书写能力占30%。

2. 模拟上课（40分）。时长12分钟，11分钟时评委提醒参赛选手，12分钟到即终止上课。选手按照抽签内容设计90分钟的课堂教学（须与教案一致。准备部分、结束部分、重复性练习、讲解等可简略），不改变课的基本结构，通过口令、讲解、示范、组织教法等进行模拟上课。比赛在室内进行，无学生，不用PPT，现场不提供任何教学器材，选手可自备相应的教学器材。

（二）体育专业理论组

1. 教学设计（20分）与PPT制作（10分）：选手在本次大赛规定的课程范围内（《普通高等学校本科专业类教学质量国家标准》中的体育学类7门专业类基础课程），根据抽到的比赛内容（具体教学内容在赛前抽签确定），在120分钟内完成教学设计（手写）和PPT制作。承办单位提供电脑，制作PPT时禁止使用网络，否则视为违规，取消比赛资格。评委从教学设计质量和PPT制作美观度两个方面进行评分，其中教学设计质量占70%、书写能力占30%；PPT质量70%、整体美观度占30%。

2. 模拟上课（70分）：比赛时间为20分钟，18分钟时评委提醒参赛选手，20分钟时即终止上课。比赛在多媒体教室进行，根据所制作的PPT进行授课，无学生，选手可自备相应的教学用具。

模拟上课评分标准

一级指标	二级指标	评分要点
理念与目标 (10分)	设计理念 (5分)	体育课程设计理念先进，突出学生主体地位，教与学活动有机结合，注重学生全面发展。
	教学目标 (5分)	教学目标清晰，表述准确；注重通过技能学习实现体能发展；注重联系专业特点；重视课程思政。
内容与对象 (10分)	教学内容 (5分)	教学内容选择合理，符合《规程》要求，注重前后教材之间的逻辑关系，能体现高校体育课程的新特点；教学内容难度适中，容量适宜，重难点把握得当。
	教学对象 (5分)	对教学班的学生结构、专业状况、身心特点、运动技能与素质基础以及差异状况等有正确认识，并据此设计教学；教学班规模符合要求。

策略与方法 (40分)	教学手段 (10分)	教学手段的选择与运用合理,有利于重点难点解决和教学目标的达成;能正确使用现代教学手段,辅助教学效果好。
	教学方法 (10分)	教学模式的设计和教学方法的选择符合内容特点和学生的实际;学习指导重点突出,注重差异教学和个别指导;注重激发学生的学习动机和兴趣,正确运用评价、激励等教学方法。
	教学流程 (10分)	总体设计思路清晰,结构合理、完整;各环节衔接自然,时间安排恰当;教与学的活动进行流畅,时间把控准确。
	教学组织 (10分)	正确表达出教学分组与队列和体操队形运用,符合内容、教学对象特点和教学需要;口令指挥得当;能根据需要正确使用体育骨干;正确使用和布置场地器材与辅助器材。
能力与素质 (30分)	讲解示范 (10分)	教学讲解正确规范,时机把握得当,表达自然,体态语言运用合理;能以正确的方式示范动作,动作正确优美;讲解示范结合运用恰当。
	综合表现 (10分)	教师语言规范,简练准确,逻辑性强,富有感染力;教态自然大方;对教学过程的把控能力强,能灵活机智处理教学过程中出现的问题。
	课程思政 (10分)	课程思政融入教学自然合理,润物无声,立德树人效果显著。
效果与特色 (10分)	教学效果 (5分)	注重过程评价,客观反映学生的学习状态;教学过程形象生动,趣味性和启发性强,教学氛围的营造有利于提升学生学习的积极主动性。能有效完成教学目标,解决实际教学中的重点难点问题;能完整有效展示教学能力。
	特色创新 (5分)	注重教学创新,含结构、教学模式、方法、组织形式以及表达方式等创新。

附件 2

江苏省第二届高校体育教师教学基本功比赛 运动技能评价办法及评分标准

一、田径

1.比赛项目包括：60 米跑、60 米跨栏、800 米跑、跳远、跳高、铅球六个项目。

每位参赛选手可选择一个项目进行比赛，满分 30 分。其中达标 12 分，技评 18 分。另外跑的专门性练习技评 10 分，原地双手后抛实心球达标 10 分。

2.比赛办法

参照中国田径协会《2022-2023 年田径竞赛规则》，径赛项目每人跑 1 次，记录成绩。田赛项目每人三次，取最好成绩。其中铅球男子用球 6KG,女子用球 4KG。

跑的专门性练习，要求参赛选手在直道上按顺序完成小步跑（10 米）、高抬腿跑（10 米）以及后蹬跑（20 米）三项练习，总距离不少于 40 米。

小步跑要求：身体稍前倾，大腿抬起与水平线约成 35-45 度角，膝关节放松，大腿下压小腿顺下压的惯性前伸，并很快以前脚掌积极着地，脚前掌完成最后“扒地”动作。

高抬腿要求：上体正直或稍前倾，身体重心提高。摆动腿髋

关节带动大腿高抬起超过水平面，大腿带动小腿折叠鞭打积极下压，膝关节放松，小腿自然伸展用前脚掌拔地，支撑腿三关节充分伸展，两臂前后有力地摆动，动作连贯，发力充分，核心收紧，脚掌落地后有明显回弹。

后蹬跑要求：适当助跑（2-3步），后蹬跑时上体前倾，支撑腿后蹬充分，摆动腿屈膝领先向前摆出，髋关节带动大腿高抬，平行或者高于水平面，小腿膝关节放松，自然下垂，大腿积极下压，用前脚掌着地，两臂前后有力地摆动。技术动作连贯，有明显的向前性。

原地双手后抛实心球每人三次，取最好成绩。

3.评分标准

表 1 男子 60 米（秒）评分标准

得分年龄	12	11	10	9	8	7	6	5	4
25 及以下	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3
26-30	7.6	7.7	7.8	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4
31-35	7.8	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6
36-40	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8
41-45	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0
46-50	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2
51-55	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4
得分年龄	3	2	1						
25 及以下	8.4	8.5	8.6						
26-30	8.5	8.6	8.7						
31-35	8.6	8.7	8.8						
36-40	8.9	9.0	9.1						
41-45	9.1	9.2	9.3						
46-50	9.3	9.4	9.5						
51-55	9.5	9.6	9.7						

