**2025**年黑龙江省职业教育春季高考

运动训练类专业技能操作考试大纲

**一、考试依据**

参照中华人民共和国教育部职业教育与成人教育司颁布的**《**职业教育专业目录（2021年修订）》；职业教育专业简介（2022年修订）。

**二、考试方式**

2025年黑龙江省职业教育春季高考运动训练类专业技能考试为实际操作考试方式，技能测试男女各四项，每项50分，总分200分。

表1 运动训练类专业技能考试测试内容

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 测试内容 | 成绩 |
| 1 | 50米跑 | 50 |
| 2 | 立定跳远 | 50 |
| 3 | 单摇跳绳 | 50 |
| 4 | 掷实心球 | 50 |

注意事项：本次考试各项目成绩采集及评定均采用专用仪器进行，评分见各专项评分表。查表时，依据就低的原则，未达到某一档次评分标准的，按低一档评分标准评分。考生定量指标成绩低于查分表最低值，计为0分。

**三、考试内容和测试方法**

以中等职业教育毕业生能力为立足点，实现技能考试内容与中职毕业生技能的需要相互兼容，在各个层面充分融合专业知识和技能要素，将专业知识融入技能考试内容。

考试内容：50米跑、立定跳远、单摇跳绳和掷实心球。

**考试内容1 50米跑**

1.测试方法

（1）考试在标准的400米塑胶田径场直道内进行。

（2）起跑必须采用蹲踞式起跑姿势，并使用考试单位提供的起跑器。凡不按要求起跑的考生将被警告或取消考试资格。考试规则参照最新国际田联《田径竞赛规则》。

**2.**设备与材料

50米跑测试仪。

**考试内容2 立定跳远**

1.测试方法

（1）考试在标准的塑胶跑道上进行。每位考生有三轮次试跳机会，每轮次均测量成绩，取最好成绩。若考生跳完一或两轮次试跳，自愿放弃后面试跳，取已完成的最好成绩。

（2）犯规判罚：考生原地双脚站立在起跳线后，做预摆动作的过程中，前脚掌不能离地，如有违反者，第一次给予警告，第二次取消考试资格。起跳时不能触及或超越起跳线。

（3）测量方法：测量最小单位以1厘米计算。测量成绩时，从考生身体任何部位的最近触地点量至起跳线，测量线应与起跳线或其延长线垂直。

2.设备与材料

立定跳远测试仪。

**考试内容3 单摇跳绳**

1.测试方法

（1）使用考试单位统一发放的器材参加考试。

（2）连续跳起单摇绳过双脚为完成一次。发布开始指令同时记时员计时考生开始跳绳，1分钟到时发布结束指令，考生停跳。

（3）每位考生只有一次机会。

2.设备与材料

跳绳测试仪。

**考试内容4 掷实心球**

1.测试方法

（1）将设置3个标准的投掷起投线，考生依据自身能力选择投掷线。

（2）将设置两条宽度为5米的落地区域边线，以第一落地点为准在落地线区域内为有效，边线线宽不包括在落地区域内，将球投出落地线区域外者成绩为零。

（3）受试者考试时应站在起掷线后，不得踩线。投掷过程中（实心球出手后、落地前），身体任何部位不得触及投掷线或投掷线前地面。

（4）必须是原地投掷，球出手前不得有助跑动作，投掷过程中不得双脚同时离地。（5）每人投掷三次**(**连续**)**，取最好一次成绩记录。

2.设备与材料

掷实心球测试仪。测试用球重2千克，表面材质防滑。

**四、考核项目及评分标准**

结合考试内容给定2025年考核项目及评分标准，如表2所示。

表2 2025年考核项目及评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  分值 | 50米跑 | | 立定跳远  （米） | | 单摇跳绳  （次/分钟） | | 掷实心球  （米） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 50 | 6'8 | 8'0 | 2.60 | 2.20 | 172 | 164 | 13.0 | 8.6 |
| 49 | 6'9 | 8'1 | 2.58 | 2.18 | 168 | 160 | 12.8 | 8.5 |
| 48 | 7'0 | 8'2 | 2.56 | 2.16 | 164 | 156 | 12.2 | 8.4 |
| 47 | 7'1 | 8'3 | 2.54 | 2.14 | 160 | 152 | 11.4 | 8.3 |
| 46 | 7'2 | 8'4 | 2.52 | 2.12 | 156 | 148 | 10.6 | 8.2 |
| 45 | 7'3 | 8'5 | 2.50 | 2.10 | 152 | 144 | 9.8 | 8.1 |
| 44 | 7'4 | 8'6 | 2.48 | 2.08 | 148 | 140 | 9.6 | 8.0 |
| 43 | 7'5 | 8'7 | 2.46 | 2.06 | 144 | 136 | 9.4 | 7.9 |
| 42 | 7'6 | 8'8 | 2.44 | 2.04 | 140 | 132 | 9.2 | 7.8 |
| 41 | 7'7 | 8'9 | 2.42 | 2.02 | 136 | 128 | 9.0 | 7.7 |
| 40 | 7'8 | 9'0 | 2.40 | 2.00 | 132 | 124 | 8.8 | 7.6 |
| 39 | 7'9 | 9'1 | 2.38 | 1.98 | 128 | 120 | 8.4 | 7.5 |
| 38 | 8'0 | 9'2 | 2.36 | 1.96 | 124 | 116 | 8.2 | 7.4 |
| 37 | 8'1 | 9'3 | 2.34 | 1.94 | 120 | 112 | 8.0 | 7.3 |
| 36 | 8'2 | 9'4 | 2.32 | 1.92 | 116 | 108 | 7.8 | 7.2 |
