

专业综合科目考试大纲

《学校体育学》考试大纲

一、考试性质

湖南科技学院“专升本”选拔考试是为招收优秀专科毕业生升入本科阶段学习而设置的选拔考试。通过对《学校体育学》的考核，考核考生对学校体育与学生全面发展关系的理解程度，检测考生对学校体育教学、体育教学特点、目标、内容、方法、组织、设计、评价、课外体育活动、训练、竞赛的组织管理及体育教师等相关知识的掌握情况，对于考生入校后后续人才培养目标的达成，能够起到奠基作用。考试对象为参加“专升本”选拔的高职高专的专科毕业生。并报考体育教育专业的考生。

二、考试方法和考试时间

《学校体育学》考试采用闭卷笔试，试卷满分 100 分，考试时间为 90 分钟。

三、考试内容

（一）学校体育的历史沿革与思想演变

- 1.古代社会的体育
- 2.现代学校体育的形成
- 3.中国学校体育的发展

（二）学校体育与学生的全面发展

- 1.学校体育与学生身体发展
- 2.学校体育与学生心理发展
- 3.学校体育与学生的社会适应
- 4.学校体育与学生动作发展

（三）我国学校体育目的与目标

- 1.学校体育的结构与作用
- 2.我国学校体育目的与目标



3.实现学校体育目标的基本要求

（四）学校体育的制度与组织管理

1.我国现行学校体育制度与法规

2.我国学校体育的组织与管理

（五）体育课程编制与实施

1.体育课程的特点

2.体育课程的学科基础

3.体育与健康课程标准的制定

4.体育与健康课程实施

（六）体育教学的特点、目标与内容

1.体育教学的本质与特征

2.体育教学(学习)目标

3.体育教学内容

（七）体育教学方法与组织

1.体育教学方法

2.体育教学组织管理

（八）体育教学设计

1.体育教学设计概述

2.体育教学设计的过程及要素

3.体育教学计划的设计

（九）体育与健康课程学习与教学评价

1.体育与健康学习评价

2.体育教师教学评价

（十）体育与健康课程资源的开发与利用

1.体育与健康课程资源的性质与分类

2.体育与健康课程内容资源的开发与利用

3.体育场地设施资源的开发与利用



4.人力资源的利用与开发

(十一) 体育课教学

- 1.体育与健康课的类型与结构
- 2.体育实践课的密度与运动负荷
- 3.体育课的准备与分析

(十二) 课外体育活动

- 1.课外体育活动的性质与特点
- 2.课外体育活动的组织形式
- 3.课外体育活动的实施

(十三) 学校课余体育训练

- 1.学校课余体育训练的性质与特点
- 2.学校课余体育训练的组织形式
- 3.学校课余体育训练的实施

(十四) 学校课余体育竞赛

- 1.课余体育竞赛的特点
- 2.课余体育竞赛的组织形式
- 3.学校课余体育竞赛的实施

(十五) 体育教师

- 1.体育教师的特征
- 2.体育教师的工作与研究

四、试卷题型

试卷一共四种题型：选择题、判断题、案例分析题和论述题。

五、参考书目

考试内容参照教材《学校体育学》（潘绍伟，于可红 主编，2015 年第 3 版，高等教育出版社）。



专项技能考试大纲（七选一）

《乒乓球》考试大纲

一、考试性质

湖南科技学院“专升本”选拔考试是为招收优秀专科毕业生升入本科阶段学习而设置的选拔考试。《乒乓球》考试主要在于检验考生对乒乓球基本技术的掌握和比赛能力。考试对象为参加“专升本”选拔的高职高专并报考体育教育专业的专科毕业生。

二、考试的方法及内容

（一）专业基础素质测试（20分）

考试方法:考生进行搓中侧身突击技术考试,合法完成一次搓中侧身突击计1组,共进行10组测试,计合法完成组数。

评分标准:

（1）数量 10分

组数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
评分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

（2）技评 10分

等级	A+	A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D
评分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	优秀	良好	及格			不及格				