表 2 女子 60 米（秒）评分标准（专项）

得分年齡	12	11	10	9	8	7	6	5	4
25 及 以下	9	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8
26-30	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9
31-35	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10	10.1
36-40	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10	10.1	10.2	10.3
41-45	9.7	9.8	9.9	10	10.1	10.2	10.3	10.4	10.5
46-50	9.9	10	10.1	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6	10.7
51-55	10.1	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6	10.7	10.8	10.9
得分年齡	3	2	1						
25 及 以下	9.9	10	10.1						
26-30	10	10.1	10.2						
31-35	10.2	10.3	10.4						
36-40	10.4	10.5	10.6						
41-45	10.6	10.7	10.8						
46-50	10.8	10.9	11.0						
51-55	11.0	11.1	11.2						

表3 男子跳远（米）评分标准（专项）

得分年龄	12	11	10	9	8	7	6	5	4
25 及 以下	6.30	6.20	6.10	6.00	5.90	5.80	5.70	5.60	5.50
26-30	6.10	6.00	5.90	5.80	5.70	5.60	5.50	5.40	5.30
31-35	5.90	5.80	5.70	5.60	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10
36-40	5.70	5.60	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00	4.90
41-45	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00	4.90	4.80	4.70
46-50	5.10	5.00	4.90	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40	4.30
51-55	4.70	4.60	4.50	4.40	4.30	4.50	4.40	4.30	4.20
得分年龄	3	2	1						
25 及 以下	5.40	5.30	5.20						
26-30	5.20	5.10	5.00						
31-35	5.00	4.90	4.80						
36-40	4.80	4.70	4.60						
41-45	4.60	4.50	4.40						
46-50	4.20	4.10	4.00						
51-55	4.10	4.00	3.90						

表 4 女子跳远（米）评分标准（专项）

得分年龄	12	11	10	9	8	7	6	5	4
25 及以下	4.90	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
26-30	4.70	4.60	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.90
31-35	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.90	3.80	3.70
36-40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50
41-45	4.10	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30
46-50	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10
51-55	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.90
得分年龄	3	2	1						
25 及以下	4.00	3.90	3.80						
26-30	3.80	3.70	3.60						
31-35	3.60	3.50	3.40						
36-40	3.40	3.30	3.20						
41-45	3.20	3.10	3.00						
46-50	3.00	2.90	2.80						
51-55	2.80	2.70	2.60						

表 5 男子跳高（米）评分标准（专项）

得分年齡	12	11	10	9	8	7	6	5	4
25 及 以下	1.75	1.73	1.71	1.69	1.67	1.65	1.63	1.61	1.59
26-30	1.73	1.71	1.69	1.67	1.65	1.63	1.61	1.59	1.57
31-35	1.71	1.69	1.67	1.65	1.63	1.61	1.59	1.57	1.55
36-40	1.69	1.67	1.65	1.63	1.61	1.59	1.57	1.55	1.53
41-45	1.67	1.65	1.63	1.61	1.59	1.57	1.55	1.53	1.51
46-50	1.63	1.61	1.59	1.57	1.55	1.53	1.51	1.49	1.47
51-55	1.59	1.57	1.55	1.53	1.51	1.49	1.47	1.45	1.43
得分年齡	3	2	1						
25 及 以下	1.57	1.55	1.53						
26-30	1.55	1.53	1.51						
31-35	1.53	1.51	1.49						
36-40	1.51	1.49	1.47						
41-45	1.49	1.47	1.45						
46-50	1.45	1.43	1.41						
51-55	1.41	1.39	1.37						

表 6 女子跳高（米）评分标准（专项）

得分	12	11	10	9	8	7	6	5	4
----	----	----	----	---	---	---	---	---	---

年齡									
25 及 以下	1.50	1.48	1.46	1.44	1.42	1.40	1.38	1.36	1.34
26-30	1.48	1.46	1.44	1.42	1.40	1.38	1.36	1.34	1.32
31-35	1.46	1.44	1.42	1.40	1.38	1.36	1.34	1.32	1.30
36-40	1.44	1.42	1.40	1.38	1.36	1.34	1.32	1.30	1.28
41-45	1.42	1.40	1.38	1.36	1.34	1.32	1.30	1.28	1.26
46-50	1.38	1.36	1.34	1.30	1.28	1.26	1.24	1.22	1.20
51-55	1.34	1.32	1.30	1.28	1.26	1.24	1.22	1.20	1.18
得分 年齡	3	2	1						
25 及 以下	1.32	1.30	1.28						
26-30	1.30	1.28	1.26						
31-35	1.28	1.26	1.24						
36-40	1.26	1.24	1.22						
41-45	1.24	1.22	1.20						
46-50	1.18	1.20	1.18						
51-55	1.20	1.18	1.16						

表 7 鉛球（米）評分標準（男女專項通用）

得分 年齡	12	11	10	9	8	7	6	5	4
20-30	11.5	11.3	11.1	10.9	10.7	10.5	10.3	10.1	9.9

31-35	11.3	11.1	10.9	10.7	10.5	10.3	10.1	9.9	9.7
36-40	11.1	10.9	10.7	10.5	10.3	10.1	9.9	9.7	9.5
41-45	10.9	10.7	10.5	10.3	10.1	9.9	9.7	9.5	9.3
46-50	10.7	10.5	10.3	10.1	9.9	9.7	9.5	9.3	9.1
51-55	10.5	10.3	10.1	9.9	9.7	9.5	9.3	9.1	8.9
得分 年齡	3	2	1						
20-30	10.3	10.1	9.9						
31-35	10.1	9.9	9.7						
36-40	9.9	9.7	9.5						
41-45	9.7	9.5	9.3						
46-50	9.5	9.3	9.1						
51-55	9.3	9.1	8.9						

表 8 男子 800 米评分标准（专项）

得分 年齡	12	11	10	9	8	7	6	5	4
25 及 以下	2.16	2.20	2.24	2.28	2.32	2.36	2.40	2.44	2.48
26-30	2.20	2.24	2.28	2.32	2.36	2.40	2.44	2.48	2.52

