

2022 年体育教育训练学硕士研究生复试工作细则

(田径教学训练理论与实践)

2022 年体育硕士研究生复试工作细则

(体育教学、运动训练-田径专项)

一、复试时间

2022 年 4 月 1-2 日 8:00-12:30; 13:00-17:30

二、复试内容

复试内容包括综合素质面试、田径专业理论知识考核、田径技能评定、英语听力和口语测试、同等学力加试等内容。

1. 综合素质面试

综合素质面试满分为 100 分，及格线 60 分，不及格者不予录取。主要考察考生在本科学习或工作期间的学习成绩或工作成就、所获奖项、社会实践、学术参与、思想政治素质、心理健康状况和人文素养等方面情况。由考生自述完成，时间约 5 分钟。

2. 英语口语及听力

口语及听力测试成绩满分为 100 分，及格线 30 分，不及格者不予录取。满分为 100 分，主要考核考生的口语、听力和田径专业英语水平。考试分为两个部分，时间约为 5 分钟。第一部分：考生进行简明扼要的自我介绍。时间约为 2 分钟。第二部分：考生抽题，现场听、答，时间约为 3 分钟。

3. 田径专业理论知识考核

专业理论知识考核包括专业理论知识笔试和专业面试，满分各为100分，及格线60分，不及格者不予录取。主要对考生掌握田径专业理论的深广度、分析问题的能力、逻辑思维能力、创新能力和潜力等进行综合考察，时间约15分钟。

专业理论知识笔试采用考生现场抽取一道题目，考生自备纸张和笔，考生现场准备5分钟，口述回答。

专业面试，考生现场抽取一道试题，即时问答。

考官现场独立评分，秘书对考生的作答情况进行音像录制和记录整理，并留存备查。（面试题目、答案及评分标准见附件）

4. 田径技能评定

满分为100分，及格线60分，不及格者不予录取。

二、技能考核要求与评分标准

（一）技能考核内容

项目1 正面双手头上掷实心球

项目2 连续三步助跑起跳成腾空步

项目3 田径（跳高、跳远、标枪、铅球、跨栏）五选一专项完整技术

（二）考核方法及分数比例

项目1 正面双手头上掷实心球 满分：100分

项目2 连续三步助跑起跳成腾空步 满分：100分

项目3 田径（跳高、跳远、标枪、铅球、跨栏）五选一专项完整技术 满分：100分

总分计算方法：考生三项测试得分相加乘以（项目 1+项目 2+项目 3）/3*50%为考生技能考核最终得分。

（三）考核方法、要求与评分标准

项目 1 正面双手头上掷实心球

1. 测试目的

测试学生正面双手头上掷实心球规范性和熟练性。

2. 动作方法和要求

（1）动作方法：

面对投掷方向，两脚前后或左右开立，身体重心落在后面那只脚上或两脚之间，两膝微屈，双手举球至头的后上方，然后利用支撑脚蹬地，收腹，挥臂的力量将球用力由头后向前上（斜上方 45 度角）方掷出。

（2）动作要求

主要动作技术环节示范并规范讲解：持球、用力蹬地、送髋展胸、挥臂掷球、掷球后的缓冲。

3. 测试要求

（1）可在田径场或其他地面平整的场地上进行测试。

（2）学生可邀请 1 名辅助人员帮助录制视频（摄像机位置见图 1）。在测试全过程中（从学生在摄像机前报告个人信息开始，一直到投球出手后，学生回到摄像机前报告“测试完毕”为止），学生全身和球都不得离开视频画面，也不得有其他人触球。

(3) 测试开始前，学生需面对摄像机立正站立，然后大声报告自己的姓名、身份证号码、准考证号码，接着报告“正面双手头上掷实心球技术测试”，然后跑至预定场地开始完成测试动作和成绩判读。判读结束后，学生要回到摄像机前大声报告“测试完毕”。报告内容要求清晰、准确。

