

体育教育专业“专升本”专业技能考试大纲

一、**考试课程**：专业基础素质

二、**考试时间**：120 分钟

三、**考试内容**：100 米、铅球

四、**考试方式与分值**：

1. 考试方式：现场测试。

2. 考试分值：采用百分制，100 米和推铅球各占总成绩 50%。

五、**考试规则**

1. 100 米测试规则

(1) 起跑方式：采用蹲踞式起跑，考生必须在指定的起跑线后起跑，不得抢跑。

(2) 计时方式：采用手动/电子计时设备，精确到 0.01 秒。

(3) 考试次数：考生有 1 次正式测试机会。

(4) 犯规规则：考生在起跑时如有抢跑行为，将被取消当次测试成绩。

(5) 成绩判定：以考生完成 100 米跑的有效时间为准，根据评分标准换算为相应的分值。

2. 铅球测试规则

(1) 器材规格：男子铅球重量为 5 公斤，女子铅球重量为 4 公斤。

(2) 考试方法：考生在铅球投掷圈内进行投掷，每人有 3 次投掷机会，取最远一次成绩作为最终成绩。

(3) 技术要求：考生必须使用标准的铅球投掷技术，双脚不得同时离地，不得踩踏投掷圈边缘。

(4) 成绩判定：以考生完成最远距离为准，根据评分标准换算为相应的分值。

六、**评分标准**

见附件



附件：

体育教育专升本专业技能考核评分标准

男子100米评分表			
成绩	分数	成绩	分数
11. 30	100. 00	13. 20	49. 40
11. 40	97. 36	13. 30	46. 76
11. 50	94. 64	13. 40	44. 04
11. 60	92. 00	13. 50	41. 40
11. 70	89. 36	13. 60	38. 80
11. 80	86. 64	13. 70	36. 16
11. 90	83. 96	13. 80	33. 44
12. 00	81. 24	13. 90	30. 84
12. 10	78. 60	14. 00	28. 20
12. 20	75. 96	14. 10	25. 56
12. 30	73. 36	14. 20	22. 96
12. 40	70. 64	14. 30	20. 24
12. 50	68. 00	14. 40	17. 64
12. 60	65. 36	14. 50	15. 00
12. 70	62. 64	14. 60	12. 40
12. 80	60. 00	14. 70	9. 76
12. 90	57. 36	14. 80	7. 16
13. 00	54. 64	14. 90	4. 44
13. 10	52. 04	15. 00	1. 84



女子100米评分表			
成绩	分数	成绩	分数
12.80	100.00	16.90	48.80
12.90	98.76	17.00	47.60
13.00	97.44	17.10	46.36
13.10	96.24	17.20	45.04
13.20	95.00	17.30	43.84
13.30	93.76	17.40	42.60
13.40	92.44	17.50	41.36
13.50	91.20	17.60	40.16
13.60	90.00	17.70	38.84
13.70	88.76	17.80	37.64
13.80	87.44	17.90	36.40
13.90	86.20	18.00	35.20
14.00	84.96	18.10	33.96
14.10	83.76	18.20	32.64
14.20	82.44	18.30	31.44
14.30	81.20	18.40	30.24
14.40	79.96	18.50	29.00
14.50	78.76	18.60	27.76
14.60	77.44	18.70	26.56
14.70	76.20	18.80	25.24
14.80	74.96	18.90	24.04
14.90	73.76	19.00	22.80
15.00	72.44	19.10	21.56
15.10	71.20	19.20	20.36
15.20	70.00	19.30	19.04
15.30	68.76	19.40	17.84
15.40	67.44	19.50	16.60
15.50	66.20	19.60	15.40
15.60	65.00	19.70	14.16
15.70	63.76	19.80	12.96
15.80	62.44	19.90	11.64
15.90	61.24	20.00	10.44
16.00	60.00	20.10	9.20
16.10	58.76	20.20	8.00
16.20	57.56	20.30	6.80
16.30	56.24	20.40	5.56
16.40	55.00	20.50	4.36
16.50	53.80	20.60	3.04
16.60	52.56	20.70	1.84
16.70	51.24	20.80	0.6
16.80	50.04		



男子推铅球评分表

成绩	分数	成绩	分数
12.0	100.00	7.8	49.08
11.9	98.80	7.7	47.88
11.8	97.48	7.6	46.68
11.7	96.28	7.5	45.48
11.6	95.08	7.4	44.28
11.5	93.88	7.3	43.08
11.4	92.68	7.2	41.88
11.3	91.48	7.1	40.68
11.2	90.28	7.0	39.48
11.1	89.08	6.9	38.28
11.0	87.88	6.8	37.08
10.9	86.68	6.7	35.88
10.8	85.32	6.6	34.68
10.7	84.12	6.5	33.48
10.6	83.08	6.4	32.28
10.5	81.72	6.3	31.08
10.4	80.52	6.2	29.88
10.3	79.32	6.1	28.68
10.2	78.12	6.0	27.48
10.1	76.92	5.9	26.28
10.0	75.72	5.8	25.08
9.9	74.52	5.7	23.88
9.8	73.32	5.6	22.68
9.7	72.12	5.5	21.48
9.6	70.92	5.4	20.28
9.5	69.72	5.3	19.08
9.4	68.52	5.2	17.88
9.3	67.32	5.1	16.68
9.2	66.12	5.0	15.48
9.1	64.80	4.9	14.28
9.0	63.60	4.8	13.08
8.9	62.40	4.7	11.88
8.8	61.20	4.6	10.68
8.7	60.00	4.5	9.48
8.6	58.80	4.4	8.28
8.5	57.60	4.3	7.08
8.4	56.40	4.2	6.00
8.3	55.20	4.1	4.80
8.2	54.00	4.0	3.60
8.1	52.68	3.9	2.40
8.0	51.48	3.8	1.20
7.9	50.28	3.7	0.00



女子推铅球评分表			
成绩	分数	成绩	分数
9.6	100.00	5.7	48.12
9.5	98.68	5.6	46.68
9.4	97.32	5.5	45.48
9.3	96.00	5.4	44.12
9.2	94.68	5.3	42.80
9.1	93.32	5.2	41.48
9.0	92.00	5.1	40.12
8.9	90.68	5.0	38.80
8.8	89.32	4.9	37.48
8.7	87.88	4.8	36.12
8.6	86.68	4.7	34.92
8.5	85.32	4.6	33.48
8.4	83.88	4.5	32.28
8.3	82.68	4.4	30.92
8.2	81.32	4.3	29.60
8.1	79.88	4.2	28.28
8.0	78.68	4.1	26.92
7.9	77.32	4.0	25.60
7.8	75.88	3.9	24.28
7.7	74.52	3.8	22.92
7.6	73.32	3.7	21.72
7.5	71.88	3.6	20.28
7.4	70.52	3.5	19.08
7.3	69.32	3.4	17.72
7.2	68.00	3.3	16.40
7.1	66.68	3.2	15.08
7.0	65.32	3.1	13.72
6.9	64.00	3.0	12.52
6.8	62.68	2.9	11.08
6.7	61.32	2.8	9.88
6.6	60.00	2.7	8.52
6.5	58.68	2.6	7.20
6.4	57.32	2.5	5.88
6.3	56.00	2.4	4.68
6.2	54.68	2.3	3.32
6.1	53.32	2.2	1.88
6.0	52.12	2.1	0.68
5.9	50.68	2.0	0.00
5.8	49.48		