31-35	2.24	2.28	2.32	2.36	2.40	2.44	2.48	2.52	2.56
36-40	2.28	2.32	2.36	2.40	2.44	2.48	2.52	2.56	3.00
41-45	2.32	2.36	2.40	2.44	2.48	2.52	2.56	3.00	3.04
46-50	2.36	2.40	2.44	2.48	2.52	2.56	3.00	3.04	3.08
51-55	2.40	2.44	2.48	2.52	2.56	3.00	3.04	3.08	3.12
得分 年龄	3	2	1						
25 及 以下	2.52	2.56	3.00						
26-30	2.56	3.00	3.04						
31-35	3.00	3.04	3.08						
36-40	3.04	3.08	3.12						
41-45	3.08	3.12	3.16						
46-50	3.12	3.16	3.20						
51-55	3.16	3.20	3.24						

表 9 女子 800 米评分标准（专项）

得分 年龄	12	11	10	9	8	7	6	5	4
25 及 以下	2.38	2.42	2.46	2.50	2.54	2.58	3.02	3.06	3.10
26-30	2.42	2.46	2.50	2.54	2.58	3.02	3.06	3.10	3.14
31-35	2.46	2.50	2.54	2.58	3.02	3.06	3.10	3.14	3.18
36-40	2.50	2.54	2.58	3.02	3.06	3.10	3.14	3.18	3.22

41-45	2.54	2.58	3.02	3.06	3.10	3.14	3.18	3.22	3.26
46-50	2.58	3.02	3.06	3.10	3.14	3.18	3.22	3.26	3.30
51-55	3.02	3.06	3.10	3.14	3.18	3.22	3.26	3.30	3.34
得分 年龄	3	2	1						
25 及 以下	3.14	3.18	3.22						
26-30	3.18	3.22	3.26						
31-35	3.22	3.26	3.30						
36-40	3.26	3.30	3.34						
41-45	3.30	3.34	3.38						
46-50	3.34	3.38	3.42						
51-55	3.38	3.42	3.46						

表 10 男 60 米跨栏评分标准（专项）（栏高 0.914m 栏间距 9.14m）

得分 年龄	12	11	10	9	8	7	6	5	4
25 及 以下	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50	9.60	9.90	10.00
26-30	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50	9.60	9.90	10.00	10.10
31-35	9.20	9.30	9.40	9.50	9.60	9.90	10.00	10.10	10.20
36-40	9.30	9.40	9.50	9.60	9.90	10.00	10.10	10.20	10.30
41-45	9.40	9.50	9.60	9.90	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40
46-50	9.50	9.60	9.90	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	10.50

51-55	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20
得分 年齡	3	2	1						
25 及 以下	10.10	10.20	10.30						
26-30	10.20	10.30	10.40						
31-35	10.30	10.40	10.50						
36-40	10.40	10.50	11.00						
41-45	10.50	11.00	11.10						
46-50	11.00	11.10	11.20						
51-55	11.10	11.20	11.30						

表 11 女子 60 米跨栏评分标准（专项）（栏高 0.762m 栏间距 8.5m）

得分 年齡	12	11	10	9	8	7	6	5	4
25 及 以下	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20
26-30	10.10	10.20	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	11.30
31-35	10.20	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	11.30	11.40
36-40	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	11.30	11.40	11.50
41-45	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	11.30	11.40	11.50	12.00
46-50	10.50	11.00	11.10	11.20	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10
51-55	11.00	11.10	11.20	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10	12.20
得分 年齡	3	2	1						

25 及以下	11.30	11.40	11.50						
26-30	11.40	11.50	12.00						
31-35	11.50	12.00	12.10						
36-40	12.00	12.10	12.20						
41-45	12.10	12.20	12.30						
46-50	12.20	12.30	12.40						
51-55	12.30	12.40	12.50						

表 12 专项技术评分标准

得分	18-15 分	14-11 分	10-6 分	6 分以下
技术动作判定	动作规范优美，各动作环节表现清晰，发力充分，流畅协调，有很好的示范性。	动作基本规范，各动作环节表现完整，连贯协调，无明显错误，有较好的示范性。	动作有 1-2 处错误，连贯性一般，整体流畅性一般，有一定的示范性。	动作有多处错误，连贯性不强。

表 13 跑的专门性练习评分标准

得分	10-8 分	7-5 分	4-0 分
技术动作判定	动作规范优美，各动作环节表现清晰，发力充分，流畅协调，有很好的示范性。	动作基本规范，各动作环节表现完整，连贯协调，无明显错误，有较好的示范性。	动作有不规范，不协调，不流畅，错误较多。

表 14 男子后抛实心球评分标准

得分 年龄	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
25 及 以下	20	19.5	19	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5
26-30	19	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5
31-35	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5
36-40	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5
41-45	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5
46-50	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5
51-55	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5	10	9.5

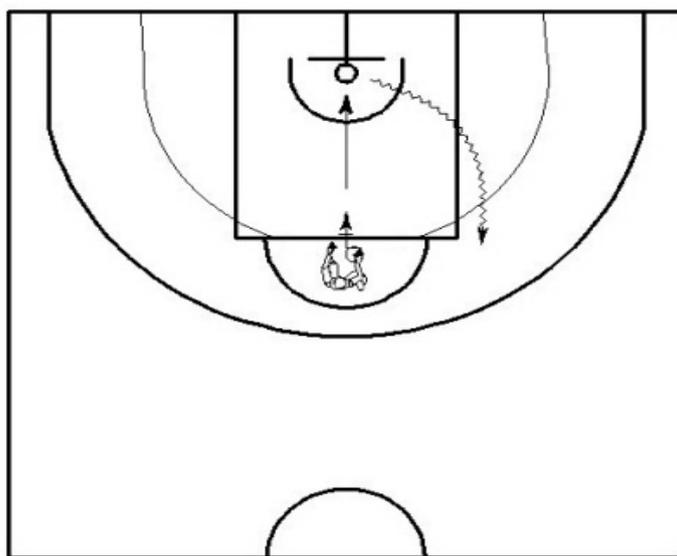
表 15 女子后抛实心球评分标准

得分 年龄	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
25 及 以下	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5
26-30	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5	10	9.5
31-35	13	12.5	12	11.5	11	10.5	10	9.5	9	8.5
36-40	12	11.5	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5
41-45	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5
46-50	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
51-55	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5

