

附件2:

B01岗位技能展示考核内容

序号	项目名称	考核内容	考核方式及要求	备注
1	篮球	1、60秒自投自抢罚球线跳起单手肩上投篮（50%）	测试者持球于罚球线，听到口令后开始投篮，抢下篮板球后运球至罚球线进行跳投，在60秒内重复进行，计算投中次数，并进行技术评定。	
		2、半场往返左右手运球行进间低手上篮（50%）	测试者从中线与右侧边线交叉点开始右手快速运球做右手行进间低手上篮，自己抢下篮板球右手快速运球至中线与另一侧边线交叉点（脚必须踩到标志线）急停转身换左手快速运球左手行进间低手上篮自己抢下篮板球左手快速运球至出发点，重复再做一遍。脚踩出发线计时结束。	
2	排球	1、连续对墙垫球	1、考核方式：采用连续对墙垫球方式（中间不能间断）。 2、考核要求：人在距离墙面1.5米外对墙垫球，球击墙的高度不得低于2.5米线，且垫球过程不得间断，违反任一个条件，则本次测试结束，两次机会，取最好成绩。	由考生自己进行三选二。每项各占50%。
		2、正面双手传球	1、考核方式：采用“正面双手传球”。 2、考核要求：在“三”号位自抛自传球，将球传入“四”号位球框中（球触框即为成功）。同时传球高度不低于标志杆上沿，连续传10个球，一次考核机会。	
		3、大力上手发球	1、考核方式：在端线后自选一个固定位置，连续发10个球。 2、考核要求：5个直线，5个斜线。	
3	足球	1、传足球准（50%）	15米处设3米宽的小球门，每人十次射门机会，每进一球得5分，球必须腾起而入球门，否则无效。	
		2、运球过杆射门（50%）	1、考核方式：在罚球区线中点处，画一条20米长的垂直线，距罚球区线远端的为起点。距罚球区线2米处起，沿20米垂直线置8个标志杆，杆间相距均为2米，第8根标志杆距起点4米。 2、考核要求：a、受试者从起点开始运球，脚触球即开表计时，运球逐个绕过标志杆后射门，球越过球门线时则停表；b、每人测两次，取最佳一次成绩；c、运球漏杆或未射进球门，则无成绩，射中球门横梁或立柱可补做一次。	
4	乒乓球	1、发球技术（25%）	1、考核方式：分别展示正手发平击球5个、正手发旋转球5个，共计10个发球。 2、考核要求：发球动作须符合国际乒联最新规则（抛球高度 $\geq 16\text{cm}$ 、垂直上抛、无遮挡等），平击球要求弧线低平，旋转球要求摩擦充分、旋转特征明显。	
		2、正手攻球（25%）	1、考核方式：两人一组，在正手位进行连续对攻，限时1分钟，记录连续上台的最高板数。 2、考核要求：击球动作须符合规范，迎前意识强，蹬地、转腰、收小臂发力协调，击球点在上升期。	
		3、反手推挡（25%）	1、考核方式：两人一组，在反手位进行连续推挡（或拨球），限时1分钟，记录连续上台的最高板数。 2、考核要求：击球动作须符合规范，肘部相对固定，前臂发力为主，借力合理，动作紧凑。	
		4、搓球技术（25%）	1、考核方式：两人一组，进行正反手结合搓球，限时1分钟，记录连续上台的最高板数。 2、考核要求：击球动作须符合规范，拍面稍后仰，向前下方发力充分，摩擦球的中下部，动作连贯，步法跟进及时。	

5	羽毛球	1、上手击高远球（直线）（25%）	1、考核方式：底线原地上手击高远球，在己方底线附近将球击落到对方同侧区，单打边线和中线之间的狭长区域。 2、考核要求：要求侧身引拍、蹬地转体，随挥充分，落点需在对方有效场地内。（10球）	
		2、反手挑高远球（直线）（25%）	1、考核方式：网前反手挑高远球，在前场区域用反手将球挑至后底线区域，落在边线和中线之间、靠近底线的狭长区域。 2、考核要求：握拍正确，随挥充分，落点需在对方有效场地内。（10球）	
		3、上手杀球（直线）（25%）	1、考核方式：原地上手杀球，在己方底线附近将球扣杀到对方同侧区，直线边线和中线之间的区域。 2、考核要求：侧身引拍充分，起跳转体，击球方正不切拍，落点需在对方有效场地内。（10球）	
		4、正手上手吊球（直线）（25%）	1、考核方式：原地正手上手吊球，在己方底线附近将球吊到对方同侧区前发球线附近、且落在该半区边线内侧。 2、考核要求：侧身引拍充分，起跳转体，落点需在对方有效场地内。（10球）	
6	网球	1、正手击球（50%）	1、考核方式：底线正手移动击球，陪打教练喂送多球（10球）。 2、考核要求：侧身引拍、蹬地转体、随挥充分，落点需在对方有效场地内。	
		2、反手击球（25%）	1、考核方式：底线反手移动击球（单手或双手反手均可），教练喂送多球（10球）。 2、考核要求：转体引拍、击球时固定手腕、随挥充分，落点需在对方有效场地内。	
		3、发球（25%）	1、考核方式：在一区、二区各发5球（共10球）。 2、考核要求：采用上手发球（平击、侧旋或上旋均可），落点需在对应发球区内（有效区），擦网重发不计入次数。	
7	匹克球	1、丁克球（50%）	1、考核方式：在非截击区内进行丁克球连续对打。 2、考核要求：控制球的高度（过网后自然下坠）和深度（落点需在非截击区域内），保持连续击球。	
		2、正手击球（25%）	1、考核方式：正手移动击球。 2、考核要求：蹬地转体发力充分，击球点稳定，落点控制精准。	
		3、反手击球（25%）	1、考核方式：反手移动击球。 2、考核要求：动作规范稳定，发力协调，落点可控。	

