

湖南理工学院 2024 年专升本考试 《体育综合》考试大纲

《体育综合》包括《学校体育学》和运动技能测试，共计 200 分，其中《学校体育学》占 10%、运动技能测试占 90%。



《学校体育学》考试大纲

一、考试方式

考试形式：口试。

总分：20 分。折算办法：得分=(按百分制得分/100) ×20 分。

考试时间以湖南省教育考试院统一安排为准。

二、考试范围

第一章 学校体育的历史沿革与思想演变

1. 中外著名教育家的体育教育观

第二章 学校体育与学生的全面发展

1. 学校体育对促进学生身体发展的作用
2. 学校体育对促进学生心理发展的作用
3. 学校体育对学生社会适应能力的影响

第三章 我国学校体育目的与目标

1. 学校体育的结构
2. 学习体育在整个体育中的地位与作用
3. 学习体育在教育中的地位与作用
4. 学校体育的目的
5. 学校体育的目标

第五章 体育课程编制与实施

1. 体育课程的生物学基础
2. 体育与健康课程标准制定的理念

第六章 体育教学的特点、目标与内容

1. 体育教学过程的特点
2. 体育教学目标的基本要素

第七章 体育教学方法与组织

1. 体育教学方法选择的依据
2. 常用的体育教学方法
3. 体育教学组织形式
4. 体育教学分组

第八章 体育教学设计

1. 体育教学设计的依据



2. 体育教学设计的原则

第九章 体育与健康课程学习与教学评价

1. 体育与健康学习评价的内容及其评价主体

2. 体育教师教学评价的内容及其评价主体

第十章 体育与健康课程资源的开发与利用

1. 体育课程资源的分类

2. 竞技运动项目的改造

第十一章 体育课教学

1. 体育与健康课的类型

2. 体育实践课的结构

3. 体育实践课的密度

4. 体育实践课的运动负荷

5. 体育课的准备

6. 体育课的分析

第十二章 课外体育活动

1. 课外体育活动的意义

第十三章 学校课余体育训练

1. 学校课余体育训练的目标

第十四章 学校课余体育竞赛

1. 课余体育竞赛的方法

第十五章 体育教师

1. 体育教师的特征（性格、专业知识、专业能力）

2. 体育教师的工作特点

3. 体育教师的工作职责

三、考试的有关要求及评分细则

（一）考试时，考生抽签决定考题，考试过程中不准携带任何与考试有关的书籍、笔记等。题目抽取后即刻开始计时，答题时间不得超过 5 分钟。

（二）评分标准和细则（教师根据学生答题情况给出相应分值，此处按照百分制赋分，最终得分=（按百分制得分/100）×20 分

1.理解分析综合能力，60 分。



能根据所学知识，分析试题，围绕主题（基本观点），综合归纳答题内容，层次清楚，有条理，得满分。

主题不清楚，观点不明确，扣 30 分。

条理性不强，层次不清，扣 30 分。

2.创新能力，20 分。

能将所学知识，在理解掌握的基础上，运用于实践，有自己的观点和看法，有一定的创新精神，得满分。

照搬书本或教师课堂所讲内容，不敢突破传统的模式，扣 10 分。

有一定的创新意识和能力，但落实不够，扣 5 分。

对教学实践中有争议的问题没有自己的观点和看法，扣 5 分。

3.语言表达能力，20 分。

能较准确的运用专业术语，语言精炼，用词恰当，表达沉稳、流利，能用普通话，得满分。

语言不够精炼，用词不够恰当，扣 10 分。

表达不够沉稳、流利，扣 5 分。

不能用普通话，扣 5 分。

四、参考教材

潘绍伟，于可红. 学校体育学 (第三版)，高等教育出版社，2015 年。



《运动技能测试》考试大纲

一、考试方式

考试形式：测试。

总分：180 分。折算办法：得分=(按百分制得分/100)×180 分。

项目：田径、篮球、排球、足球（非守门员、守门员）、乒乓球、羽毛球、健美操、体育舞蹈、武术、跆拳道。

考生报名时在以上项目中选择 1 个项目为测试项目。

二、项目测试内容及分值、测量方法及评定方法、百分制项目评分标准（见下表）

三、考试的有关要求

1. 考生须自备测试用具：钉鞋、武术器材、球拍、服装等；
2. 考试期间严禁使用兴奋剂。

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众账号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询



