

贵阳幼儿师范高等专科学校 2022 年职业适应性测试考试大纲

(学前教育专业、智慧健康养老服务与管理专业、社会工作专业)

一、考试目的

本次考试是面向全省报考我校 2022 年高职（专科）分类考试招生学前教育专业、智慧健康养老服务与管理专业、社会工作专业的考生（下岗失业人员、农民工、高素质农民、企业员工和基层农技人员）组织的职业适应性测试。

二、考试内容

（一）微型演讲：以“激扬青春，让我们一起向未来”为题目，围绕“信念、梦想、奋斗、奉献”进行主题演讲。（限时 2 分钟）

（二）结合所报专业进行个人才艺展示（限时 2 分钟）

三、考试评分

考试评分采取百分制记分。

四、考生须知

（一）考试在“小艺帮”APP 上进行，详情请查看我校官网（<http://www.gypec.edu.cn/>）公告；

（二）个人才艺展示内容自定，展示用具自备。

贵阳幼儿师范高等专科学校 2022 年职业适应性测试考试大纲

(体育教育专业)

一、考试目的

本次考试是面向全省报考我校 2022 年高职（专科）分类考试招生体育教育专业的考生（**退役军人**）组织的职业适应性测试。

二、考试内容

（一）测试项目：田径；篮球；足球；武术；跳绳；操舞；羽毛球。

（二）测试要求：考生自选一个项目进行测试即可。（测试项目具体要求详见附件）

三、考试评分

考试评分采取百分制记分。

四、考生须知

（一）考试在“小艺帮”APP 上进行，详情请查看我校官网（<http://www.gypec.edu.cn/>）公告；

（二）专业技术技能测试请根据项目着专项鞋服。

附件一：田径考试项目说明

一、考生需自行就近寻找标准田径场进行对应的专项测试并通过“小艺帮”APP 录制并上传视频，考官通过视频回放方式进行计时记分。测试时考生在 100 米、200 米、400

米、800米、1500米、100米栏（女子）、110米栏（男子）项目中任选一个项目进行测试。具体录像和测试要求如下：

（一）在录像设备镜头可以涵盖整个标准100米、200米、400米跑道的情况下，采取固定机位录制，测试视频选用横屏拍摄。录制时跑道上只能有考生本人，并尽量着与跑道颜色反差较大的运动服。注：测试者在正式测试前需正脸在镜头前准确清晰的说明测试项目，时间不得少于5秒钟。固定机位应尽量靠近终点线一侧，录制时不能移动。

（二）在录像设备镜头无法涵盖整个标准100米、200米、400米跑道的情况下，录制测试视频时，镜头可在距离测试对象20米外进行原地平稳的锁定拍摄，测试视频选用横屏拍摄。录制时跑道上只能有考生本人，并尽量着与跑道颜色反差较大的运动服。注：测试者在正式测试前需正脸在镜头前准确清晰的说明测试项目，时间不得少于5秒钟。视频录制人员在录制时应尽量靠近终点线一侧，录制时不能移动，但可以在保证考生在镜头范围内的前提下适当跟随考生运动轨迹旋转镜头，在考生通过终点线时必须保证终点线在镜头中间位置。