二、篮球（球型号：摩腾 GM7）

1.投篮（自投自抢）：（达标 13 分；技评 12 分）

选手站在弧线外听信号开始投篮，60 秒内自投自抢（男子单手肩上投篮，女子单双手投篮不限），按投中次数计分。场地要求：以篮圈中心投影点为圆心，以 4.225 米（罚球线）为半径画弧线并接 1.575 米的直线。区域示意图如下：



投篮（自投自抢），达标满分 13 分。

表 1 男生投篮（自投自抢）评分标准

成绩（次）	7	6	5	4	3	2	1
分值	13	11	9	7	5	3	2

表 2 女生投篮（自投自抢）评分标准

成绩（次）	6	5	4	3	2	1
分值	13	10	7	5	3	2

技术评分:

得分	12-10	10-8	8-6	6-0
技术动作判定	投篮动作标准； 身体发力协调； 整个动作连贯。	投篮动作标准； 身体发力较为协调； 整个动作较为连贯。	投篮动作较为标准； 身体发力较为协调， 整个动作较为连贯。	投篮动作比较标准； 身体发力不协调； 整个动作不连贯。

2.半场往返运球投篮（达标13分；技评12分）

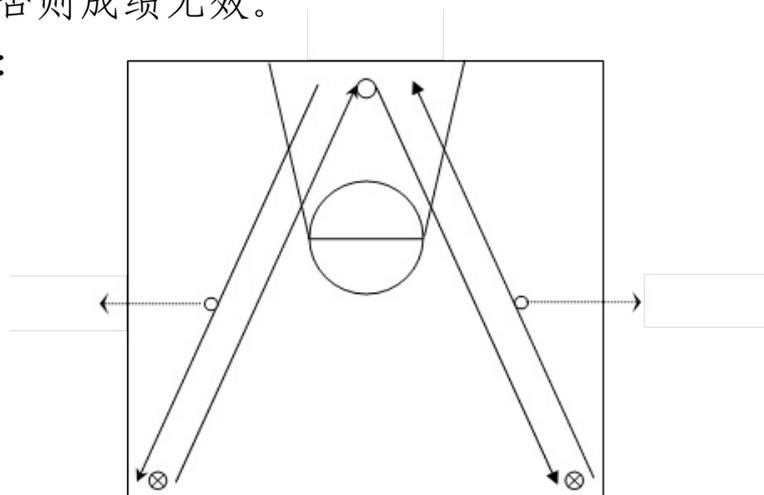
选手站在球场端线的规定点（起点），快速运球至中线右侧边线处，绕杆折返运球上篮，在运球上篮途中必须完成一次后转身运球技术，且球要求投中篮，若球投不中篮，则必须补投中篮（以下各次投篮与此相同）；自己抢到篮板球后快速运往左侧中线的边线处，绕杆折返快速运球上篮，在运球上篮途中必须完成一次背后运球技术，抢到投中的篮板球后，重复做一遍上述过程，一共往返两个来回，投中篮4个球。从起点运球开始计时，到第4个球投中篮后，选手持球冲过终点处（原起点处），则计时结束，时间越短成绩越好，每人一次机会。

测试要求:

（1）选手在做后转身运球上篮和背后运球上篮时，可以左右两侧任意选择使用，但两侧不能做相同动作，否则成绩无效；

（2）运球过程中，不得向前抛球和抱球跑动，不得两次或多次运球违例，否则成绩无效。

路线示意图:



3.评分标准

此评分标准适用于30岁以下参赛选手。31至35岁减0.5秒计算成绩；36至40岁减1秒计算成绩；41至45岁减1.5秒计算成绩；46至50岁减2秒计算成绩；51至55岁减2.5秒计算成绩。

男子：

时间 (秒)	30. 0	30. 1	30. 2	30. 3	30. 4	30. 5	30. 6	30. 7	30. 8	30. 9	31. 0	31. 1	31. 2
得分	13. 0	12. 9	12. 8	12. 7	12. 6	12. 5	12. 4	12. 3	12. 2	12. 1	12. 0	11. 9	11. 8
时间 (秒)	31. 3	31. 4	31. 5	31. 6	31. 7	31. 8	31. 9	32. 0	32. 1	32. 2	32. 3	32. 4	32. 5
得分	11. 7	11. 6	11. 5	11. 4	11. 3	11. 2	11. 1	11. 0	10. 9	10. 8	10. 7	10. 6	10. 5
时间 (秒)	32. 6	32. 7	32. 8	32. 9	33. 0	33. 1	33. 2	33. 3	33. 4	33. 5	33. 6	33. 7	33. 8
得分	10. 4	10. 3	10. 2	10. 1	10. 0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2
时间 (秒)	33. 9	34. 0	34. 1	34. 2	34. 3	34. 4	34. 5	34. 6	34. 7	34. 8	34. 9	35. 0	35. 1
得分	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9
时间 (秒)	35. 2	35. 3	35. 4	35. 5	35. 6	35. 7	35. 8	35. 9	36. 0	36. 1	36. 2	36. 3	36. 4
得分	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6
时间 (秒)	36. 5	36. 6	36. 7	36. 8	36. 9	37. 0	37. 1	37. 2	37. 3	37. 4	37. 5	37. 6	37. 7
得分	6. 5	6. 4	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3
时间	37.	37.	38.	38.	38.	38.	38.	38.	38.	38.	38.	38.	39.