项目：田径								
名称	测试内容及分值		测量方法及评定方法	项目评分标准			备注	
田 径 (100分)	素质项目 (60分)	立定跳远 (30分)	1、在跳远沙坑后端 1 米处起跳线后起跳； 2、每人试跳 3 次，记取最好 1 次成绩； 3、成绩丈量办法执行田径比赛跳远项目规则。	优秀 85~100 分	男生	2.50m~2.70m	最小计取单位为厘米	
					女生	2.00m~2.20 m		
				良好 76-84 分	男生	2.30m~2.49 m		
					女生	1.80m~1.99 m		
				中等 60~75 分	男生	2.10m~2.29 m		
					女生	1.50m~1.79 m		
				不及格	男生	2.09 m 以下		
					女生	1.49 m 以下		
		悬垂肋木收腹举腿 (30分)		优秀 85~100 分	男生	20~25	计取单位为次数	
					女生	15~20		
				良好 76-84 分	男生	15~19		
					女生	10~14		
				中等 60~75 分	男生	10~14		
					女生	5~9		
				不及格	男生	9 以下		
					女生	5 以下		
	专项 (40分)	100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、5000 米、跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪。	测试办法按最新《田径竞赛规则》执行。	湖南省普通高等学校招生体育类专业统一考试评分标准和考试细则（2023 年版）				

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询



项目：篮球									
名称	测试内容及分值		测量方法及评定方法	项目评分标准				备注	
篮 球 (100分)	专项 技术 (40分)	投篮 (20分)	考试方法：在以篮圈中心投影点为圆心，5.5米为半径所划的弧线上，考生在线外自投自抢投篮，测试时间为 1 分钟。要求考生必须在弧线外投篮，球出手前任意脚不得踩线，若踩线投中则计为无效投篮，不得分。每人测试2次，取最好成绩。	分值	成绩（个）	分值	成绩（个）	计取 单位 为个数	
				20	10	10	5		
				18	9	8	4		
				16	8	6	3		
				14	7	4	2		
				12	6	2	1		
		半场往返 运球上篮 (20分)	考试方法：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。考生用右手运球至场地右侧中线与边线夹角处，然后再换左手运球返回左上手上篮命中后，抢篮板球后，用左手运球至左侧中线与边线夹角处，再换右手运球返回右上手上篮命中，重复两次。最后一次球中篮停表，记录完成的时间。每人测试2次，取最好成绩。 考生在考试时必须任意一脚踩到中线与边线夹角的线内地面，方可运球返回，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分。 考生在运球行进的过程中不得违例，每次违例计时追加1秒；必须使用规定的手上篮，错1次，计时追1秒。	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	计取单 位为秒	
				20	28	8	40		
				18	30	6	42		
				16	32	4	44		
				14	34	2	46		
				12	36	1	48		
实战 能力 (60分)	比赛 (60分)	1.考试方法：按照篮球比赛规则，视考生人数分队进行比赛。 2.评分标准：考评员参照实战能力评分细则，独立对考生动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面进行综合评定。	等级 (分值范围)	评价标准			采用60 分制评 分，分 数至多 可到小 数点后 1位。		
			优 (60~50 分)	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。					
			良 (49~40 分)	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。					
			中 (39~30 分)	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般。					
如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号									