| 35 | 8'3 | 9'5 | 2.30 | 1.90 | 112 | 104 | 7.6 | 7.0 |
| 34 | 8'4 | 9'6 | 2.28 | 1.88 | 108 | 100 | 7.4 | 6.8 |
| 33 | 8'5 | 9'7 | 2.26 | 1.86 | 104 | 96 | 7.0 | 6.7 |
| 32 | 8'6 | 9'8 | 2.24 | 1.84 | 100 | 92 | 6.8 | 6.6 |
| 31 | 8'7 | 9'9 | 2.22 | 1.82 | 96 | 88 | 6.4 | 6.2 |
| 30 | 8'8 | 10'0 | 2.20 | 1.80 | 92 | 84 | 6.2 | 6.0 |
| 29 | 8'85 | 10'05 | 2.18 | 1.78 | 88 | 80 | 6.1 | 5.9 |
| 28 | 8'9 | 10'1 | 2.16 | 1.76 | 84 | 76 | 6.0 | 5.8 |
| 27 | 8'95 | 10'15 | 2.14 | 1.74 | 80 | 72 | 5.9 | 5.7 |
| 26 | 9'0 | 10’2 | 2.12 | 1.72 | 76 | 68 | 5.8 | 5.6 |
| 25 | 9'05 | 10'25 | 2.10 | 1.70 | 72 | 64 | 5.7 | 5.5 |
| 24 | 9'1 | 10'3 | 2.08 | 1.68 | 68 | 60 | 5.6 | 5.4 |
| 23 | 9'15 | 10'35 | 2.06 | 1.66 | 64 | 56 | 5.5 | 5.3 |
| 22 | 9'2 | 10'4 | 2.04 | 1.64 | 60 | 53 | 5.4 | 5.2 |
| 21 | 9'25 | 10'45 | 2.02 | 1.62 | 56 | 50 | 5.3 | 5.1 |
| 20 | 9'3 | 10'5 | 2.00 | 1.60 | 52 | 47 | 5.2 | 5.0 |
| 19 | 9'35 | 10'55 | 1.98 | 1.58 | 48 | 44 | 5.1 | 4.9 |
| 18 | 9'4 | 10'6 | 1.96 | 1.56 | 44 | 41 | 5.0 | 4.8 |
| 17 | 9'45 | 10'65 | 1.94 | 1.54 | 40 | 38 | 4.9 | 4.7 |
| 16 | 9'5 | 10'7 | 1.92 | 1.52 | 36 | 35 | 4.8 | 4.6 |
| 15 | 9'55 | 10'75 | 1.90 | 1.50 | 33 | 32 | 4.7 | 4.5 |
| 14 | 9'6 | 10'8 | 1.88 | 1.48 | 30 | 29 | 4.6 | 4.4 |
| 13 | 9'65 | 10'85 | 1.86 | 1.46 | 27 | 26 | 4.5 | 4.3 |
| 12 | 9'7 | 10'9 | 1.84 | 1.44 | 24 | 23 | 4.4 | 4.2 |
| 11 | 9'75 | 10'95 | 1.82 | 1.42 | 21 | 20 | 4.3 | 4.1 |
| 10 | 9'8 | 11'0 | 1.80 | 1.40 | 18 | 17 | 4.2 | 4.0 |
| 9 | 9'85 | 11'05 | 1.78 | 1.38 | 15 | 15 | 4.1 | 3.9 |
| 8 | 9'9 | 11'1 | 1.76 | 1.36 | 12 | 12 | 4.0 | 3.8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  分值 | 50米跑 | | 立定跳远  （米） | | 单摇跳绳（次/分钟） | | | 掷实心球  （米） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | | 女 | 男 | 女 |
| 7 | 9'95 | 11'15 | 1.74 | 1.34 | 9 | | 9 | 3.9 | 3.7 |
| 6 | 10'0 | 11'2 | 1.72 | 1.32 | 6 | | 6 | 3.8 | 3.6 |
| 5 | 10'05 | 11'25 | 1.70 | 1.30 | 3 | | 3 | 3.7 | 3.5 |
| 4 | 10'1 | 11'3 | 1.68 | 1.28 | - | | - | 3.6 | 3.3 |
| 3 | 10'15 | 11'35 | 1.66 | 1.26 | - | | - | 3.5 | 3.2 |
| 2 | 10'2 | 11'4 | 1.64 | 1.24 | - | | - | 3.4 | 3.1 |
| 1 | 10'3 | 11'5 | 1.62 | 1.22 | | - | - | 3.3 | 3.0 |

**五、考试大纲编制说明**

**1.**考试大纲编制原则

遵循专业基础知识和专业核心能力相结合原则，选取典型专业技能项目，在充分考虑测试项目的科学性、实践性、系统性和可操作性的基础上，结合当年招生人数并参考往年考试大纲编制。

**2.**考试大纲适用专业

本考试大纲适用于中等职业学校运动训练、休闲体育服务与管理专业。

**3.**教学实施建议

本次给定的2025年考核项目是中等职业学校运动训练类专业典型技能项目，考核项目每年有一定变化；建议中等职业学校依据各专业教学标准，合理匹配教学内容，全面提升学生专业能力及综合素养。

**4.**技能考试过程

运动训练类专业技能考试为实际操作考试方式，技能测试男女各四项：50米跑、立定跳远、单摇跳绳和掷实心球，均采用机器测定。

**5.**评分标准

技能测试男女各四项，每项50分，总分200分。