优秀:动作协调规范,侧身速度快,击球质量高,调节能力强,还原迅速。

良好:动作较正确、突击时能较好进行打磨结合,击球质量较高,速度较快。

及格:动作基本到位,弧线偏高,旋转不强,力量较弱,控球能力一般,还原步法欠佳。

不及格:动作不规范,击球弧线高,旋转弱,步法移动差。

（二）综合比赛能力（80分）



考试方法:根据考生人数进行分组循环赛。

评分方法:参考比赛名次,并根据考生在比赛中展现的技战术水平、调节能力、比赛作风、心理状态等方面给予综合评定。

《羽毛球》考试大纲

一、考试性质

湖南科技学院“专升本”选拔考试是为招收优秀专科毕业生升入本科阶段学习而设置的选拔考试。《羽毛球》考试主要检验考生对羽毛球基本技术的掌握和比赛能力。考试对象为参加“专升本”选拔的高职高专并报考体育教育专业的专科毕业生。

二、考试的方法及内容

(一) 专业基础素质测试 (20 分)

后场两点正、反手吊球上网,要求吊斜线上网进行放网,正、反吊球上网各 5 回合。要求先用正手连续吊球上网 5 回合,再用反手连续吊球上网 5 回合计有效回合,两次回合数相加,每回合计 2 分。

(二) 综合比赛能力 (80 分)

考试方法:将考生分组进行单打对抗比赛,15 分/局(净胜 2 分),一局定胜负。

评分方法:参考比赛名次,根据战术意识、攻守职责、阅读比赛能力、对抗情况下技术动作运用能力、比赛作风、心理状态等方面给予综合评定。



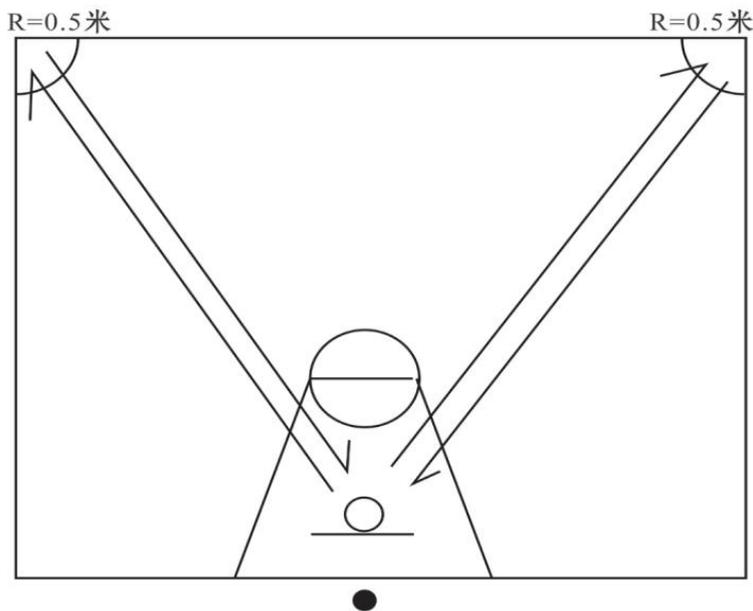
《篮球》考试大纲

一、考试性质

湖南科技学院“专升本”选拔考试是为招收优秀专科毕业生升入本科阶段学习而设置的选拔考试。《篮球》考试主要在于检验考生对篮球基本技术的掌握及其篮球比赛实践能力。考试对象为参加“专升本”选拔的高职高专并报考体育教育专业的专科毕业生。

二、考试的方法及内容

(一) 专业基础素质测试 (20 分)



往返运球单手低手投篮测试场地示意图

考试方法:考试采用 28 米 x15 米的标准篮球场(如上图)。考生由场地端线中点处出发,当脚离开地面即启动计时。先用左手运球至左侧,脚必须踏入以中线和边线的交点为圆心、半径为 0.5 米的圆弧内,然后折回,用右手运球单手低手上篮并直到投中。再用右手运球至右侧,脚必须踏入以中线和边线的交点为圆心、半径为 0.5 米的圆弧内,然后折回,换用左手运球单手低手上篮并直到投中。再重复上述运球上篮一次,第四次上篮入圈停计时表。

评分方法:每位考生按照先后顺序测试 2 次,取最好成绩为本项考试成绩。

评分标准:

