

附件：

山西大学体育学院2020年硕士研究生专业运动技能复试视频录制及要求

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：**田径、游泳、足球、篮球、排球、跆拳道、网球、体操、艺术体操、乒乓球、羽毛球、橄榄球、体育艺术、健美操、武术任选其中一项录制视频。

三、**时长与格式：**视频总时长不超过5分钟，MP4格式。

四、**场所、服装及安全要求：**

1. 技能展示选择光线良好（勿逆光）、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. 身着适合相应项目的运动服装。视频拍摄开始至结束，全过程不得带帽（除项目必须），不戴口罩，不得佩戴任何首饰，不得浓妆，女生束发。

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。

五、录制要求：

1. 录制时一镜到底，期间不得转切画面，不得采用任何视频编辑手段美化处理画面。
 2. 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。
 3. 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（包括但不限于其他人员的身影、声音等）。
 4. 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。
 5. 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。
 6. 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：

1. 考生面向镜头中央，同步清晰展示本人正面免冠相貌、身份证、准考证。

2. 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）。
3. 技能展示。
4. 结束时本人在镜头中央立正，并报告“展示完毕”。

请参加复试的考生扫码进群！



七、各项目技能展示要求：

项目 1：田 径

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
田径	短跑、跨栏、跳远、跳高、铅球、标枪 6 个专项技术动作中选择 1 项进行展示。	短跑： 蹲踞式起跑及加速跑技术动作。 跨栏： 跨栏步与栏间跑衔接的技术动作。 跳远： 腾空步的技术动作。 跳高： 起跳的技术动作。 铅球： 徒手背向滑步推铅球的完整技术动作 标枪： 徒手掷标枪的完整技术动作。	短跑： 重复完成 2 次 跨栏： 重复完成 2 次跨栏步与 5 个栏间跑衔接的技术动作。 跳远： 连续完成 5 次腾空步技术动作 跳高： 连续完成 5 次起跳技术动作 铅球： 重复完成 2 次 标枪： 重复完成 2 次	不超过 1 分钟	其他见本办法第四条。	视频能够完整反映专项技术特征；专项技术规范，动作准确、动作的速度、频率、幅度和节奏合理。

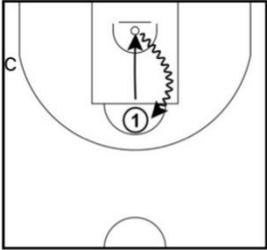
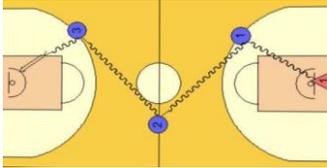
项目 2: 游 泳

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
游泳	蛙泳、仰泳、自由泳、蝶泳自选一种泳姿	1、出发采用出发台、池岸或水中蹬壁（出发前必须确认为本人后，在带泳帽和眼镜）出发。 2、游进过程不得停歇。	50 米	1 分 30 秒内	1、泳池现场必须有救生员和救生设备 2、见本办法第四条	1、视频录制过程中，考生考试泳道不得出现救生员及考生以外的任何人员。 2、在游进过程中如有任何身体不适，请自行停止。 3、全程跟踪拍摄，从正面戴泳帽，戴泳镜，上出发台出发或蹬边出发、全程游，触壁结束必须全程在镜头之内，中途不得换镜头拍摄。

项目 3：足球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
足球	颠球	1. 用脚背正面颠球，颠球过程中，允许运用身体其他合理部位进行调整。 2. 颠球过程中，如球落地，只能用脚挑起球。		1 分钟	见本办法第四条。	1. 足球采用标准比赛用球。 2. 展示过程中全程不得用手或手臂触球
	传球	1. 距离目标墙 5-8 米距离。 2. 以地面传接球为主。 3. 传接球的部位不限。 4. 左脚、右脚至少各自完成传、接 3 次以上。 5. 传球时可以踢静止或运动中的球。		1 分钟		考生本人及所有动作必须全程完整在镜头之内。
	8 字运球绕杆	1. 间距 7 米设置 A、B 标志杆；从 A 一侧运球出发绕过 B，再运回绕过 A。 2. 展示两次，第一次用脚背外侧运球，第二次用脚背内侧运球。	2 次	1 分钟		1. 每次运球展示前，面向镜头说明绕杆脚法。 2. 如无标志杆，可用标志桶或其他有效标志替。 3. 考生本人及所有动作必须全程完整 在镜头之内。