(秒)	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
得分	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1	4.0
时间 (秒)	39. 1	39. 2	39. 3	39. 4	39. 5	39. 6	39. 7	39. 8	39. 9	40. 0	40. 1	40. 2	40. 3
得分	3.9	3.8	3.7	3.6	3.5	3.4	3.3	3.2	3.1	3.0	2.9	2.8	2.7
时间 (秒)	40. 4	40. 5	40. 6	40. 7	40. 8	40. 9	41. 0	41. 1	41. 2	41. 3	41. 4	41. 5	41. 6
得分	2.6	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4
时间 (秒)	41. 7	41. 8	41. 9	42. 0	42. 1	42. 2	42. 3	42. 4	42. 5	42. 6	42. 7	42. 8	42. 9
得分	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1
时间 (秒)	43. 0												
得分	0.0												

女子:

时间 (秒)	33. 0	33. 1	33. 2	33. 3	33. 4	33. 5	33. 6	33. 7	33. 8	33. 9	34. 0	34. 1	34. 2
得分	13. 0	12. 9	12. 8	12. 7	12. 6	12. 5	12. 4	12. 3	12. 2	12. 1	12. 0	11. 9	11. 8
时间 (秒)	34. 3	34. 4	34. 5	34. 6	34. 7	34. 8	34. 9	35. 0	35. 1	35. 2	35. 3	35. 4	35. 5
得分	11. 7	11. 6	11. 5	11. 4	11. 3	11. 2	11. 1	11. 0	10. 9	10. 8	10. 7	10. 6	10. 5
时间 (秒)	35. 6	35. 7	35. 8	35. 9	36. 0	36. 1	36. 2	36. 3	36. 4	36. 5	36. 6	36. 7	36. 8
得分	10. 4	10. 3	10. 2	10. 1	10. 0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2
时间 (秒)	36. 9	37. 0	37. 1	37. 2	37. 3	37. 4	37. 5	37. 6	37. 7	37. 8	37. 9	38. 0	38. 1
得分	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9
时间 (秒)	38. 2	38. 3	38. 4	38. 5	38. 6	38. 7	38. 8	38. 9	39. 0	39. 1	39. 2	39. 3	39. 4
得分	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6
时间 (秒)	39. 5	39. 6	39. 7	39. 8	39. 9	40. 0	40. 1	40. 2	40. 3	40. 4	40. 5	40. 6	40. 7
得分	6. 5	6. 4	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3

时间 (秒)	40. 8	40. 9	41. 0	41. 1	41. 2	41. 3	41. 4	41. 5	41. 6	41. 7	41. 8	41. 9	42. 0
得分	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1	4.0
时间 (秒)	42. 1	42. 2	42. 3	42. 4	42. 5	42. 6	42. 7	42. 8	42. 9	43. 0	43. 1	43. 2	43. 3
得分	3.9	3.8	3.7	3.6	3.5	3.4	3.3	3.2	3.1	3.0	2.9	2.8	2.7
时间 (秒)	43. 4	43. 5	43. 6	43. 7	43. 8	43. 9	44. 0	44. 1	44. 2	44. 3	44. 4	44. 5	44. 6
得分	2.6	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4
时间 (秒)	44. 7	44. 8	44. 9	45. 0	45. 1	45. 2	45. 3	45. 4	45. 5	45. 6	45. 7	45. 8	45. 9
得分	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1
时间 (秒)	46. 0												
得分	0.0												

技术评分:

得分	12-11	11-9	9-7	7-0
技术动作判定	没有违例,技术动作规范、标准、运用合理,每次上篮都是一次性完成的。	没有违例,技术动作标准、运用基本合理、上篮有一次是补进的。	没有违例、技术动作运用基本合理、上篮有两次是补进的。	偶尔违例、技术动作运用基本合理、上篮两次以上是补进的。

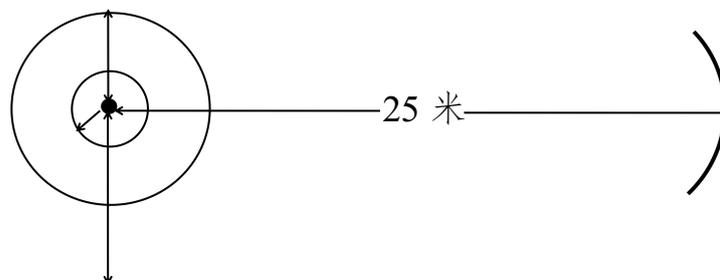
三、足球(球型号:摩腾 VG-4000)

1.定位球踢准(达标13分;技评12分)

以“O”为圆心(圆心处放一锥形标志桶作为标记),分别画半径为3米和2米的两个同心圆(线的宽度不超过12厘米,下同)。以25米为半径从圆心向任何方向划一条5米长的弧,作为踢准的限制线。(如下图)参赛选手必须将球放在限制线上或线后向圈里踢球,否则踢中无效。以球的第一落点落在圈内或线上为有效(各圆的线为该圆的有效区)。将球踢进内圈得2.6分,

踢进外圈得 1.3 分，踢到圈外得零分，每人 5 次，满分为 13 分。

示意图：



技术评分：

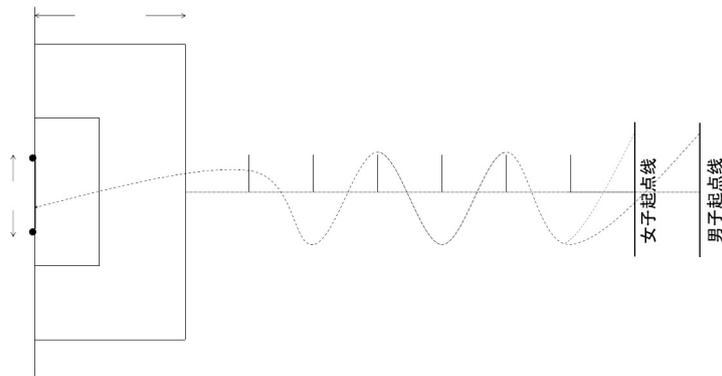
得分	12-11 分	11-9 分	9-7 分	7 分以下
技术动作判定	踢球动作非常标准，身体发力非常协调、动作非常连贯，落点非常准确。	踢球动作标准，身体发力协调，动作连贯，落点准确。	踢球动作较标准，身体发力较为协调，动作较为连贯，落点基本准确。	踢球动作不标准，身体发力不协调，动作不连贯，落点不准确。

