

附件 2:

## 2026 年思明区教育局公开招聘 专业综合技能测试说明

### 小学体育与健康、中学体育与健康

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:

①小学: 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。

②中学: 徒手正面双手投掷实心球，徒手侧向滑步推铅球，徒手背向滑步推铅球。

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“第九套广播体操”中的三节，自喊口令自做动作。

2. 技巧：鱼跃前滚翻，侧手翻。

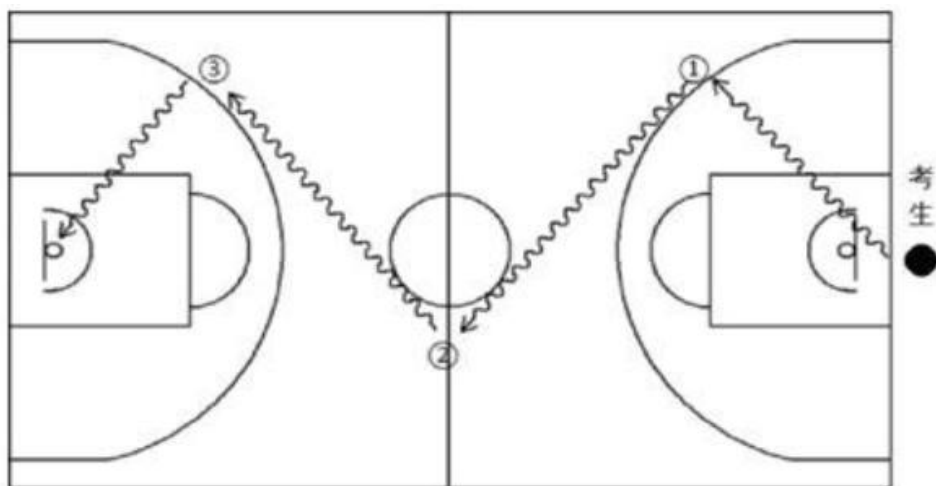
3. 支撑跳跃：横箱分腿腾跃（男生 7 节横箱的高度，女生 5 节横箱的高度）。

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%）

#### 1. 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。

## 2. 排球

①在发球区发球 3 个后，从端线出发，连续交替垫传行进(自垫球 1 次、自传球 1 次为一组，连续 5 组或 5 组以上)，接网前跳起扣球 1 次，再接拦网 1 次。

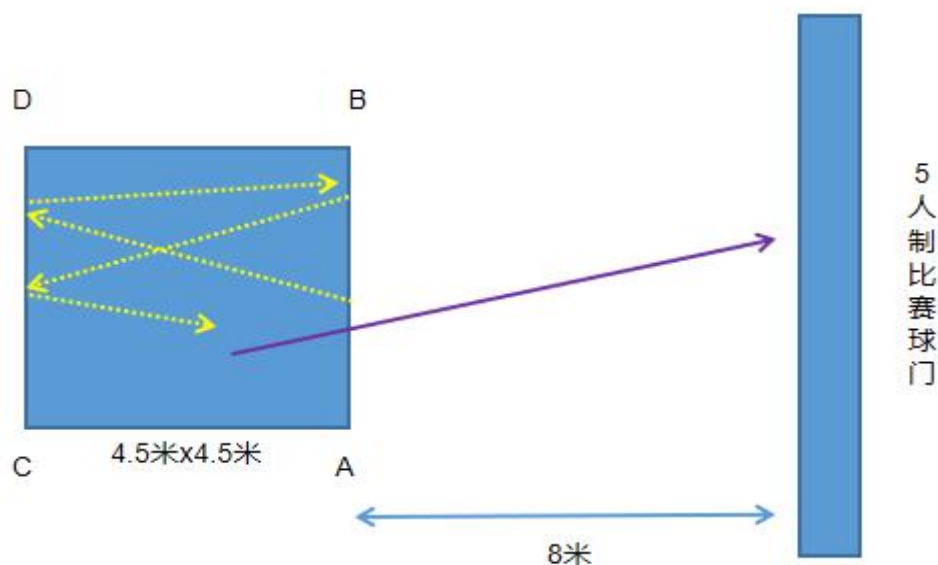
②对墙垫球 15 个后对墙传球 15 个(站立点离墙 1.5 米以上，垫球高度 2 米以上)，发球线后发球 3 个，然后网前自抛自扣球 3 个。

## 3. 足球

①两脚交替颠球 12 次，接着行进间运球过 5 个标志杆后射门。起点距标志杆 3 米，标志杆之间间隔 2 米，射门限制线距离球门 8 米(球门为 5 人制比赛球门)。

②在 AB 线的中心点附近完成左右脚交替颠球 12 次后，

从 AB 线出发，向 CD 线运球。球越过 CD 线后，转身将球运回 AB 线，之后再返回 CD 线，过 CD 线后返回（运球转身过程中至少需体现两种及以上的转身技术动作，如内侧扣、外侧扣、拉球转身等），最后在 ABCD 区域内完成射门。（如下图所示）



方法：测试前，从篮球、排球、足球三类中自选一类，再随机从各类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。