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询



项目：排球				
名称	测试内容及分值	测量方法及评定方法	项目评分标准	备注
排球 (100分)	发球 (20分)	1. 考生自选一种发球技术，在同一发球位置（自选）连续发10次（A、B区各5次），要求球有一定的速度和力量。球弹网则不计次数。 2. A区：靠场地左侧边线3*6M后场区域；B区：靠场地右侧边线3*6M后场区域。	1. 落点清晰，质量高，有效个数8-10个为（16-20）分； 2. 落点较清晰，质量较高，有效个数6-7个为（12-14分）； 3. 落点不清晰，质量不高，有效个数6个以下（0-12）分。	1. 无时间限制； 跳发球、跳飘有效个数在计分标准上降低3个。
	专位扣球 (40分)	1. 考生在四号位（二号位）准备，由考生二传或考官抛至四号位（二号位）后助跑起跳扣球，四号位（二号位）各直线2次，斜线3次，共计10次。 2. 扣球技术动作必须完整。搓吊球技术（引臂和挥臂击球动作中，肘关节未高于肩）和击出球呈抛物线飞行，均属无效击球。	1. 扣球落点在1.5米小直线区，得4分，在3米直线区，得2分。 2. 扣球落点在4.5米小斜线区，得4分，对角大斜线区，得2分。 3. 扣球落点在直线、斜线限制区外，得1分。 4. 扣球失误或犯规技术得0分。	1. 无时间限制； 2. 若二传失误，不计扣球次数内。
	防守 (40分)	1. 考评员在网前3号位原地扣、吊球。 2. 考生在6号位准备，当考评员扣、吊球抛球离手后，考生移动至5号位区域防守，防完后再回到6号位开始下一次防守。连续防5次，再从6号位向1号位区域移动防守，连续防5次。	1. 防起球进入3米线内，偏向2号位一侧，高于球网得4分。 2. 防起进入3米线内，偏向4号位一侧，高于球网得3分。 3. 球未进入3米线，但高度合适得2分，防守失误不得分。	1. 无时间限制。

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询

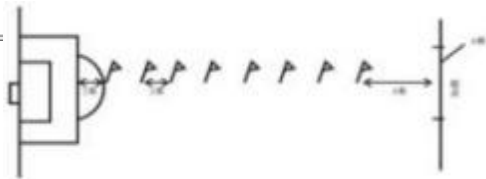




项目：足球（非守门员测试）												
名称		测试内容及分值		测量方法及评定方法		项目评分标准				备注		
足球 (100分)	素质 项目 (10分)	30 米计时 跑测试 (10分)	<p>测试方法与评定按田径规则执行。每人 2 次测试机会，采用站立式起跑。从 30 米起跑线开始起动，跑过 30 米终点线。每人可测试 2 次，取最好一次成绩。</p> <p>如下图所示：</p> 		男	女	分值			计取小 数点为 0.1秒。		
					4 秒	4 秒 6	10 分					
					4 秒 1	4 秒 7	9.5 分					
					4 秒 2	4 秒 8	9 分					
					4 秒 3	4 秒 9	8.5 分					
					4 秒 4	5 秒	8 分					
					4 秒 5	5 秒 1	7.5 分					
					4 秒 6	5 秒 2	7 分					
					4 秒 7	5 秒 3	6.5 分					
					4 秒 8	5 秒 4	6 分					
					4 秒 9	5 秒 5	5.5 分					
					5 秒	5 秒 6	5 分					
	技能 项目 (90分)	运球绕 杆射门 (20分)	<p>测试方法：测试者从 A 点开始运球分别纵向绕过 8 根标志杆，在罚球区外将球射进球门，即完成一次测试。</p> <p>评定方法：</p> <p>(1)考生从起点开始运球，脚触球后，球体触击起点线开始计时。人球连续绕过八根标志杆后，用脚背正面内侧部位进行射门。当球的整体从球门两立柱中间及横梁下越过球门线内沿的垂直面时停表；</p> <p>(2)射门时，球的整体从球门两立柱中间及横梁下越过球门线内沿的垂直面进入球门，为射门功；</p> <p>(3)在射门中，如出现球未进球门，则判为射门失败，记录为考试失败，无成绩；</p> <p>(4)运球过程中出现漏杆,记录为考试失败无成绩。</p> <p>(5)每人 2 次测试机会，取最好成绩。如下图所示：</p> 		分值	男	女	分值	男	女	计取小 数点为 0.01秒。	
					20	7.20	9.00	10	8.81~9.00	10.81~11.00		
					19	7.01~7.20	9.01~9.20	9	9.21~9.40	11.01~11.20		
					18	7.21~7.40	9.21~9.40	8	9.41~9.60	11.21~11.40		
					17	7.41~7.60	9.41~9.60	7	9.61~9.80	11.41~11.60		
					16	7.61~7.80	9.61~9.80	6	9.81~1.00	11.61~11.80		
					15	7.81~8.00	9.81~10.00	5	10.01~10.20	11.81~12.00		
					14	8.01~8.20	10.01~10.20	4	10.21~10.40	12.01~12.20		
					13	8.21~8.40	10.21~10.40	3	10.41~10.60	12.21~12.40		
					12	8.41~8.60	10.41~10.60	2	10.61~10.80	12.41~12.60		
如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询						6	8.61~8.80	10.61~10.80	1	10.81~11.00	12.61~12.80	