4. 评分标准

90-100分 讲解清晰、逻辑性强，语言表达准确、术语运用合理规范。动作视频展现完整的技术动作，动作优美且节奏明显连贯。

80-89分 讲解清晰、逻辑性较强、语言表达准确、术语运用合理规范。动作视频展现完整技术动作，动作较优美，节奏连贯。

70-79分 讲解较清晰、逻辑性一般、语言表达较准确、术语运用较为合理规范。动作视频展现完整技术动作，动作一般，节奏连贯。

60-69分 讲解一般、逻辑性一般、语言表达较准确、术语运用一般。动作基本展现完整技术动作。

60分以下 视频中没有讲解清楚技术动作要领等，视频中完整技术展现一般。

项目2 连续三步助跑起跳成腾空步动作方法

1. 测试目的

测试学生连续三步助跑起跳成腾空步动作规范性和熟练性。

2. 动作方法和要求

(1) 动作方法：

正面双手头上掷实心球动作方法：面对助跑方向，两脚前后开立，摆动腿在前，起跳腿在后，经过3步助跑，起跳时要求摆动腿前摆快，起跳脚着地缓冲、蹬伸快。身体重心跟进快，起跳腿充分蹬伸，摆动腿快速大幅度前上摆，形成协调快速的起跳蹬摆动作；起跳腿蹬离地面瞬间即进入“腾空步”阶段，“腾空步”动作技术是起跳后在空中保持身体平衡的开始动作姿势，上体和头部大致与地面垂直，髋前送，摆动腿保持屈膝高抬，腿稍向前，起跳腿伸展留在体后形成“弓步”的整体动作。

(2) 动作要求

主要动作技术环节示范并规范讲解：准备、助跑、起跳、起跳成腾空步、落地缓冲。

3. 测试要求

(1) 可在田径场或其他地面平整的场地上进行测试。

(2) 学生可邀请1名辅助人员帮助录制视频（摄像机位置见图1）。在测试全过程中（从学生在摄像机前报告个人信息开始，一直到完成连续起跳成腾空步后，学生回到摄像机前报告“测试完毕”为止），学生全身和球都不得离开视频画面，也不得有其他人触球。

(3) 测试开始前，学生需面对摄像机立正站立，然后大声报告自己的姓名、身份证号码、准考证号码，接着报告“现在进行连续三步助跑起跳成腾空步技术测试”，然后跑预定场地开始完成测试动作。完成动作后，学生要回到摄像机前大声报告“测试完毕”。报告内容要求清晰、准确。

4. 评分标准

90-100 分 讲解清晰、逻辑性强，语言表达准确、术语运用合理规范。动作视频展现完整的技术动作，动作优美且节奏明显连贯。

80-89 分 讲解清晰、逻辑性较强、语言表达准确、术语运用合理规范。动作视频展现完整技术动作，动作较优美，节奏连贯。

70-79 分 讲解较清晰、逻辑性一般、语言表达较准确、术语运用较为合理规范。动作视频展现完整技术动作，动作一般，节奏连贯。

60-69 分 讲解一般、逻辑性一般、语言表达较准确、术语运用一般。动作基本展现完整技术动作。

60 分以下 视频中没有讲解清楚技术动作要领等，视频中完整技术展现一般。

项目 3 田径（跳高、跳远、标枪、铅球、跨栏）五选一专项完整技术展示讲解

1. 测试目的

测试田径项目学生专项技术规范性和专业性。

2. 动作方法和要求

(1) 动作方法与要求(参考《田径》第三版，李鸿江主编；高等教育出版社出版)：讲解参考爱课程：中国大学 MOOC（田径）首都体育学院。

①背越式跳高技术：助跑 6—8 步，前段跑直线，后段跑弧线，用离横杆较远的腿起跳。起跳离地后，保持伸展姿势向上腾起，并在

摆动腿及其同侧手臂的带动下，加速身体围绕纵轴旋转，使身体背对横杆；当头、肩越过横杆后，及时仰头、倒肩、展体，挺胸，并稍后收双腿，形成杆上背弓姿势，同时身体重心尽量靠近横杆，以充分利用腾空高度；当身体重心移过横杆后，应加速向上甩腿越过横杆。过杆后以背部落垫。

动作要求：从助跑、起跳、空中动作和落垫动作技术环节示范并规范讲解；

②挺身式跳远技术：助跑步数为6-8步单腿起跳进入腾空步后，摆动腿的膝关节伸展，小腿自然由向前、向下到向后方而成弧行摆动，此时留在体后的起跳腿与后摆的腿靠拢，挺胸展髋，成展体姿势。快落地时，双脚、双手向身体前方合拢落入沙坑。

动作要求：从助跑、起跳、空中动作和落地动作技术环节示范并规范讲解；

③掷标枪技术：规范持握成年标准枪，5-6步助跑接投掷步引枪，投掷步的第三步右脚着地后，髋部迅速向前运动，在超越了右腿支撑点之后（左脚未着地），右脚就开始最后用力。当左脚着地，便形成了以左脚到左肩的左侧支撑，为右腿继续蹬地转髋创造条件。右腿有继续蹬地，推动右髋加速向投掷方向运动，使髋轴超过肩轴，同时髋部牵引着肩轴向投掷方向转动，在肩轴向投掷方向转动的同时，投掷臂向上转动，带动前臂、手腕向上翻转，当上体转为正对投掷方向时，形成了“满弓”姿势。此时投掷臂处于身后，约与肩高，与躯干几乎成直角。弯曲的左腿做迅速有弹性的蹬伸，同时胸部尽量前送，并带