8	武术	1、腿法技术：正踢腿（25%）	1、考核方式：考生需在10米间距内完成往返踢腿考核。 2、考核要求：摆动腿挺膝伸直，且支撑腿挺直，上体正直，摆动腿脚尖触及额头。	
		2、跳跃技术：腾空飞脚（25%）	1、考核方式：考生需在10米间距内完成往返两次的技术动作考核。 2、考核要求：起跳脚先着地，且左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿脚尖过肩。	
		3、演练自选武术（50%）	1、考核方式：不限定拳种或器械，难度不限。考生在下述规定拳种中任选一个拳种的拳术/器械或太极类进行测试。要求按照规定的要求在8×14米的场地上完成套路。拳种包括：长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳、查拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳、戳脚等。完成套路时间：长拳/南拳/传统/器械类≥40秒，太极类1.5-2分钟。 2、考核要求：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。	
9	健身气功	1、八段锦技术（50%）	1、考核方式：现场演练方式进行。考生独立完整完成全套八段锦动作展示，可配乐，不得有动作语音提示。考官结合整套动作完成质量，同时观察考生示范规范性、节奏把控能力与肢体协调性，全面评判考生专业技能水平与示范教学基础能力。 2、考核要求：考生需身着规范运动服饰，仪态端正、精神状态良好。整套动作必须遵循标准八段锦技术规范，招式顺序准确无误，身法、手法、步法标准到位。动作松紧适宜、刚柔相济，气息与动作自然配合，节奏平稳连贯，无卡顿、漏招、错招，充分展现扎实的功法功底和良好的形体素养。	
		2、易筋经技术（50%）	1、考核方式：现场演练方式进行。考生独立完整完成全套易筋经动作展示，可配乐，不得有动作语音提示。考官结合整套动作完成质量，同时观察考生示范规范性、节奏把控能力与肢体协调性，全面评判考生专业技能水平与示范教学基础能力。 2、考核要求：考生需身着规范运动服饰，仪态端正、精神状态良好。整套动作必须遵循标准易筋经技术规范，招式顺序准确无误，身法、手法、步法标准到位。动作松紧适宜、刚柔相济，气息与动作自然配合，节奏平稳连贯，无卡顿、漏招、错招，充分展现扎实的功法功底和良好的形体素养。	
10	舞龙舞狮	1、“8”字舞龙技术（50%）	1、考核方式：采用现场单人实操考核形式，考生独立完成标准原地及行进8字舞龙成套动作。全程自主把控速度与轨迹，无他人辅助提示。考官重点考核考生龙身运转轨迹、环绕幅度、动作连贯性及身形配合，结合8字舞龙专项技术特征，综合评判考生专项技能与示范能力。 2、考核要求：考生需着装运动正装，仪态端正、精神饱满。演练时8字轨迹圆润规整、大小均匀，无死角、无变形，龙身连贯起伏、缠绕顺畅。握把发力合理，身法步法配合协调，节奏松紧有度、快慢均匀。全程动作标准规范，充分展现8字舞龙圆活连贯、灵动整齐的技术特点与专项功底。	
		2、舞狮基础动作组合（50%）	1、考核方式：采用单人现场实操考核形式。考生需独立完整完成开场行礼、左右摆狮、前后探狮、高低起伏、原地抖狮、进退游走、收狮定格全套规定组合动作。全程自主把控节奏，无场外提示与辅助，考官依据整套动作完成质量、规范性与流畅度进行综合打分评定。 2、考核要求：着装规范整洁，精神面貌饱满端正。全套组合动作顺序完整无遗漏，每个基础动作技术标准、姿态到位。步法、身形、狮态协调统一，动作衔接自然流畅，高低、快慢、动静节奏把控合理，神态贴合舞狮灵动特点，无卡顿、失误、变形，展现扎实的基础动作功底。	

备注：考生技术技能考核从以上10项中选考3项占总分的60%计60分，每项占总分的20%计20分。其中考生需从篮球、足球、排球中任选考1项，从乒乓球、羽毛球、网球、匹克球中任选考1项，从武术、健身气功、舞龙舞狮中任选考1项。