2. 运球绕标射门（达标 13 分；技评 12 分）

在距罚球区线中点 20 米处，画一条长 5 米的线平行于罚球区线，作为起点线，男子起点线到球门线的距离为 36.5 米。距起点线 8 米处起，沿 20 米垂线放置标志物 6 个，女子起点线到球门线距离为 32.5 米，距起点线 4 米处起，沿 20 米垂线放置标志物 6 个，间距为 2 米。标志物固定垂直放在地面上，以参赛选手碰不倒为宜。（如下图）参赛选手按足球竞赛规则允许的动作运球，否则视为犯规。参测选手从起点线开始运球，球向前滚动即开表计时，运球逐个绕过标杆后，在球未进入罚球区前射门，球整体越过球门线即停表。射门不限脚法，球射入球门内成绩有效。球未进门则无有效成绩（球打在球门横梁或立柱加 1 秒计算）。运球绕标时不得漏标，如有漏标需重绕，不绕或漏绕均为

成绩无效。评分方法：所有参赛选手第一轮测试后再进行第二轮测试，两次均记成绩（测试成绩四舍五入取小数点后一位。例：7秒11则为7秒1；7秒15则为7秒2）。该项目的最终得分为两次测试中最好成绩得分，满分为10分。评分标准见《运球绕杆射门评分表》。其中31至35岁减0.4秒计算成绩；36至40岁减0.8秒计算成绩；41岁至45岁减1.2秒计算成绩；45岁至50岁减1.6秒计算成绩。50岁以上减2秒计算成绩。

示意图：



运球绕杆射门评分表：

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
13.0	6.6	8.0	8.6
12.5	6.8	7.5	8.8
12.0	7	7.0	9.0
11.5	7.2	6.5	9.2
11.0	7.4	6.0	9.4
10.5	7.6	5.0	9.8
10.0	7.8	4.0	10.0
9.5	8.0	3.0	10.2
9.0	8.2	2.0	10.4

8.5	8.4	1.0	10.6
-----	-----	-----	------

技术评分:

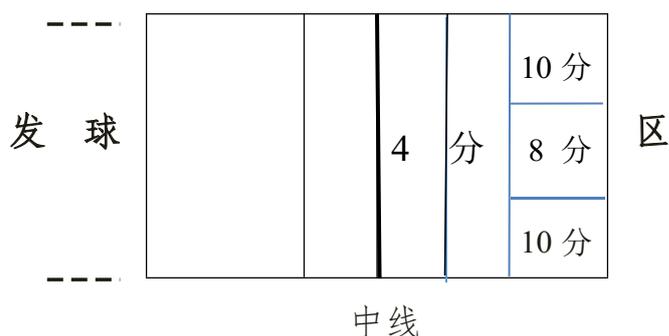
得分	12-11分	11-9分	9-7分	7分以下
技术动作判定	踢球动作非常标准，身体发力非常协调、动作非常连贯，过杆非常迅速，射门有力。	踢球动作标准，身体发力协调、动作连贯，过杆迅速，射门有力。	踢球动作较标准，身体发力较为协调，动作较为连贯，过杆较迅速，射门较有力。	踢球动作不太标准，身体发力不太协调，动作不太连贯，射门无力。

四、排球(球型号：米卡萨 V-300W)

1.发球（达标 13 分； 技评 12 分）

每人发球 10 个，以球落到某区的成功率计分（见示意图）。发球时，测试人员必须用手掌发球，不能用拳头、手背或其他部位。发球时，测试人员必须站在发球线后方，发球线与球场边线平行，脚不能触碰或越过发球线。发球时，测试人员的脚不能离开地面，必须站稳发球。须听从裁判的发球信号，只有在裁判示意后才能发球。

球落在两区分界线上，按高分计分，球不过网或出界计零分。每球得分相加换算后为最终得分。



得分	12-11 分	11-9 分	9-7 分	7 分以下
技术动作判定	抛球和挥臂正确合理，动作熟练、协调，击球部位准确，质量高、无失误。	抛球和挥臂基本正确，动作协调，击球较准确，质量较高、失误较少。	抛球和挥臂尚正确，动作不够连贯协调，质量一般、失误较多。	抛球挥臂不正确，动作不协调，质量差，失误多。

2.传垫球

选手将球垫、传至墙面正方形方框内，每人限时 80 秒，先进行垫球后传球（中间垫传转换球不落地），球落地即视为结束，

每个球 0.25 分，传、垫每项 26 个满分，满分 13 分，每人两次机会，取最好成绩记录。

男选手：在距离墙面 1.8 米的位置设置一条端线，距离地面 3.0 米（正方形中心位置）的墙面上设置一个边线为 0.45 米的正方形。

女选手：在距离墙面 1.6 米的位置设置一条端线，距离地面 2.8 米（正方形中心位置）的墙面上设置一个边线为 0.45 米的正方形。

技术评定：

得分	12-11 分	11-9 分	9-7 分	7 分以下
技术动作判定	判断准确，动作标准协调，手型正确，球控制能力强，失误少。	判断基本准确，动作基本标准协调，手型正确，球控制较好，失误较少。	判断尚准确，动作不够标准协调，手型不正确，球控制能力强一般，失误多。	判断不准确，动作不标准，手型不正确，球控制能力差，失误很多。

五、乒乓球

1.左推右攻（达标 13 分；技评 12 分）

参赛选手 3 次发球的机会，选手发球后，陪考员在球台正手位推挡陪练，并将球推到选手正、反手各 1 次，循环进行。选手左右各击球 1 次，1 个循环计 1 次，必须跑动到台面的两个直线，并将球送还到陪练的正手位台区，否则不予计数，球掉在地上算失败 1 次，测 3 次取最好成绩记分。(陪练失误不影响成绩)1 次 0.5 分，最高 13 分。

2.发球抢攻（达标 13 分；技评 12 分）

发球抢攻考核办法：10 次发球机会，必须在第三板抢攻到直线和斜线各 5 个，抢攻不到线不予计数，自主选择在正手位或在侧身位抢攻。(陪考失误不影响成绩)。一次 1.3 分，最高 13 分。

技术评分：

得分	12-11 分	11-9 分	9-7 分	7 分以下
技术动作判定	步法正确、动作非常协调连贯、球速很快、力量很大，落点稳、准，节奏感很强，无失误。	步法正确、动作协调连贯、球速快、力量大，落点稳、准，节奏感强，无失误。	步法基本正确，动作基本协调，球速稍慢、落点较稳，节奏感一般，成功率稍低。	步法不正确、动作不协调、勉强完成，球速慢、弧线高，落点零乱、节奏感差，成功率低。

