

附件：

2026年集美区公开招聘事业单位专业技术 岗位骨干教师专业综合技能测试说明

小学体育（篮球专项）岗位：测试项目主要依据体育与健康课程标准，结合体育教师职业要求确定。

（一）田径（25%）

1. 跑：

①蹲踞式起跑和起跑后加速跑 15 米，高抬腿跑 15 米。

②蹲踞式起跑和起跑后加速跑 15 米，后蹬跑 15 米。

③小步跑 15 米，高抬腿 15 米，后蹬跑 15 米。

2. 跳：单脚跳与跨步跳交替做 20 米，3-5 步助跑起跳腾空步 2-3 次，跨越式跳高（男生 1.20 米，女生 1.05 米）的完整动作。

3. 投：

徒手正面双手投掷实心球，徒手侧向滑步推铅球，徒手助跑投掷垒球。

方法：测试前，统一从跑、跳、投三类技术中抽定一类，再随机从一类测试内容中抽测一项。

（二）体操（25%）

1. 队列和广播体操：

①队列：在 9×18 米范围内，自喊口令自做原地和行进间队列动作（原地：稍息、立正、看齐、报数、四面转法；行进间：齐步走、向右转走、向左转走、向后转走、跑步走、立定等）。

②广播体操：随机抽取第三套全国小学生广播体操“七彩阳光”中的三节，自喊口令自做动作。

2. 技巧：鱼跃前滚翻，侧手翻。

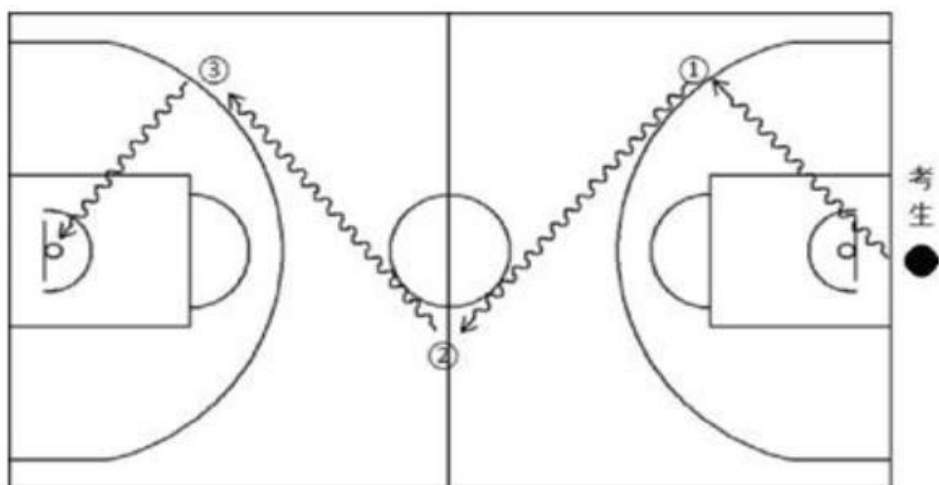
3. 支撑跳跃：横箱分腿腾跃（男生 7 节横箱的高度，女生 5 节横箱的高度）。

方法：测试前，先从队列和广播体操、技巧、支撑跳跃三类技术中抽定一类，再从抽定的测试内容中随机抽测一项（支撑跳跃无需再抽选）。

（三）球类（25%）

测试项目为篮球：

a. 在球场端线中点外出发区持球准备。出发时用右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，在③处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在①处做左手胯下运球后左手上篮。（如下图所示）



b. 球场中线与右侧边线交叉点右手运球出发至第一标志物前做背后运球，换左手运球至第二标志物前做胯下运球接右手运球上篮，接球后运回球场中线与左侧边线交叉点，然后换左手运球出发再进行一次。投篮结束后接球运球回起点

方法：测试前，随机从测试内容中抽测一项。

(四) 拳操类 (25%)

1. 武术：自选武术套路（动作不少于 10 个，动作难度不低于人教版普通高中体育与健康教材）。

2. 健美操：自选健美操动作（动作不少于 10 个，动作难度不低于人教版普通高中体育与健康教材，自喊口令自做动作）。

方法：测试前，从武术和健美操中自选一类进行展示。