动小臂向前做爆发性“鞭打”动作，使全身的力量通过手臂和手指作用于标枪纵轴。标枪离手一刹那，手腕和手指的积极动作，能使标枪沿着纵轴按顺时针方向自转，这可以保持标枪在空中飞行的稳定性，提高标枪的滑翔效果。标枪出手后维持身体平稳姿势。

动作要求：从助跑、投掷步、最后用力和维持身体平衡作技术环节示范并规范讲解；

④背向滑步推铅球技术：在规范握球持成年标准球，通过预备姿势、团身、滑步、转换技术，最后用力在躯干形成侧弓和左腿有力的支撑下，充分利用下肢蹬伸力量转髋转体，然后右胸前挺，使铅球积极加速，在躯干正对投掷方向后再利用手臂顺势转肩推球，完成整个投掷动作。铅球出手后，运动员通常采用两腿交换并降低身体重心来减缓向前冲力，以维持身体平衡。

动作要求：从滑步、转换技术、最后用力和维持身体平衡作技术环节示范并规范讲解；

⑤跨栏跑技术：起跑器起跑，跨过3个栏架，规范完成起跑至第一栏，栏间跑、过栏和最后一栏（第三栏）至终点跑技术，女子起点到第一栏13米；栏间距离8.5米最后一栏至终点10.5米；栏高0.838米；男子起点到第一栏13.72米；栏间距离9.14米最后一栏至终点14.02米；栏高0.991米。动作要求：从起跑至第一栏，栏间跑、过栏和最后一栏（第三栏）至终点跑技术环节示范并规范讲解；

3. 测试要求

(1) 可在田径场规范或简易场地上进行测试。

(2) 学生可邀请 1 名辅助人员帮助录制视频（摄像机位置见图 1）。在测试全过程中（从学生在摄像机前报告个人信息开始，一直到完成专项测试展示，学生回到摄像机前报告“测试完毕”为止），学生全身和球都不得离开视频画面，也不得有其他人触球。

(3) 测试开始前，学生需面对摄像机立正站立，然后大声报告自己的姓名、身份证号码、准考证号码，接着报告“现在进行 xxx(五选一)技术测试”，然后跑预定场地开始完成测试动作。完成动作后，学生要回到摄像机前大声报告“测试完毕开始讲解，根据动作要求进行专项技术要点讲解”。报告内容要求清晰、准确。

4. 评分标准

90-100 分 讲解清晰、逻辑性强，语言表达准确、术语运用合理规范。动作视频展现完整的技术动作，动作优美且节奏明显连贯，成绩突出。

80-89 分 讲解清晰、逻辑性较强、语言表达准确、术语运用合理规范。动作视频展现完整技术动作，动作较优美，节奏连贯。

70-79 分 讲解较清晰、逻辑性一般、语言表达较准确、术语运用较为合理规范。动作视频展现完整技术动作，动作一般，节奏连贯。

60-69 分 讲解一般、逻辑性一般、语言表达较准确、术语运用一般。动作基本展现完整技术动作。

60 分以下 视频中没有讲解清楚技术动作要领等，视频中完整技术展现一般。

（四）视频拍摄要求

1. 专项技能视频短片内容顺序安排

（1）考生面对镜头站立，确保全身处于拍摄范围之内。

（2）走至镜头前拍摄清晰脸部 3 秒，后大声宣告：“我是首都体育学院 2022 年硕士复试×××项目考生×××”。

（3）退至合适位置，开始技能展示。

（4）结束技能展示，回到画面正中，面对镜头站立。

2. 专项技能视频短片要求

（1）全程使用横屏录制。

（2）视频短片要求考生一镜到底，中途不得出镜，不允许后期进行剪辑拼接、修图美化。

（3）场地不限，可室内，可室外。由于当前处于疫情防控特殊时期，请尽量选择居家室内场地，如确需在室外进行，应严格遵守所在地疫情防控等相关要求，提前向社区或有关单位报批，并做好个人防护。

（4）提交视频之前务必仔细检查，是否符合考试细则要求，且能够达到和视频样片一样的呈现效果，如因视频质量太差而造成的一切后果，须考生自行承担。

3. 视频上传邮箱：tianjing@cupes.edu.cn，视频及邮件标题格式为：准考证号+姓名+报考专业+技术名称。

4. 可在首都体育学院体育教育训练学院网站“通知公告”栏查看技能考核示范视频。