项目 4：篮 球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
篮球	1 分钟投篮	投篮测试开始前，考生持球于罚球线处站立准备。当发出“预备--开始”的动令后，考生在罚球半圆内持球完成单手肩上投篮。投篮动作完成后考生应立即起动，准备冲抢篮板球，球中篮或抢获篮板球后，考生采用运球或抛球的方式移动至罚球半圆内继续完成下一次单手肩上投篮，如此循环往复至 1 分钟计时结束。当 1 分钟计时结束时，发出“停”的口令，考生结束投篮测试（图 1）。		1 分钟	见本办法第四条。	一分钟投篮示意图 
	全场多种变向运球上篮	1. 在球场端线中点站立，面向场内，右手运球至①处做背后运球，换左手运球至②处，做左手后转身运球变向，换右手运球至③处做胯下运球，换左手上篮。 2. 球进篮后，左手运球至③处做背后运球换右手，运球至②处做运球后转身变向，换左手运球至①处做胯下运球，换右手上篮。中篮结束	1 次	1分30秒以内		1. 变向路线如下图  2. 球场中①②③处需放标志桶（其他标志物也可）。 3. 篮球用标准比赛用球。 4. 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 5：排 球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
排球	垫球	原地连续不间断向上自垫球 30 次，垫球高度要求高于头顶 1 米。	1 组	30 秒以内	其他见本办法第四条。	1、排球为标准比赛用球。 2、网高，男子不得低于 2.30 米，女子不得低于 2.10 米。在扣球技能展示前提供证明网高视频的连续画面。 3、备足排球数量，避免因捡球浪费时间。 4、考生本人及动作过程、球的飞行轨迹必须全程完整。
	发球	发球动作自选（男生只允许采用上手发球）；要求考生站在发球区，完成发球 3 次。视频角度要求在发球队员身后，并且可以看到球的落点，考生每完成一次动作要求回头看镜头一次。	1 组	60 秒以内		
	扣球	考生在四号位偏后位置启动，向网前自抛自扣开网球，要求采用助跑起跳双脚起跳动作，完成扣球 3 次。视频角度要求在考生身后，并且可以看到球的落点，考生每完成一次动作要求回头看镜头一次。	1 组	60 秒以内		

项目 6：跆拳道

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
跆拳道	基本技术	自行展示跆拳道基本腿法，不少于两种	各 3 次	1 分钟	其他见本办法第四条。	1、穿跆拳道专业服装 2、考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内
	品式	自行演示一套品式	1 套	3 分钟		

项目 7：网 球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
网球	对墙击落地球或底线对打击落地球（二选一）	对墙击落地球： 1. 距离墙面 5 米以外，任意运用正手或反手对墙连续击落地球。 2. 击球过程中，球不可落地。 3. 球接触墙面的点必须高于地面垂直高度 1 米。 4. 击球过程中，根据需要可以使用凌空击球进行调整。	1 球		1. 测试前务必场地上保持清洁，对墙击球时，注意站位左、右、后 5 米内无障碍物。 2. 其他见本办法第四条。	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，标志线必须清晰可见。 2. 考生本人，器材及发球轨迹落点必须全程完整的记录在镜头内。 3. 测试过程中可以有其他人协助捡球，但协助者的身影、声音等任何信息不得出现在视频中。 4. 发球时先备好球，以便 8 个发球连续进行。
		底线对打击落地球： 1. 考生站于底线后方，与搭档在底线对打，对打过程中（正手或反手都可以，禁止全程只展示正手或者只展示反手），尽可能保持在底线后站位，禁止站在发球线与底线的区域对打（允许因搭档回球出线而导致进底线击球）。 2. 考生和搭档两人可以在口袋里多放几个球，以保障击球的连续性，避免多次捡球浪费时间。 3. 击球过程中可以根据需要凌空击球，禁止使用上网截击。		2 分钟		
	上手发球	1. 按照网球单打发球站位要求进行上手发球（侧旋、平击、上旋均可）。 2. 左右区各发四个球，共发 8 球，发球分一发，二发，发球擦网进有效区需重发这一球。	8 球	1 分 30 秒		

