

湖南涉外经济学院 2025 年专升本 《专业技能测试（社会体育）》考试大纲

I . 专业技能测试（面试）考试内容与要求

本科目考试内容包括100米跑（100分）、双手头后向前掷实心球（60分），综合面试（40分）共三个部分，总计200分。主要考查考生身体素质中的速度、力量、协调、控制等能力及专业知识掌握情况。

一、100 米

1. 采用分道跑的方法进行考试，考试场地按田径运动竞赛规则的规定进行设置。

2. 起跑必须采用蹲踞式，使用计时设备计取成绩，最小计量单位是 1/100 秒，参照评分标准换算成得分。

3. 参照最新田径竞赛规则执行。

4. 每组考试人数一般不超过 6 人。

二、双手头后向前掷实心球（2kg）

1. 原地双手头后向前掷实心球采用铅球投掷圈和落地区。

2. 测试者面对投掷方向，两脚前后或平行站立，出手前双脚不得移动；两手持球，由头后经头上方向前掷出；球出手时，脚不得触及投掷圈上沿或圈外地面；如受试者两脚前后开立投掷，出手的同时后脚可以向前迈出一小步，但不得踩线。实心球落地后，从后半圈走出。

3. 每人可测试（连续）三次，取最优成绩。



三、综合面试

1. 考生先进行自我介绍

自我介绍格式：

各位评委老师大家好，我是来自湖南省 XX 市（县）的考生，身高 XX，体重 XX。

我的体育专项是_____。

2. 考生回答问题，面试考官将对考生的体育知识掌握情况进行提问（3 个问题）。

3. 考生体育专项展示（无专项可展示体育高考四项加试其中的任选两项，也可以多方面展示其他特长。）

II . 考试形式与评分标准

一、考试形式

考试采用身体素质测试和综合面试的形式。满分200分，考试实践根据各专项考试实际需要的时间而定。

二、考试评分标准

（一）100 米（单位：秒）

表 1：男生 100 米评分标准表

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
11.80	100	12.81	61.875	13.81	34.275	14.81	7.15
11.86	97.7	12.86	60	13.86	32.9	14.86	5.8
11.91	95.825	12.91	58.625	13.91	31.55	14.91	4.475
11.96	93.95	12.96	57.275	13.96	30.2	14.96	3.1
12.01	92.075	13.01	55.9	14.01	28.825	15.01	1.75
12.06	90.2	13.06	54.6	14.06	27.475	15.06	0.4
12.11	88.3	13.11	53.225	14.11	26.1	15.07	0
12.16	86.4	13.16	51.875	14.16	24.8		



成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
12.21	84.5	13.21	50.5	14.21	23.425		
12.26	82.625	13.26	49.15	14.26	22.075		
12.31	80.75	13.31	47.8	14.31	20.7		
12.36	78.875	13.36	46.425	14.36	19.35		
12.41	77	13.41	45.1	14.41	18		
12.46	75.075	13.46	43.75	14.46	16.625		
12.51	73.2	13.51	42.4	14.51	15.275		
12.56	71.3	13.56	41.025	14.56	13.95		
12.61	69.425	13.61	39.675	14.61	12.6		
12.66	67.55	13.66	38.3	14.66	11.225		
12.71	65.675	13.71	36.95	14.71	9.875		
12.76	63.75	13.76	35.6	14.76	8.5		