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询

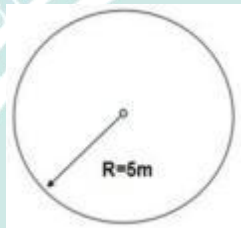




颠球
(10分)

测试方法：测试者在 5 米为半径的圆内进行颠球测试，测试者用脚将挑球起用身体的合理部位连续颠球，球落地、用手触及球或颠出规定区域为一次测试结束。

评定方法：测试者 1 分钟内，计连续颠球次数。凡 1 分钟内计时颠球次数，达到满分男子 60 个，女子 55 个，即可结束本次测试。每人 2 次测试机会，取最好成绩。如下图所示：



分值

男

女

10

60

55

9

59-55

54-50

8

54-50

49-45

7

49-45

45-40

6

45-40

39-35

5

39-35

35-30

4

35-30

29-25

3

29-25

25-20

2

25-20

19-15

1

19-15

14-10

0

14 以下

9 以下

注：计
取单位
为 个
数。

实战能力
比赛
(60分)

(1) 考试方法：视考生人数分队进行比赛。

(2) 评分标准：考评员参照实战能力评分细则，独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。

等级

优

良

中

差

分值

50—60 分

40—49 分

30—39 分

29 分以下

标准

战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范，比赛作风顽强、心理状态稳定。

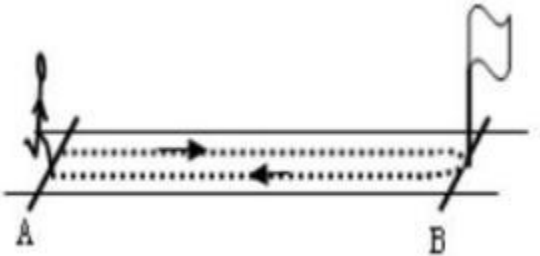
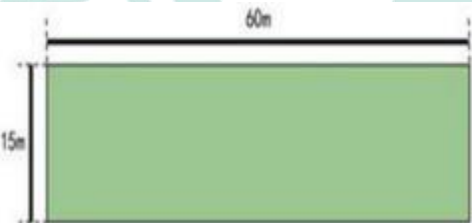
战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作基本规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。

战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；对抗情况下技术动作运用基本合理、完成动作合格，比赛作风较好、心理状态合格。

战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；对抗情况下技术动作运用不合理、完成动作不规范，比赛作风一般、心理状态不稳定。

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询



项目：足球（守门员测试）						
名称	测试内容及分值		测量方法及评定方法	项目评分标准		
足球	素质项目 (10分)	30 米计时跑测试 (10分)	<p>测试方法与评定按田径规则执行。每人 2 次测试机会，采用站立式起跑。从 30 米起跑线开始起动，跑过 30 米终点线。每人可测试 2 次，取最好一次成绩。</p> <p>如下图所示：</p> 	男	女	分值
				4 秒	4 秒 6	10 分
				4 秒 1	4 秒 7	9.5 分
				4 秒 2	4 秒 8	9 分
				4 秒 3	4 秒 9	8.5 分
				4 秒 4	5 秒	8 分
				4 秒 5	5 秒 1	7.5 分
				4 秒 6	5 秒 2	7 分
				4 秒 7	5 秒 3	6.5 分
				4 秒 8	5 秒 4	6 分
				4 秒 9	5 秒 5	5.5 分
				5 秒	5 秒 6	5 分
	技能项目 (90分)	掷远与踢远(20分)	<p>考试方法：在球场适当位置画一条 15 米线段作为测试区横宽，从横线两端分别向场内垂直画两条 60 米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数。考生站在起点线后，先将球以手掷远 3 次（允许带手套进行），然后用脚踢远 3 次(采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限)，各取其中最好一次成绩相加为最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。</p> <p>如下图所示：</p> 	分值	成绩（米）	成绩（米）
					男	女
				20	80	65
				18	75	60
				16	70	55
				14	65	50
				11	60	45
				9	55	40
				7	50	35
				5	45	30
				3	40	25