男	分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



	时间(秒)	30.30	30.92	31.55	32.18	32.80	33.43	34.05	34.68	35.30	35.93
	分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	时间(秒)	36.55	37.18	37.80	38.43	39.05	40.05	41.30	42.55	43.80	45.05
	分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
女	时间(秒)	35.30	35.93	36.55	37.18	37.80	38.43	39.05	39.68	40.30	40.93
	分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	时间(秒)	41.55	42.18	42.80	43.43	44.05	45.05	46.30	47.55	48.80	50.05
	分值										

(二) 综合比赛能力 (80分)

考试方法:随机将考生分成两组进行对抗比赛。

评分方法:从考生的战术意识、攻守职责、阅读比赛能力、对抗情况下技术动作运用能力、比赛作风、心理状态等方面给予综合评定。

评分标准:

等级 (分值范围)	评价标准
优秀 (70—80分)	动作正确, 协调、连贯、实效; 技术运用合理、运用效果好; 战术配合意识强、实战效果较好。
良好 (60—69分)	动作正确, 协调; 技术运用较合理、运用效果较好; 战术配合意识较强、实战效果较好。
及格 (50—59分)	动作基本正确, 协调; 技术运用基本合理、运用效果一般; 战术配合意识一般、效果一般。
不及格 (0—49分)	动作不正确, 不协调; 技术动作不合理、运用效果差; 战术配合意识差、效果较差。



《足球》考试大纲

一、考试性质

湖南科技学院“专升本”选拔考试是为招收优秀专科毕业生升入本科阶段学习而设置的选拔考试。《足球》考试主要在于检验考生对足球基本技术的掌握及其足球比赛实践能力。考试对象为参加“专升本”选拔的高职高专并报考体育教育专业的专科毕业生。

二、考试的方法及内容

(一) 专业基础素质测试 (20 分)

考试方法：设定两个间距 30 米的固定区域，A、B 考生在指定区域内进行脚背内侧传接空中球，踢球、接球均不能超出指定区域。

评分方法：每位考生传接球 5 次，根据考生动作标准程度，动作协调、舒展性，传球质量，接球能力等，给出综合评定。

评定等级：优秀（18-20 分）、良好（15-17 分）、及格（12-14 分）、不及格（0-11 分）。

(二) 综合比赛能力 (80 分)

考试方法：将考生分成两组进行对抗比赛。

评分方法：从考生的战术意识、攻守职责、阅读比赛能力、对抗情况下技术动作运用能力、比赛作风、心理状态等方面给予综合评定。

评定等级：优秀（70-80 分）、良好（60-69 分）、及格（50-59 分）、不及格（0-49 分）。



《田径》考试大纲

一、考试性质

湖南科技学院“专升本”选拔考试是为招收优秀专科毕业生升入本科阶段学习而设置的选拔考试。《田径》考试主要测试考生专业素质和专项技术水平。考试对象为参加“专升本”选拔的高职高专并报考体育教育专业的专科毕业生。

二、考试的方法及内容

(一) 考生可选择自己的某一专项参加测试。考试采用竞赛形式进行，满分100分。

(二) 所有项目得分参照近一届全省大学生运动会成绩及田径运动员技术等级标准综合评定。

1. 径赛项目考试采用一次性比赛，手动计时计取成绩，参照标准换算得分。

(注：径赛项目考试中，对每组第一次起跑犯规的考生应给予警告，只允许有一次起跑犯规而不被取消资格，之后同一组的一名或多名考生每次起跑犯规，均将被取消该单项的测试资格)。

2. 田赛远度项目考试每名考生均有3次试跳试投机会，计取最好成绩参照标准换算得分。

3. 跳高项目。男子1.50米起跳，1.50米-1.70米5公分一升，1.70米以后3公分一升，每个高度三次机会，最后跳过的高度为最终成绩。女子1.30米起跳，1.30米-1.50米5公分一升，1.50米以后3公分一升，每个高度三次机会，最后跳过的高度为最终成绩。

男子项目及评分标准：

分值	100米	200米	400米	800米	110米栏	400米栏	跳远	三级跳远	跳高	铅球	铁饼	标枪
100	10.88	22.00	49.6	1.58	15.50	55.00	7.00	14.50	2.00	14.50	42.00	57.00
95	10.91	22.05	49.9	1.59	15.80	56.00	6.95	14.20	1.95	14.00	41.50	53.00
90	10.94	22.10	50.20	2.00	16.10	57.00	6.90	13.90	1.90	13.50	41.00	44.50
85	10.97	22.15	50.50	2.05	16.40	58.00	6.85	13.60	1.85	13.00	40.50	43.60
80	11.00	22.20	50.80	2.1.0	16.70	59.00	6.80	13.30	1.80	12.50	40.00	39.00
75	11.03	22.25	51.10	2.2.0	17.00	1.00.0	6.75	13.00	1.75	12.00	39.50	36.00