表2：女生100米评分标准表

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
13.10	100	15.31	70.1	17.51	42	19.71	14.675
13.16	99.2	15.36	69.425	17.56	41.35	19.76	14.025
13.21	98.5	15.41	68.8	17.61	40.75	19.81	13.425
13.26	97.825	15.46	68.1	17.66	40.1	19.86	12.8
13.31	97.15	15.51	67.425	17.71	39.5	19.91	12.2
13.36	96.475	15.56	66.75	17.76	38.875	19.96	11.55
13.41	95.8	15.61	66.075	17.81	38.275	20.01	10.95
13.46	95.1	15.66	65.4	17.86	37.625	20.06	10.3
13.51	94.425	15.71	64.7	17.91	37.025	20.11	9.7
13.56	93.8	15.76	64.025	17.96	36.4	20.16	9.075
13.61	93.1	15.81	63.35	18.01	35.8	20.21	8.475
13.66	92.425	15.86	62.7	18.06	35.15	20.26	7.825
13.71	91.75	15.91	62.025	18.11	34.55	20.31	7.225
13.76	91.075	15.96	61.35	18.16	33.9	20.36	6.6
13.81	90.4	16.01	60.675	18.21	33.3	20.41	6
13.86	89.7	16.06	60	18.26	32.675	20.46	5.35
13.91	89.025	16.11	59.35	18.31	32.075	20.51	4.75
13.96	88.35	16.16	58.75	18.36	31.425	20.56	4.1
14.01	87.7	16.21	58.1	18.41	30.825	20.61	3.5
14.06	87.025	16.26	57.5	18.46	30.2	20.66	2.875
14.11	86.35	16.31	56.875	18.51	29.55	20.71	2.275
14.16	85.675	16.36	56.275	18.56	28.95	20.76	1.625
14.21	85	16.41	55.625	18.61	28.3	20.81	1.025
14.26	84.3	16.46	55.025	18.66	27.7	20.86	0.4
14.31	83.625	16.51	54.4	18.71	27.075	20.87	0
14.36	82.95	16.56	53.8	18.76	26.475		
14.41	82.275	16.61	53.15	18.81	25.825		



成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
14.46	81.625	16.66	52.55	18.86	25.225		
14.51	80.95	16.71	51.9	18.91	24.6		
14.56	80.275	16.76	51.3	18.96	24		
14.61	79.6	16.81	50.675	19.01	23.35		
14.66	78.9	16.86	50.075	19.06	22.75		
14.71	78.225	16.91	49.425	19.11	22.1		
14.76	77.55	16.96	48.825	19.16	21.5		
14.81	76.875	17.01	48.2	19.21	20.875		
14.86	76.2	17.06	47.6	19.26	20.275		
14.91	75.55	17.11	46.95	19.31	19.625		
14.96	74.875	17.16	46.35	19.36	19.025		
15.01	74.2	17.21	45.7	19.41	18.4		
15.06	73.5	17.26	45.1	19.46	17.8		
15.11	72.825	17.31	44.475	19.51	17.15		
15.16	72.15	17.36	43.825	19.56	16.55		
15.21	71.475	17.41	43.225	19.61	15.9		
15.26	70.8	17.46	42.6	19.66	15.3		

(二) 双手头后向前掷实心球 (单位: 米)

表 3: 男生双手头后向前掷实心球评分标准表

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
14.95	60	12.70	37.12	10.45	20.96	8.20	5.16
14.90	59.48	12.65	36.6	10.40	20.6	8.15	4.8
14.85	58.98	12.60	36.08	10.35	20.24	8.10	4.46
14.80	58.46	12.55	35.7	10.30	19.92	8.05	4.1
14.75	57.96	12.50	35.36	10.25	19.56	8.00	3.74
14.70	57.44	12.45	35	10.20	19.2	7.95	3.4
14.65	56.94	12.40	34.64	10.15	18.86	7.90	3.04
14.60	56.44	12.35	34.32	10.10	18.5	7.85	2.68
14.55	55.94	12.30	33.96	10.05	18.14	7.80	2.34
14.50	55.4	12.25	33.6	10.00	17.8	7.75	1.98
14.45	54.9	12.20	33.26	9.95	17.44	7.70	1.64
14.40	54.4	12.15	32.9	9.90	17.1	7.65	1.28
14.35	53.9	12.10	32.56	9.85	16.74	7.60	0.92
14.30	53.4	12.05	32.2	9.80	16.38	7.55	0.6
14.25	52.86	12.00	31.84	9.75	16.04	7.50	0.24
14.20	52.36	11.95	31.5	9.70	15.68	7.49	0
14.15	51.86	11.90	31.14	9.65	15.32		
14.10	51.36	11.85	30.78	9.60	15		
14.05	50.84	11.80	30.44	9.55	14.64		
14.00	50.32	11.75	30.08	9.50	14.28		