（三）短跑项目：100米、200米、400米必须使用起跑器。在无发令器材的情况下应采用标准口令配合旗子等能看清发令动作的道具进行发令。

备注：在进行100米、200米、1500米三项起点与终点不在同一地点的测试项目，考生必须在终点录像设备前做项目测试介绍，完成介绍后在不离开录制范围的前提下移动至

各起点处开始测试。

根据考生实际测试成绩参照统一标准评分，满分为 100 分。

附件二：篮球考试项目说明

一、考生需自行选择“采光较好、无障碍的篮球场地”进行对应的专项测试并通过“小艺帮”APP 录制并上传视频，根据视频进行评分，具体录像和测试要求如下：

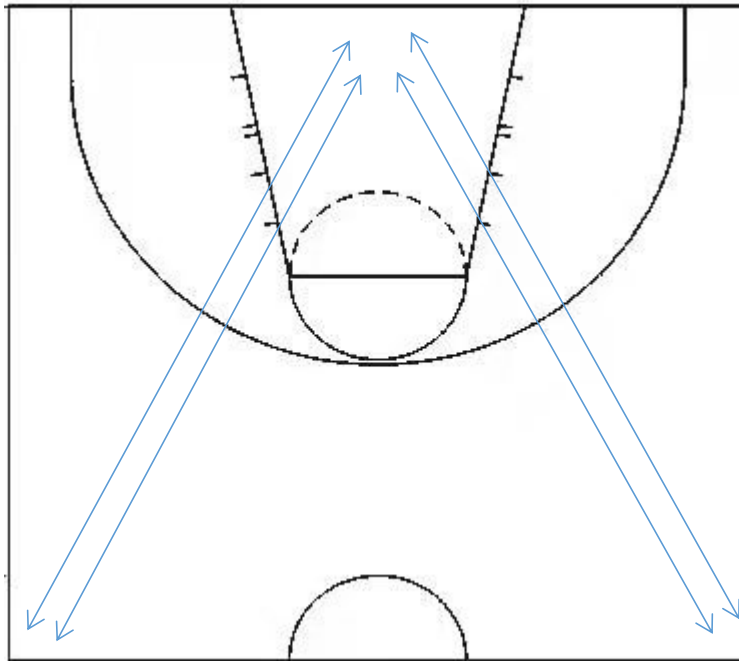
（一）录像镜头需涵盖整个无障碍篮球场地，采用固定机位录制，测试视频选用横屏拍摄，录制场景只允许有考生本人。需身着与场地反差较大的运动服或专项服装。

（二）录制测试视频时，镜头可在距离测试对象 5 米外进行拍摄。

二、测试项目和分值

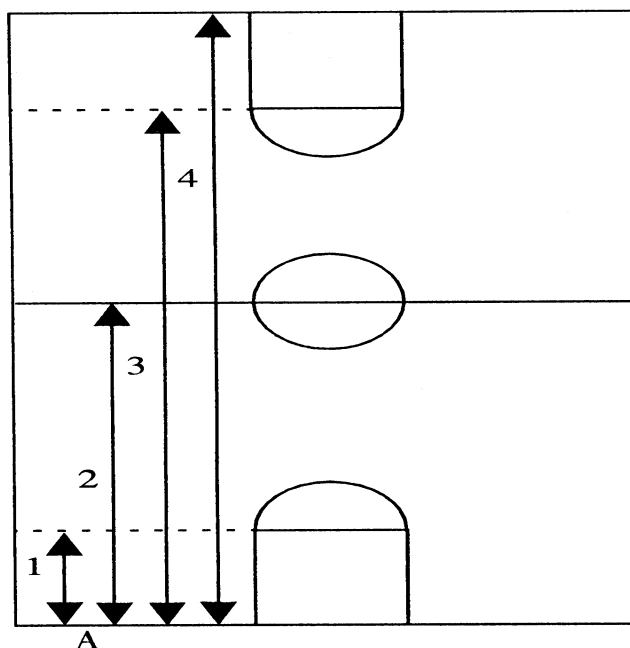
（一）综合技能部分（70 分）

1. 罚球线定点投篮（连续 5 球，每球 7 分，共 35 分）
2. 男生半场运球上篮（左右手交替上篮）四次计时测定、女生半场运球上篮四次主观评定（35 分）



(二) 身体素质考核 (30 分)

全场四线折返跑，测试者按端线、罚球线、中场线、对面端线顺序跑完全程。从一侧端线开始，听到信号后出发，至近侧罚球线急停，转身迅速折回至起跑的端线，急停转身，跑至中线，折回端线，急停转身跑向另一侧罚球线，折回至原起跑的端线急停转身，跑至另一侧端线，折回冲刺至原起跑的端线。