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询



Xiangshi Zhuanhengben																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											</
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询



项目：乒乓球						
名称	测试内容及分值	测量方法及评定方法	项目评分标准			备注
乒乓球 (100分)	发球 (30分)	1.共发 10 球，分别为发对方左半台长球 2 个、左半台短球 2 个、右半台长球 2 个、右半台短球 2 个、自选落点 2 个； 2.发球方法自定。	标准	上台(个数)	成绩(分)	1.无时间限制 2.每种发球两次机会
			落点清晰 质量高	8-10	24-30	
			落点较清晰 质量较高	6-7	18-21	
			落点不清晰 质量不高	6 个以下	0-15	
	正手攻球 (30分)	跟陪练打。在一分钟之内累计击球 60 次。击球路线为持拍手的正手半台。三次机会取最好成绩。	标准	累计击球 (个数)	成绩 (分)	1.测试时长 1 分钟 2.若陪练失误，此球重新记数；
			路线正确失 误率低	60 以上	30	
			路线稍有偏移 失误率较低	50-60	25-30	
			路线严重偏移 失误率高	50 以下	0-25	
	技术组合 (左推右攻) (40分)	1.跟陪练打。“左推右攻”组合技术动作，左推右攻算一组，1 分钟之内累计完成 35 组。三次机会取最好成绩。 2.正手平击发球至陪练反手位，从反手位开始左推右攻。左推至右攻时需“并步”或“跳步”移动，	标准	累计(组)	成绩(分)	1.测试时长 1 分钟 2.若陪练失误，此球重新记数。 3.30 组以上每组得 2 分
			步法移动到位 失误率低	30-35	30-40	
			步法移动不到位 失误的较高	25-30	25-30	
			无步法移动 失误率高	25 以下	0-25	

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询



名称	测试内容及分值	测量方法及评定方法	项目评分标准						备注
羽毛球	(一) 专项素质	前后场移动步法，以百分记，占总成绩的20%。 1、考试方法：考生站在起点处（场地中线和底线交叉点后），听到“预备 - 跑”口令（计时开始），沿着中线采用直线上网步法，持拍手触网顶白边后，直线后退踩底线为完成 1 次前后移动，反复进行 5 次。 当第 5 次回到底线，脚踩底线同时，从中线开始，采用向右侧移动的步法至场地右侧单打边线处，用持拍手触拨单打边线上的羽毛球，然后用向左侧移动的步法至场地左侧单打边线处，用持拍手触拨单打边线上的羽毛球，转身面向球网（左手持拍者在右侧触拨球时转身），继续向反方向进行下一次移动，反复进行 5 次。当完成最后一球触拨后回到中线踩线计时停止，记录完成的时间。如图所示（图中三角形为放置在单打边线上的羽毛球）。 考生如前后移动未踩线和触网，视为违例，应重新踩线或触网才能继续完成后面的测试，左右移动时未触拨到球，或在左（右）侧场区边线触拨球后没有转体面向球网的，视为违例，应重新触拨球或回到边线处转体面向球网才能继续完成后面的测试。	分值	成绩		分值	成绩		 
				男	女		男	女	
			20	33"0	36"0	10	38"0	41"0	
			19	33"5	36"5	9	38"5	41"5	
			18	34"0	37"0	8	39"0	42"0	
			17	34"5	37"5	7	39"5	42"5	
			16	35"0	38"0	6	40"0	43"0	
			15	35"5	38"5	5	40"5	43"5	
			14	36"0	39"0	4	41"0	44"0	
			13	36"5	39"5	3	41"5	44"5	
			12	37"0	40"0	2	42"0	45"0	
			11	37"5	40"5	1	42"5	45"5	
	(二) 专项技术	1、考试方法： （1）右侧场区击球（共 10 个球）：由考评员发高远球，考生站在右场区双打后发球线前，分别运用高球和吊球技术将球分别击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转 2 次。最后两球应击到提前选择的 2 个区域内（E、F 区域任选其一，G、H 区域任选其一）。如图所示。 （2）左侧场区击球（共 10 个球）：由考评员发高远球，考生站在左场区双打后发球线前外，分别运用高球和吊球技术将球分别击到指定的区域内（E、F、G、H），并轮转 2 次。最后两球应击到提前选择的 2 个区域内（E、F 区域任选其一，G、H 区域任选其一）。如图 所示。 考生在双打后发球线前准备击球。落点必须严格按照 E、F、G、H 的顺序走（E、F、G、H 的面积都是长 150cm×宽 150cm，从场地线的外沿测量），并且自由选择的两点要在测试前提前选择。考评员发球没有发到考生站位区域时，考生可以不接，考评员重新发球。	分值	成绩（个）		分值	成绩（个）		图一：  图二： 
			20	18（含）以上		11	9		
			19	17		10	8		
			18	16		9	7		
			17	15		8	6		
			16	14		7	5		
			15	13		6	4		
			14	12		5	3		
			13	11		4	2		
			12	10		3	1		
如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公									
众号【湘试专升本】（左侧二维码）或拨打13142329305（微信同号）咨询									