成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
13.95	49.82	11.70	29.72	9.45	13.94		
13.90	49.32	11.65	29.4	9.40	13.58		
13.85	48.8	11.60	29.04	9.35	13.24		
13.80	48.3	11.55	28.7	9.30	12.88		
13.75	47.8	11.50	28.34	9.25	12.52		
13.70	47.28	11.45	27.98	9.20	12.18		
13.65	46.76	11.40	27.64	9.15	11.82		
13.60	46.26	11.35	27.28	9.10	11.46		
13.55	45.76	11.30	26.92	9.05	11.12		
13.50	45.26	11.25	26.58	9.00	10.76		
13.45	44.72	11.20	26.22	8.95	10.4		
13.40	44.22	11.15	25.86	8.90	10.08		
13.35	43.72	11.10	25.52	8.85	9.72		
13.30	43.22	11.05	25.16	8.80	9.38		
13.25	42.72	11.00	24.84	8.75	9.02		
13.20	42.18	10.95	24.48	8.70	8.66		
13.15	41.68	10.90	24.12	8.65	8.32		
13.10	41.18	10.85	23.78	8.60	7.96		
13.05	40.68	10.80	23.42	8.55	7.6		
13.00	40.16	10.75	23.06	8.50	7.26		
12.95	39.66	10.70	22.72	8.45	6.9		
12.90	39.14	10.65	22.36	8.40	6.54		
12.85	38.64	10.60	22	8.35	6.2		
12.80	38.12	10.55	21.66	8.30	5.84		
12.75	37.62	10.50	21.3	8.25	5.52		

表 4：女生双手头后向前掷实心球评分标准表

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
10.00	60	8.85	40.28	7.70	25.26	6.55	11.56
9.95	59.12	8.80	39.42	7.65	24.66	6.50	10.96
9.90	58.28	8.75	38.56	7.60	24.06	6.45	10.36
9.85	57.42	8.70	37.7	7.55	23.48	6.40	9.76
9.80	56.56	8.65	36.86	7.50	22.88	6.35	9.18
9.75	55.7	8.60	36	7.45	22.28	6.30	8.58
9.70	54.86	8.55	35.4	7.40	21.68	6.25	7.98
9.65	54	8.50	34.8	7.35	21.08	6.20	7.38
9.60	53.12	8.45	34.22	7.30	20.48	6.15	6.78
9.55	52.28	8.40	33.62	7.25	19.92	6.10	6.18
9.50	51.42	8.35	33.02	7.20	19.32	6.05	5.6
9.45	50.56	8.30	32.42	7.15	18.72	6.00	5
9.40	49.7	8.25	31.82	7.10	18.12	5.95	4.4
9.35	48.86	8.20	31.22	7.05	17.52	5.90	3.8



成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
9.30	48	8.15	30.64	7.00	16.92	5.85	3.2
9.25	47.12	8.10	30.04	6.95	16.34	5.80	2.6
9.20	46.28	8.05	29.44	6.90	15.74	5.75	2
9.15	45.42	8.00	28.84	6.85	15.14	5.70	1.44
9.10	44.56	7.95	28.24	6.80	14.54	5.65	0.84
9.05	43.7	7.90	27.64	6.75	13.94	5.60	0.24
9.00	42.86	7.85	27.06	6.70	13.34	5.59	0
8.95	42	7.80	26.46	6.65	12.76		
8.90	41.12	7.75	25.86	6.60	12.16		

(三) 综合面试

序号	项目	内容	分值
1	回答问题	自我介绍、回答问题，测试考生是否具备一定的语言基础与沟通能力以及体育知识的掌握情况。	20分
2	专项展示	考评考生专项技能的掌握情况	20分
合计			40分

三、参考教材

《田径》，刘建国、范秦海等主编，高等教育出版社，2020年出版。