附件三：足球考试项目说明

一、考生需自行选择“采光较好、无障碍的平整场地”进行对应的专项测试并通过“小艺帮”APP录制并上传视频。具体录像和测试要求如下：

（一）录像镜头需涵盖整个无障碍平整场地，需采用固定机位录制，测试视频请选用横屏拍摄，录制场景只允许有考生本人。需身着与场地反差较大的运动服或专项服装。

（二）录制测试视频时，镜头可在距离测试对象5米外进行拍摄。

二、测试项目和分值

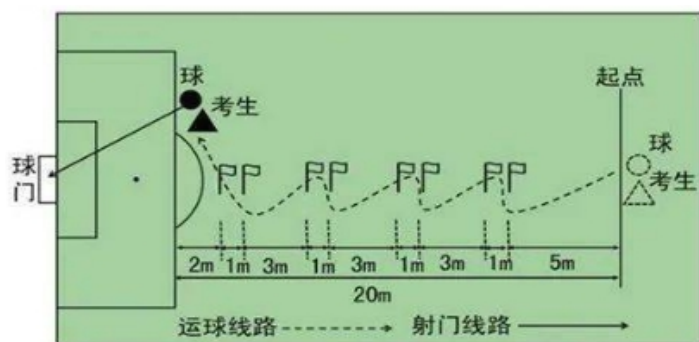
（一）颠球（40分）

测试方法：运用脚背、腿部两脚连续颠球，球落地则为一次颠球结束，选取连续最多个数作为评分依据。

评分标准：每颠一次球得1分，满分40分。

（二）运球绕杆射门1次（60分）

测试方法：如图所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线2米处起，沿20米垂线共设置8根标志杆。考生将球置于2米长的起点线标志杆正后方上，运球依次绕过8根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表。记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩。



附件四：武术考试项目说明

一、考生需自行选择“采光较好、无障碍的平整场地”进行对应的专项测试并通过“小艺帮”APP录制并上传视频。具体录像和测试要求如下：

（一）录像镜头需涵盖整个无障碍平整场地，需采用固定机位录制，测试视频请选用横屏拍摄，录制场景只允许有考生本人。需身着与场地反差较大的运动服或专项服装。

（二）录制测试视频时，镜头可在距离测试对象5米外进行拍摄。

二、考试项目及分值

（一）专项素质考核：行进间左右正踢腿、仆步抡拍、腾空飞脚（每一小项10分，共30分）

（二）套路展示：拳术或器械一套（任选一项，完成时间不少于1分钟，70分）

附件五：跳绳考试项目说明

一、考生需自行选择“采光较好、无障碍的平整场地”进行对应的专项测试并通过“小艺帮”APP录制并上传视频。具体录像和测试要求如下：

(一) 录像镜头需涵盖整个无障碍平整场地，需采用固定机位录制，测试视频请选用横屏拍摄，录制场景只允许有考生本人。需身着与场地反差较大的运动服或专项服装。

(二) 录制测试视频时，镜头可在距离测试对象 5 米外进行拍摄。

二、测试内容：

考生在花样跳绳和速度跳绳中进行二选一。

(一) 花样跳绳：大众 1-4 级动作

	一级动作	二级动作	三级动作	四级动作
1	左右甩绳	弹踢腿跳	基本交叉后摇跳	交替交叉单摇跳
2	并脚跳	后屈腿跳	双摇跳	横摇跨腿跳
3	双脚轮换跳	吸腿跳	提膝侧点跳	放接绳柄
4	开合跳	钟摆跳	前后打	混合交叉单摇跳
5	弓步跳	踏步跳	吸踢腿跳	同侧手腿下交叉单摇跳
6	并脚左右跳	左右侧甩直摇跳	侧身前点地跳	360°转身单摇跳
7	基本交叉跳	手臂缠绕	双脚交叉侧勾点地跳	侧打直双摇跳
8	勾脚点地跳	前后转换跳	侧摆交叉跳	开合交叉双摇跳