70	11.06	22.30	51.40	2.3.0	17.30	1.01.0	6.70	12.70	1.70	11.50	39.00	34.00
65	11.09	22.35	51.70	2.4.0	17.60	1.02.0	6.65	12.40	1.65	11.00	38.50	33.00
60	11.12	22.40	52.00	2.5.0	17.90	1.03.0	6.60	12.10	1.60	10.50	38.00	32.00
55	11.16	22.45	52.50	2.6.0	18.20	1.03.5	6.55	11.80	1.55	10.00	37.50	31.50
50	11.19	22.50	52.80	2.7.0	18.50	1.04.0	6.50	11.50	1.50	9.50	37.00	30.00
45	11.22	22.55	53.10	2.8.0	18.90	1.04.5	6.45	11.20	1.45	9.00	36.50	29.50
40	11.26	23.00	53.40	2.9.0	19.20	1.05.0	6.40	10.90	1.40	8.50	36.00	29.00
35	11.29	23.10	53.70	2.10	19.50	1.05.5	6.35	10.60	1.35	8.00	35.50	28.00
30	11.32	23.20	54.00	2.11	19.80	1.06.0	6.20	10.30	1.30	7.50	35.00	27.00
25	11.37	23.30	54.30	2.12	20.10	1.06.5	6.00	10.00	1.25	7.00	34.50	26.00
20	11.41	23.35	54.80	2.13	20.40	1.07.0	5.90	9.50	1.20	6.50	34.00	25.00
15	11.45	23.40	55.10	2.14	20.70	1.07.5	5.80	9.00	1.15	6.00	33.50	24.00
10	11.49	23.50	55.50	2.15	21.00	1.08.0	5.70	8.50	1.10	5.50	33.00	23.00
5	11.54	23.55	56.00	2.20	21.50	1.08.5	5.50	8.00	1.05	5.00	32.50	22.00

女子项目及评分标准:

分值	100米	200米	400米	800米	100米栏	400米栏	跳远	三级跳远	跳高	铅球	铁饼	标枪
100	12.30	25.00	58.00	2.20	15.50	1.05.0	5.50	12.60	1.55	12.50	38.5	43.0
95	12.60	25.30	58.50	2.23	15.80	1.05.5	5.45	12.10	1.50	12.00	38.00	39.5
90	12.90	25.80	59.00	2.28	16.10	1.06.0	5.40	11.60	1.45	11.50	37.50	38.0
85	13.20	26.10	59.50	2.31	16.60	1.06.5	5.35	11.15	1.40	11.00	37.00	37.5
80	13.50	26.40	1.00.0	2.34	17.10	1.07.0	5.30	10.85	1.35	10.05	36.50	36.0
75	13.80	26.70	1.01.0	2.38	17.60	1.07.5	5.25	10.50	1.30	10.00	36.00	35.5
70	14.10	27.00	1.02.0	2.41	18.10	1.08.0	5.20	10.45	1.25	9.50	35.50	35.0
65	14.40	27.30	1.02.5	2.44	18.60	1.08.5	5.15	10.40	1.20	9.00	35.00	34.5
60	14.80	27.60	1.03.0	2.48	19.10	1.09.0	5.10	10.35	1.15	8.50	34.50	34.0
55	15.10	27.90	1.03.5	2.51	19.60	1.10.0	5.00	10.20	1.10	8.00	34.00	33.5
50	15.40	28.20	1.04.0	2.54	20.10	1.10.5	4.95	10.15	1.05	7.50	33.50	33.0
45	15.80	28.50	1.04.5	2.58	20.50	1.11.0	4.90	10.10	1.00	7.00	33.00	32.5
40	16.10	28.80	1.05.0	3.01	21.00	1.11.5	4.85	10.05	0.95	6.50	32.50	32.0
35	16.40	29.10	1.05.5	3.05	21.50	1.12.0	4.80	10.00	0.90	6.00	32.00	31.5
30	16.80	29.50	1.06.0	3.08	22.00	1.12.5	4.75	9.50	0.85	5.50	31.50	31.0
25	17.10	29.90	1.06.5	3.15	22.50	1.13.0	4.70	9.00	0.80	5.00	31.00	30.5
20	17.40	30.40	1.07.0	3.20	23.00	1.13.5	4.65	8.50	0.75	4.50	30.50	30.0
15	17.80	30.80	1.07.5	3.25	23.50	1.14.0	4.60	8.00	0.70	4.00	30.00	29.5
10	18.10	31.03	1.08.0	3.30	24.00	1.14.5	4.55	7.50	0.65	3.50	29.50	29.0
5	18.50	32.0	1.08.5	3.35	24.50	1.15.0	4.50	7.00	0.60	3.00	29.00	28.5