六、羽毛球(球型号：维克多黄金 1 号)

1.反手发球和反手勾对角（达标 13 分；技评 12 分）

选手从单打场地的右发球区内发 5 个网前球，网前球的落点在前发球线和向前 60 厘米所作平行线及距中线 60 厘米所作平行线所构成的区域内，过网高度在 20 厘米以下。参赛选手站在中线中心位置，由陪考员向左发球区连续扔 5 个球，选手从单打场地左前半区反手勾对角 5 个球，落点在右侧前半区羽毛球网向前 80 厘米和距单打边线 80 厘米所作平行线，每个 1.3 分，最高 13 分。

2.正手杀球和吊球（达标 13 分；技评 12 分）

参赛选手站在中线中心位置，由陪考员向右发球区连续发球，总共 10 个高球，参赛选手移动至后场分别连续进行正手杀直线球和正手斜线吊球，每次击完球回位，每个技术动作为 5 个球。正手杀直线球落点在双打后发球线向后 100 厘米与单打边线距 60 厘米所作平行线的区域内；正手斜线吊球落点在左半区前发球线先后 80 厘米和单打边线距 70 厘米所作平行线的区域内。每个球达标满分为 1.3 分，共 13 分。

技术评分：

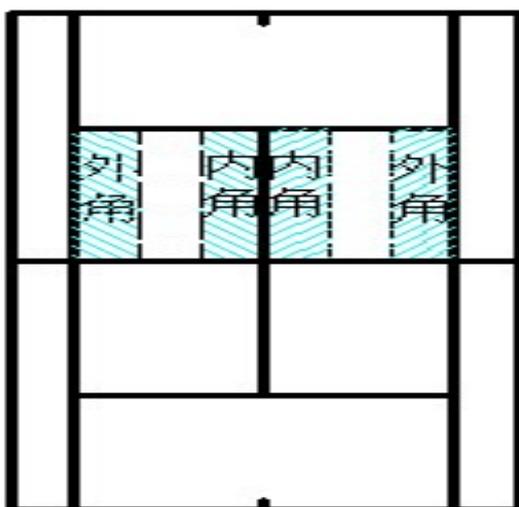
得分	12-11 分	11-9 分	9-7 分	7 分以下
技术动作判定	步法合理，动作协调连贯且规范，球速较快、落点准，有良好的教学姿态。	步法较合理，动作协调连贯且规范，落点较准，有良好的教学姿态。	积极跑动，动作较协调连贯，技术较规范，有较好的教学姿态。	能完成技术动作，动作较协调连贯；不参赛或没完成技术动作作为零分。

七、网球（球型号：Slazenger WIMBLEDON 3TIN）

1.上手发球（达标 13 分；技评 12 分）

测试者从单打场地的一区（平分区）、二区（占先区）底线分别发 2 个球至相应发球区的内角和外角（将发球区等分为左、中、右三块区域，左右两侧为内、外角，压线判定有效），顺序为一区内角、一区外角、二区内角、二区外角，另测试者可自选 2 球发至内角或外角，擦网有进则重发该球，共计 10 个球，每发到指定有效区域得 1.3 分，共计 13 分。

示意图：



技术评分：

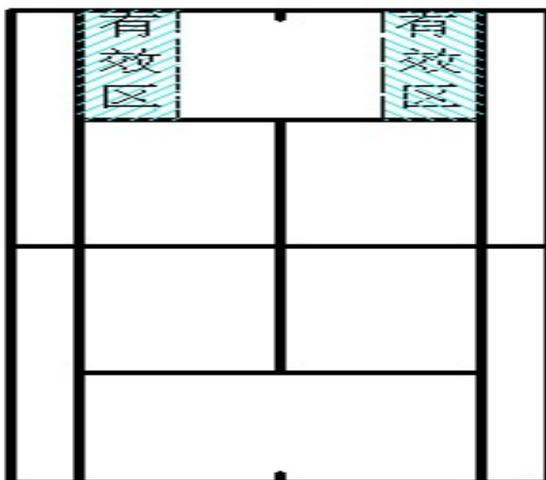
得分	12-11 分	11-9 分	9-7 分	7 分以下
技术动作判定(女测试者适当降低力量和速度标准)	1.动作连贯协调，发力自然流畅，动作完整、正确； 2.抛球稳定，平击球速度快，旋转球旋转明显，落	1.动作连贯协调，发力自然流畅，动作完整、正确； 2.抛球较稳定，平击球速度较	1.动作连贯协调，发力自然流畅，动作完整、正确； 2.抛球稳定一般，平击球速度	1.动作不连贯，发力不自然，动作完整性欠缺； 2.抛球不稳定，平击球速度慢，旋转球无明显

	地方向改变明显; 3.具有良好的教学示范姿态。	快, 旋转球旋转较明显, 落地方向改变较明显; 3.具有较好的教学示范姿态。	一般, 旋转球旋转一般, 落地方向改变一般; 3.教学示范姿态一般。	旋转; 3.抛球不稳定、随挥不完整。
--	----------------------------	---	---------------------------------------	-----------------------

2.底线正反手抽球 (达标 13 分; 技评 12 分)

测试者站在底线中点附近, 发球机在场地对侧底线中点位置供球到测试者正、反手半场位置, 要求测试者正、反手各打 5 个斜线和 5 个直线球至对面底线有效区域(底线有效区域为发球线至底线区域与单打边线 2 米以内区域的交叉部分, 如图所示), 顺序为正手斜线、正手直线、反手斜线、反手直线, 测试者每次击球完应回到底线中点位置附近准备下一次击球, 共计 26 个球, 每打到指定半场内一球得 0.5 分, 正反手各 6.5 分, 共计 13 分。

示意图:



技术评分:

得分	12-11分	11-9分	9-7分	7分以下
技术动作判定 (女测试者适当降低力量和速度标准)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 动作连贯协调、完整，发力自然流畅； 2. 击球速度快，球旋转明显，落地后明显方向改变； 3. 步法移动快，节奏好，重心稳定； 4. 每次击球后能够回到底线中点位置； 5. 具有良好的教学示范姿态。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 动作较连贯协调、较完整，发力较自然流畅； 2. 击球速度较快，球有一定的旋转，落地后方向有改变； 3. 步法移动较快，节奏好，重心较稳定； 4. 每次击球后能够回到底线中点位置； 5. 具有良好的教学示范姿态。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 动作基本连贯协调、较完整，发力基本自然流畅； 2. 击球速度一般，旋转不明显； 3. 步法移动较慢，重心稳定性一般； 4. 每次击球后基本能够回到底线中点位置附近； 5. 具有良好的教学示范姿态。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 动作不连贯协调，不完整，发力不自然流畅； 2. 击球速度慢且没有旋转； 3. 步法移动慢，重心稳定性差； 4. 每次击球后不能够回到底线中点位置。

八、武术

1.正踢腿(13分)

(1) 测试方法：身体正直，挺胸、收腹、立腰。踢腿时，摆动腿挺膝伸直，脚尖勾起绷落。收髋猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。

(2) 评分标准：考评员参照正踢腿评分表（表1），独立对考生的技术完成情况进行评定。按13分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

表1 正踢腿评分表

得分	13-11分	11-9分	9-7分	7分以下
技术动作判定	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）都符合技术要求。	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合两点。	凡符合摆动腿挺膝伸直，且其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）符合一点。	凡摆动腿未挺膝伸直，或摆动腿挺膝伸直其余三点（支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头）均不符合。

2.腾空飞脚(13分)

(1) 测试方法：在空中，左腿屈膝收控于腹前；右腿在空中踢摆时，击响腿脚尖过肩；击响时，击掌、拍脚连续、准确、响亮；上体正直或微向前倾；落地时，起跳脚先着地。

(2) 评分标准：考评员参照腾空飞脚评分表（表2），独立对考生的技术完成情况进行评定。按13分制打分，所打分数

至多可到小数点后两位。

表2 腾空飞脚评分表

得分	13-11分	11-9分	9-7分	7分以下
技术动作判定	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合三点技术要求。	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合两点技术要求。	凡符合起跳脚先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）符合一点技术要求。	凡起跳脚未先着地，且其余三点（左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩）均不符合技术要求。

3.实战能力（24分）

（1）测试方法：考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术或器械进行测试。要求按照规定的时间在8×14米的场地上完成套路。

完成套路时间：

- ①太极拳及太极器械：1分30秒—2分钟；
- ②其它拳术及器械：不少于1分钟。

（2）评分标准：考评员参照实战评分表（表3），独立对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。按24分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

对考生未在规定时间内完成套路，将在专项技术考评分中扣除应扣分数。太极拳及太极器械类套路时间不足或超出规定时间5秒（含5秒）扣0.2，5秒以上10秒以内（含10秒）扣0.4，以此类推。其它拳术及器械套路时间不足规定时间2秒（含2秒）

扣 0.2，2 秒以上 4 秒以内（含 4 秒）扣 0.4，以此类推。

表 3 实战评分表

等级	优	良	中	差
分值	24—21分	21—18分	18—14分	14分以下
技术动作判定	动作姿势规范、方法运用合理、技术熟练、节奏分明、协调流畅、劲力充足、风格突出。	动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好、动作较流畅、劲力较充足、风格较突出。	动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般。	动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练程、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出。

备注：40 岁以上参赛选手应酌情降低标准。

九、健美操

比赛内容包括：规定动作〔第三套《全国健美操大众锻炼标准六级》（不包括地上动作）〕（25分）、1分钟-1分10秒自编动作展示，（25分）。规定动作根据报名情况2-4人一组进行比赛。

1.规定动作（25分）

第三套全国健美操大众锻炼标准六级（不包括地上动作）。

规定动作评分：

等级	优	良	中	差
得分	25-22分	22-19分	19-16分	16分以下
技术动作判定	动作正确，完成自然流畅、协调优美、表现力强，动作和音乐节奏配合协调。	动作基本正确，完成较自然流畅、协调优美、表现力较强，音乐节奏配合协调。	动作有明显错误，完成不够流畅协调、表现力一般，音乐节奏配合良好。	动作有较严重错误，完成不流畅不协调、没有表现力，音乐节奏配合一般；动作不能完成为零分。

2.自编动作（25分）

创编要求参考：《2022-2024周期竞技健美操评分规则》

自编动作由抽签排位逐一展示，自编动作要求如下：

（1）动作编排

艺术性

- A.表演风格和形式不限。
- B.风格突出，有创意。
- C.动作的连接、动作的转换自然流畅。
- D.音乐的选择与动作风格相一致。

安全性

A.成套中不能有对身体造成伤害的动作。

B.动作的难度适合参赛者的身体能力和运动水平。

竞技健美操难度要求：ABC组至少每组出现一个难度动作
(A组：动力性力量、静力性力量、旋腿；B组：动力性跳步、姿态跳步、纵劈腿跳/跃；C组：转体、柔韧)

(2) 动作完成

A.动作完成轻松、准确、流畅。

B.动作完成能体现所选择主题的风格和特点。

C.动作与音乐须协调一致。

D.基本姿态和技术正确，动作优美。

自编动作评分：

等级	优	良	中	差
得分	25-22分	22-19分	19-16分	16分以下
技术动作判定	成套动作展现高水平，甚至完美呈现。	成套动作展现良好水平。	成套动作展现中等水平。	成套动作展现低水平、甚至令人无法接受。

备注：1.规定动作音乐大会提供。

2.自编动作音乐自带，由于自身原因，比赛时音乐不能正常播放，算放弃此项比赛。

3.40岁以上参赛教师应酌情降低标准。

附件 3

江苏省第二届高等学校体育教师教学基本功 比赛报名表

工作单位：（学校人事处或教务处盖章）

领队： 手机：

参赛教师	性别	出生年月	专项	小项	年龄	手机	是否住宿

注：

- （1）出生年月以二代身份证为准。
- （2）参赛选手的年龄是指比赛年度年份减去出生年份，不计月和日（如：2023 年比赛，1993 年出生的人员，年龄计为 30 岁）。
- （3）参加田径、武术需注明小项。

联系人：

手机：

联系人： 固定电话： 手机： 邮箱：

抄送：江苏联合职业技术学院。