比赛:

(三) 实战能力

以百分
记, 占总
成绩的
40%

1、考试方法: 分别组织男女考生进行比赛。赛制一局, 15 分每球得分, 8 分交换场区, 先到 15 分为获胜 (不加分)。

(1) 5 人 (含) 以内进行单循环赛, 决出全部名次。考生的上场顺序由抽签决定。

(2) 5 人以上采用阶段赛方法, 第一阶段分组循环赛, 第二阶段淘汰赛。第一阶段: 6 至 12 人分为两组, 12 人以上分为四组。

分组方法: 按运动技术等级高低排序, 等级高者先抽签确定签位, 下一级别考生的起始签位根据上一级别签位确定。没有等级则随机抽签。签位确定后, 按蛇形排列方法进行分组。第二阶段进行交叉淘汰决出全部名次。

2、评分标准: 考评员参照实战能力评分细则, 独立对考生的技术动作规范、协调程度, 运用效果, 战术意识结合个人实战成绩等方面进行综合评定。总分为 40 分

等级

(分值范围)

评价标准

优

(40 ~ 35 分)

技术动作规范协调, 运用效果良好; 战术意识及个人实战能力很强。

良

(34 ~ 30 分)

技术动作较规范协调, 运用效果良好; 战术意识及个人实战能力较强。

中

(29 ~ 25 分)

技术动作规范程度、协调性及运用效果一般; 战术意识及个人实战能力一般。

差

(24 分以下)

技术动作规范程度、协调性及运用效果较差; 战术意识及个人实战能力较差。

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如: 考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息, 扫码关注微信公众号【湘试专升本】(右侧二维码), 或拨打13142239305(微信同号)咨询



项目：健美操					
名称	测试内容及分值	测量方法及评定方法	项目评分标准		备注
健美操 (100分)	专项技术 (80分)	自编成套动作要求： (1)自行编排一套符合最新国际竞技健美操、大众健美操、啦啦操评分规则要求的成套动作。 (2)在成套中均衡合理安排能展示个人能力的难度动作。 (3) 面向、路线、空间、场地等运用合理。 (4) 考生考试时应按项目要求适当着装与鞋。 动作要求规范，协调连贯，动作与音乐配合好，成套动作展示个人的体力、耐力与表现力。	等级 (分值范围)	评分标准	
			优秀 (70—80 分)	成套动作完美呈现	
			很好 (60—69 分)	成套动作展现 高水平	
			好 (50—59 分)	成套动作展现 良好水平	
			满意 (40—49 分)	成套动作展现 中等水平	
			差 (30—39 分)	成套动作展现 低水平	
			很差 (20—29 分)	成套动作令人无法接受	
			纵劈腿 (10 分，左、右各 5 分)	两腿伸直前后分开，腿贴于地面成一条直线，上体正直。	
	10 秒钟快速俯卧撑 (10 分)	俯撑臂屈伸（俯卧撑）；屈臂时肩至少平于肘，推起时两臂完全伸直，身体始终成一直线，头颈自然伸直。	10 秒钟内计次数，男生 12 次，女生 10 次。每少 1 次扣 1 分。		