如果想获得更多关于湖南3+2统招专升本常见问题相关资讯如: 考试政策、报名时间、考试时间、招生简章、招生院校、招生专业、跨专业备考、模拟试题、考试大纲等相关信息, 扫码关注微信公众号【湘试专升本】(右侧二维码), 或拨打13142239305(微信同号)咨询



《跆拳道》考试大纲

一、考试性质

湖南科技学院“专升本”选拔考试是为招收优秀专科毕业生升入本科阶段学习而设置的选拔考试。《跆拳道》考试主要检测考生对跆拳道专业技能的掌握程度,和专业技能水平。考试对象为参加“专升本”选拔的高职高专并报考体育教育专业的专科毕业生。

二、考试的方法及内容

跆拳道专项技能的考试方式为现场考核,分竞技、品势两个项目,考生现场从竞技、品势两项中任选一项进行考试,选定后不得修改。考生须穿纯白色专业跆拳道道服进行考试,且道服上不能出现任何能体现单位、姓名等透露个人信息的情况,如有出现则按考试违规处理。

(一) 竞技(100分)

1. 考试方法

①分为竞技腿法演示和竞技实战对抗两个部分,各占50分。

②竞技腿法演示由考评组针对考生腿法演示的动作规范性、动作质量等方面进行综合评定。

③竞技实战对抗由考评组现场随机配对进行实战,考生在跆拳道垫子上进行实战,共一局,实战时间为2分钟。若双方实力悬殊,为保护考生安全,主考官可提前终止实战。参加竞技实战对抗考试的考生需要自备护臂、护腿、护裆、护齿、手套等,考评组提供头盔、护胸。

2. 评定等级

优秀(100~86分)、良好(85~76分)、及格(75~60分)、不及格(59~0分)。

(二) 品势(100分)

1. 考试方法

①考生现场演练跆拳道传统品势中指定的两套品势,单套品势90秒以内完成,中间休息30秒。每套品势各占50分。

②考评组独立对考生的品势套路完成的准确度、表现力、动作完成质量等方面进行综合评定。

2. 评定等级

优秀(100~86分)、良好(85~76分)、及格(75~60分)、不及格(59~0分)。



《武术》考试大纲

一、考试性质

湖南科技学院“专升本”选拔考试是为招收优秀专科毕业生升入本科阶段学习而设置的选拔考试。《武术》考试主要检测考生专业基础素质和武术套路演练水平。考试对象为参加“专升本”选拔的高职高专并报考体育教育专业的专科毕业生。

二、考试的方法及内容

考生需穿着武术专业服装进行考试，自备武术服、武术鞋，考评组提供武术器械（也可自带器械）。

（一）专业基础素质测试（20分）

1. 跳跃类 B 级难度（三选二）

- （1）腾空外摆莲 540°
- （2）旋风脚 540°
- （3）旋子转体 360°

2. 前扫 540°

3. 平衡类 A 级难度

- （1）长拳类选做一个
- （2）太极拳类选做一个

评定等级：优秀（18-20分）、良好（15-17分）、及格（12-14分）、不及格（0-11分）。

（二）专业技能演练（80分）

自选长拳、南拳套路演练时间不低于 1 分 20 秒，自选太极拳套路演练时间 3-4 分钟。拳术套路演练和器械套路演练选其一技能展示。从考生的动作质量、演练水平、难度三个方面给予综合评定。

评定等级：优秀（70-80分）、良好（60-69分）、及格（50-59分）、不及格（0-49分）。