(二) 速度跳绳

评定方法：一分钟单摇跳，采用秒表、发令哨进行测试。

计数员以一分钟跳绳次数记录，160 次/分钟为合格，200 次/分钟为满分。

附件六：操舞考试项目说明

一、考生需自行选择“采光较好、无障碍的平整场地”

进行对应的专项测试并通过“小艺帮”APP录制并上传视频。具体录像和测试要求如下：

（一）拍摄时可由他人辅助采用可移动机位录制。身体素质考核时需将镜头贴近地面近距离拍摄考生；成套动作展示时镜头可在距离测试对象5米外拍摄。

（二）录像镜头需涵盖整个无障碍平整场地，测试视频请选用横屏拍摄，录制场景只允许有考生本人。需身着与场地反差较大的运动服或专项服装。

二、测试内容：

（一）身体素质考核：（30分）

1. 一分钟标准俯卧撑；

女：每个1分（20个满分20分）

男：每2个1分（40个满分20分）

2. 纵劈腿。

完全贴地满分10分，离地面每2cm扣1分。（视频角度需贴近地面）

（二）成套动作展示：（70分）

自编动作或规定动作套路均可，时间控制在1分30秒到2分10秒之间，音乐自选。

附件七：羽毛球考试项目说明

一、考生需自行选择“采光较好、无障碍的场地”进行对应的专项测试并通过“小艺帮”APP录制并上传视频。具体录像和测试要求如下：

1. 录像镜头需涵盖整个无障碍场地，需采用固定机位录制，测试视频请选用横屏拍摄，录制场景只允许有考生本人及陪测人。需身着与场地反差较大的运动服或专项服装（测试者着浅色着装、陪测人着深色着装）。

2. 录制测试视频时，镜头可在距离测试对象 5 米外进行拍摄。

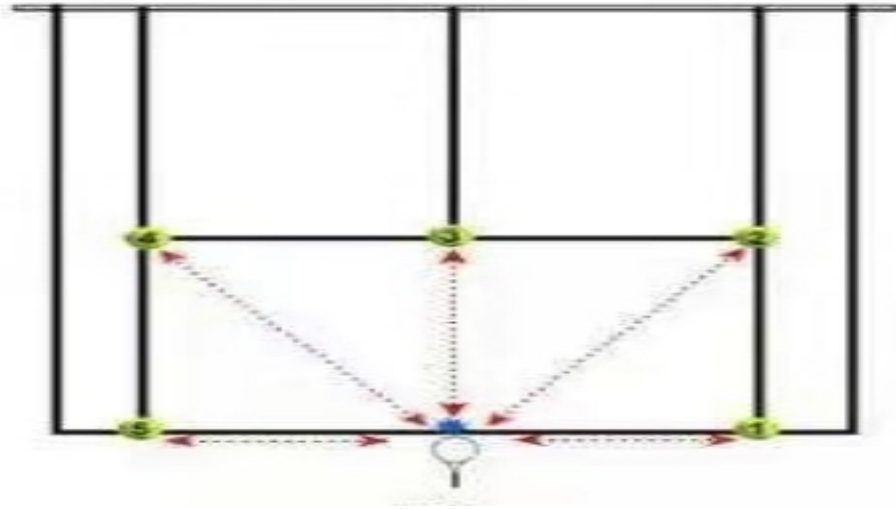
3. 考试内容及所占分值

类别	内容	分值
专项素质	扇形跑	30 分
专项技术	正、反拍击球	30 分
实战能力	比赛	40 分

二、考试方法

(一) 扇形跑

考生站在底线中线处，分别逆时针逐次向后半场 5 个点进行折返跑，每到一点必须单手触到设定的标志，计算所需时间。



(二) 正/反拍击球

考生站在底线附近，陪练在场地对侧击球到考生正、反手半区位置，每个考生正、反手各打 5 个直线、5 个斜线球（正、反手斜或直线以左右半场单打区划分），共 20 个球。

(三) 实战能力

与陪考进行一局 11 分制的比赛。