项目 8：体 操

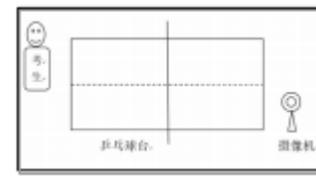
项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
体操	靠墙手倒立	自行靠墙摆倒立，保持 1 分钟。	1 次	70 秒以内	见本办法 第四条	侧面拍摄，动作从开始姿势到结束姿势，全程展示全身动作。
	连续侧手翻	立正姿势开始，连续完成 2 个侧手翻，两腿开立两臂侧平举结束。	1 次	15 秒以内		
	燕式平衡	两腿并立两臂上举开始，做燕式平衡，静止 2 秒，还原至开始姿势。	1 次	15 秒以内		

项目 9：艺术体操

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
艺术体操	身体动作	1.包括：跳、单脚转体、平衡和柔韧波浪四类动作。 2.在音乐的伴奏下进行有韵律的身体动作，成套动作一气呵成。	1 套	1 分钟内	1、做好专项准备活动，穿专项训练服，穿专项训练鞋，高马尾或盘头。 2、其他见本办法第四条。	既体现身体姿态和身体素质水平，又体现身体各部位协调配合的技术质量。 面向 1 点开始（结束），全程拍摄。
	器械动作	1.包括：绳、圈、球、棒、带五种器械，考生考试中，只采用 5 项器械中的 1 项进行展示。 2.在音乐的伴奏下进行有韵律的器械动作，成套动作一气呵成。	1 套	1 分 30 秒内		在身体动作感觉中表现出器械运用自如，左右手交替运用均衡。 面向 1 点开始（结束），全程拍摄。
	提踵立	手扶把杆（或栏杆、椅背等）进行提踵立展示。	1 次	5-10 秒内		提踵立高，两脚外开，膝关节伸直，后背夹紧，收腹立腰。 正面拍摄、侧面拍摄。

项目 10：乒乓球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
乒乓球	发球	1.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。	10 次	1 分钟	其他见本办法第四条。	1.单人演示。需正规的乒乓球台、球拍。 2.支架辅助拍摄以保证画面稳定。摄像角度置于对手位(如图所示),高度 170-190cm,画面显示考生和完整乒乓球台面。 3.备 10 个以上乒乓球和一个球筐,减少捡球带来的影响。
	正手攻球 (拉球)	1.自发自打。用非持拍手拿球,球由空中落下掉在球台反弹后,挥拍击球。 2.均采用拉球技术。高调拉球不应少于三次。落点不限。	10 个	1 分钟		
	技术组合 (拨侧扑) 持拍无球动作	1.完成“推侧扑”组合技术动作,采用徒手挥拍,完成“推挡”--->“侧身拉冲”--->“扑正手”的技术动作(具体采用动作不限。回到反手位时的步法不限),三个动作一组。 2.连续完整 10 组动作。	10 组	1 分 30 秒		



项目 11：羽毛球

项目名称	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，连续运用正拍或反拍对墙进行击球。 2、击球过程中，球落地后可用手中球继续击球(非持拍手可以多拿几个球)，也可重新拾起落地球继续击球。	1 组	90 秒	1、对墙击球时，注意站位，考生左、右、后 2 米内无障碍物。 2、及时清理考生一侧场内羽毛球，以防踩中受伤。 3、其他见本办法第四条。	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、考生本人及动作过程、器材飞行轨迹全程完整在镜头内。 3、注意光线和拍摄角度，保证视频图像清晰完整。
	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，分别进行上网、后退、中场左右移动步法。 2、移动方向可任意选择，每个点不得少于 2 次；移动步法需包含羽毛球起动、并步、交叉步、蹬跨步、蹬跳步等基本步法。 3、步法到位时要做出相应的挥拍击球动作。		90 秒		
	后场击打高远球、杀球、吊球	1、考生面向球网站立，手持球拍从场地中心起动，向后场移动后完成上手击打高远球、杀球、吊球三种击球。 2、陪试者中等速度发出高远球，每项击球连续发 10 颗球。 3、每次击球后上步回到中场位置。	各 10 次			

