

# 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（第一志愿）

## 一、测试专业

体育教育训练学、民族传统体育学、全日制体育专硕（体育教学、运动训练）

## 二、项目名称

篮球、网球、羽毛球、健美操、武术、游泳、足球、田径、跆拳道（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25日中午12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。

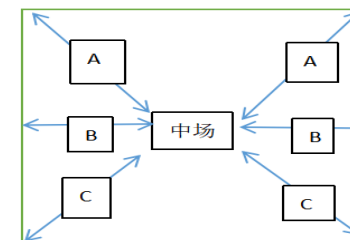
## 八、项目技能展示要求

## 项目一：网球

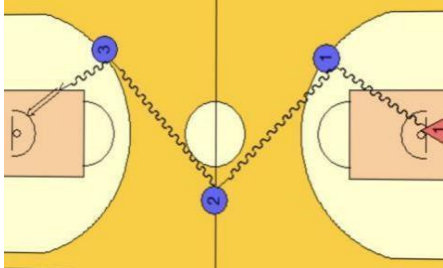
项目	测试内容	技能展示要求	时间	备注
网球	正手 反手	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 距离墙面 5 米以外，运用正手、反手技术对墙连续击落地球。</li> <li>2. 球接触墙面的点必须高于地面垂直高度 1 米。</li> <li>3. 考生从5米线外开始对墙击球（开球方式不限），并开始计时，击球过程持续2分30秒。</li> <li>4. 击球过程中，若击球高度低于标志线或两跳或无法再次回击，考生可以站在5米线外重新开始。</li> <li>5. 击球过程中，可以使用凌空击球进行调整。</li> <li>6. 考生可以把多余的球放于口袋，方便及时补球。</li> <li>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。</li> </ol>	2分 30秒	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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）。</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>4. 对墙击球时，注意站位左、右、后 2 米内无障碍物。</li> </ol>
	移动测试	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 五米折返跑</li> <li>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。</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>

## 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起动，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	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。		30秒	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。 2. 根据需要，可以手持相关器械。 3. 正面面向镜头开始，全程展示全身动作。
	劈叉	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。		左、右腿纵叉、横叉各5秒	
	自选成套动作	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。	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	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	女子时间为3'以内  男子时间为 2'40 " 以内	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。	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：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	