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询



项目：体育舞蹈					
名称	测试内容及分值	动作规格标准及动作内容	项目评分标准		备注
体 育 舞 蹈 (100分)	拉丁舞伦巴、恰恰、桑巴舞三个舞种基本舞步和套路(100分)	<p>(1) 基本技术：各种步伐的方位、角度准确。脚和地面接触部位准确</p> <p>姿态：运步过程中的姿态准确、漂亮。</p> <p>平衡和稳定：舞伴之间力的使用得当，动作保持平衡、稳定。</p> <p>移动：移动流畅。</p> <p>(2) 对音乐的表现力</p> <p>节奏清晰、准确。并能很好地体现音乐的风格与情调。</p> <p>(3) 对体育舞蹈风格的体现：</p> <p>能区别出各种舞种之间在风格、韵味上的差别。</p>	等级	分值范围	
			优秀	90-98	
			优良	80-89	
			中等	70-79	
			及格	60-69	

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询



项目：武术

名称	测试内容及总分	测量方法及评定方法	项目评分标准	备注
武术 (100分)	武术套路 (100分)	1.独立完成拳术或器械全套动作。 2.未完成全套动作，计零分，不允许重考。 3.套路根据规则要求自行编排，时间不少于 1 分钟。 4.考生考前必须行武术抱拳礼。 5.考生必须穿武术服、专用武术鞋考试。	1. 动作质量的评分标准(50 分) 运动员现场完成套路时，动作规格与要求不符则扣相应分值；出现移动、晃动、跳动、遗忘、出界每一次扣 1 分、附加支撑一次扣 2 分、倒地扣 3 分。 2. 演练水平的评分标准(30 分) 演练水平的评分包括演练水平等级的评分和套路编排的评分。 (1)演练水平等级的评分标准(20 分)：按劲力、协调、节奏、风格的评分标准为 3 档，其中：20 分~17 分为优;16.9 分~13 分为良;12.9 分~10 分为一般。 (2)套路编排的评分标准(10 分)：运动员完成套路时，要求有以下动作：直摆性腿法、屈伸性腿法、扫转性腿法各一种(每缺少一种扣 1 分)、旋风脚+马步/劈竖叉(缺少扣 2 分)、腾空摆莲+马步(缺少扣 3 分)、旋子转体 360° 或侧空翻(缺少扣 2 分) 3. 难度的评分标准(20 分) 考生可选做《2012 年国际武术竞赛规则》所规定的难度动作，其中，跳跃类 A 级难度可选做四个，每完成一个得 3 分；跳跃类 B 级、C 级难度任选，每完成一个得 4 分；同一技术类型的跳跃类难度动作只能选做一个。	注：动作规格错误内容及扣分标准参照《2012 年国际武术竞赛规则》

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询



项目：跆拳道					
名称	测试内容及总分	测量方法及评定方法	项目评分标准		备注
跆拳道 (100分)	横叉 (30分)	离地距离指胯部中点离地面的距离。 男生：离地距离 5 公分以内为优秀，5-10cm 良好，10-15cm 为中等，15-20cm 为及格，20cm 以上不及格。 女生：离地距离 0 公分以内为优秀，5cm 以内为良好，5-10cm 为中等，10-15cm 为及格，15cm 以上不及格。	标准	分值	注：计取单位为 1 公分。
			优秀	27-30 分	
			良好	24-26 分	
			中等	21-23 分	
			及格	18-20 分	
			不及格	18 分以下	
	组合技术（踢靶） (70分)	要求：组合动作必须由 5 个以上动作技术组成，且必须出现至少 1 个步法、4 种不同腿法。 动作技术标准规范、衔接连贯、快速有力、击打效果好为优秀；动作技术较为标准规范、衔接连贯、快速有力、击打效果好为良好；动作技术较为标准规范、衔接较连贯、速度力量一般、击打效果一般为中；动作技术较标准规范、衔接较连贯、速度力量较差、击打效果较差为及格；动作技术不标准规范、衔接不连贯、速度力量较差、击打效果不好为不及格。	标准	分值	注：第一次出现失误允许重做一次，不扣分，再出现重做扣 5 分，第三次重做 0 分。由于持靶考务人员的失误不计算在内。
			优秀	63-70 分	
			良好	56-62 分	
			中等	49-55 分	
			及格	42-48 分	
			不及格	42 分以下	

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如：考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息，扫码关注微信公众账号【湘试专升本】（右侧二维码），或拨打13142239305（微信同号）咨询