项目 12：橄榄球

项目	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
橄榄球	定点传转球	1. 两人相距 8 米，测试者向 8 米以外的接球人传球。 2. 接球人不得故意移动接球。 3. 传球落点须在接球人 1 米范围内，否则不得分。 4. 镜头从传球人传球动作开始跟着球的轨迹走。	5 次		其他见本办法第四条。	1、考生所有动作必须在镜头拍摄范围内完成。 2、传球（踢球）由考核老师根据动作、准度进行评分。 3、30 米跑时用标志物标清起点和终点，采用手动计时。
	30 米跑	1. 身体起动即开表。 2. 在测试过程中，测试者须在录像拍摄范围内。	1 次			
	落地踢球	1. 球落地弹起时起脚。 2. 高度不能低于 5 米，远度不能低于 10 米。 3. 从测试者踢球动作开始录像，并随球的轨迹走。	5 次			

项目 13：体育艺术类

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
体育艺术类 （体育舞蹈、瑜伽、健身健美、现代舞、民族健身舞）	劈叉	在地板或地毯上进行左、右腿纵叉和横叉三个测试，腿前后（左右）分开成一条直线，开度大于 170 度，保持上体直立与地面垂直，同时双臂侧平举，掌心向下，膝盖伸直，绷脚尖，姿态优美。	左腿纵叉 1 次 右腿纵叉 1 次 横叉 1 次	各 5 秒	见本办法第四条	1、穿着与表演项目相吻合的服装和鞋子，但需保证安全。女生可化淡妆。 2、根据需要，可以使用手持相关器械。 3、成套动作正面面向镜头开始，劈叉和俯卧撑侧向镜头开始，全程展示全身动作。
	俯卧撑	俯撑时双手与肩同宽支撑地面，双腿伸直，并脚，身体保持一条直线。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。	男：25 个 女：15 个	30 秒		
	自选成套动作	考生自编一套动作进行考核，动作风格可从体育舞蹈、瑜伽、健身健美、现代舞、民族健身舞中任选一种，须配音乐进行展示。	1 套	2~3 分钟		

项目 14：健美操

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
健美操	劈叉	在地板或地毯上进行左、右腿纵叉和横叉三个测试，腿前后（左右）分开成一条直线，开度大于 170 度，保持上体直立与地面垂直，同时双臂侧平举，掌心向下，膝盖伸直，绷脚尖，姿态优美。	左腿纵叉 1 次 右腿纵叉 1 次 横叉 1 次	各 5 秒	见本办法 第四条	<ol style="list-style-type: none"> 1.穿着健美操服、花球服、街舞服均可，着防滑运动鞋。女生可化淡妆。 2.根据需要，可以使用健身踏板或手持相关器械。 3.成套动作正面面向镜头开始，劈叉和俯卧撑侧向镜头开始，全程展示全身动作。
	俯卧撑	俯撑时双手与肩同宽支撑地面，双腿伸直，并脚，身体保持一条直线。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。	男：25 个 女：15 个	30 秒		
	自选成套动作	考生自编一套动作进行考核，动作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 分~2 分 30 秒		

项目 15: 武 术

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
武术	正踢腿	动作要求：摆动腿挺膝伸直，支撑腿伸直，上体正直，摆动腿脚过肩。	12 次	10 秒	见本办法 第四条	1. 穿着武术彩服，运动鞋。 2. 正踢腿，侧面面向镜头直接开始；乌龙盘打，正面面向镜头直接开始；腾空飞脚，正面行礼开始，侧面录制；拳械套路正面面向镜头开始。 3. 动作从开始姿势到结束姿势，全程展示全身动作。
	乌龙盘打	动作要求：仆步正确，两臂一字伸直，立圆抡臂，拍脚（或地面）响亮。	8 次	10 秒		
	腾空飞脚	连续直线进行，动作质量评分。 动作要求：起跳脚先着地，左腿屈膝，连续击掌、拍脚，摆动腿伸直，脚尖过腰。	3 次	15 秒		
	武术套路	徒手、器械任选 1 项。 动作要求：套路完成；动作熟练、规范；方法清晰、合理；节奏分明；劲力充足，协调流畅；风格突出。	1 套	(1) 太极拳械：1 分 30 秒 — 2 分钟； (2) 其它拳械：50 秒-1 分 20 秒。		