

贵州大学体育学院硕士研究生复试运动技能视频录制与提交工作提示

一、测试专业：

全日制体育硕士专业学位研究生（体育教学、运动训练）

二、项目：

田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、网球、羽毛球、武术套路（包括徒手、器械）、健美操。考生任选其中一项录制视频。

三、时长与格式：

视频总时长不超过 5 分钟，MP4 格式。

四、场所、服装及安全要求：

1. 技能展示选择光线良好（勿逆光）、相对独立、不受干扰的运动场地。建议在正规运动场地上进行展示，如因条件限制无法找到正规运动场地，应确保选择的场地能保证相应项目运动技能的完整展示。如考生因场地原因导致技能展示不完整，责任由考生本人承担。

2. 身着适合相应项目的运动服装。视频拍摄开始至结束，全过程不得带帽（除项目必须），不戴口罩，不得佩戴任何首饰，不得浓妆，女生束发。

3. 视频录制前，请考生认真查验场地、器材、着装，充分做好热身活动，根据自身能力选择技能难度，确保没有安全隐患。视频录制过程出现的任何安全问题，责任由考生本人承担。

五、录制要求：

1. 录制时一镜到底，期间不得转切画面，确因转换场地需要，可以通过暂停后再开启拍摄。不得采用任何视频编辑手段美化处理画面。

2. 考生必须全程在镜头范围之内，拍摄过程中不得以任何理由离开拍摄范围，不得以任何方式遮挡镜头。

3. 视频中除考生本人和必要的辅助人员外，不得出现其他人员的任何信息。
4. 视频中考生不得做任何具有暗示性的言语行为，不得出现任何具有暗示性的标志物，不得做出任何不文明的行为。
5. 考生应确保视频的清晰度，以及视频播放的流畅性。因考生上传视频不清晰、播放不流畅导致评分无法正常进行的情况，责任由考生本人承担。
6. 视频文件按“初试准考证号+姓名+展示项目名称”命名，文件名的字段、顺序不得更改。凡提交视频不符合以上要求者，将被视为违规并取消复试资格。

六、录制步骤：

1. 考生面向镜头中央，同步清晰展示本人正面免冠相貌、身份证、准考证。
2. 口述初试准考证号后四位和展示的项目名称（本人准考证号后四位为“xxxx”，展示项目为XX）。
3. 考生进行技能展示。
4. 结束时本人在镜头中央立正，报告“展示完毕”。

七、提交要求：

1. 考生应在3月27日17:00前将视频发送至邮箱（byxue@gzu.edu.cn）。
2. 考生视频一旦提交，不得再以任何理由进行撤销、更换。

八、各项目技能展示要求：

项目 1：田径

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
田径	立定三级跳	1. 自定起跳点，最后一步落沙坑。 2. 先面向镜头讲解动作要点，再开始动作展示。	1 次	1 分 20 秒	见本办法第四条	考生本人及动作过程、器材飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。
	蹲踞式起跑和加速跑	1. 考生自行发令，展示蹲踞式起跑动作，蹬离起跑器，起跑后加速跑 30m。 2. 先面向镜头讲解动作要点，再开始动作展示。	1 次	1 分 20 秒		
	铅球	1. 背向滑步推铅球或侧向滑步推铅球选一展示。 2. 先面向镜头讲解动作要点，再开始动作展示。	1 次	1 分 20 秒		

项目 2：体操

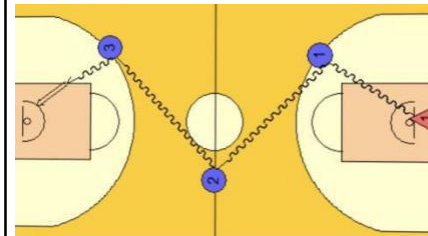
项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
体操	第九套广播体操	1. 完成第一节至第七节； 2. 配合音乐完成。	1 套	3 分 30 秒	见本办法第四条	1. 音乐无需前奏，直接从第一节“伸展运动”开始播放。 2. 正面面向镜头开始，全程展示全身动作。
	连续侧手翻	两腿并立姿势开始，两手臂上举，在一条直线上连续完成 2 个侧手翻动作，以两腿开立两手臂侧平举姿势结束。	1 次	15 秒 以内		侧面拍摄，动作从开始姿势到结束姿势，全程展示全身动作。
	燕式平衡	两腿并立姿势开始，两手臂上举；任意一腿后举至最高点，同时上体前倾，两臂经前绕至侧平举，抬头、挺胸，支撑腿伸直，静止 2 秒后还原至开始姿势。	1 次	15 秒 以内		

项目 3：足球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
足球	颠球	1. 用脚背正面颠球，颠球过程中，允许运用身体其他合理部位进行调整。 2. 颠球过程中，如球落地，只能用脚挑起球后继续颠球。		2 分钟	见本办法第四条	1. 足球采用标准比赛用球。 2. 展示过程中全程不得用手和手臂触球。 3. 每次运球展示前，面向镜头说明绕杆脚法。 4. 如无标志杆，可用标志桶或其他有效标志替代。 5. 考生本人及所有动作必须全程完整在镜头之内。
	8 字运球绕杆	1. 间距 7 米设置 A、B 标志杆；从 A 一侧运球出发绕过 B，再运回绕过 A。 2. 展示两次，第一次用脚背外侧运球，第二次用脚背内侧运球。	2 次	1 分钟		

项目 4：篮球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
篮球	原地单手肩上投篮	1. 展示前，先面向镜头讲解动作要领。 2. 站在罚球线处投篮，连续投篮 3 次。	3 次	1 分钟以内	见本办法第四条	1. 投篮时可事先备好 3 个球，也可自投自捡。 2. 变向路线如下图
	全场多种变向运球上篮	1. 在球场端线中点站立，面向前场，右手运球至①处做背后运球，换左手运球至②处，做左手后转身运球变向，换右手运球至③处做胯下运球，换左手上篮。 2. 球进篮后，左手运球至③处做背后运球换右手，运球至②处做运球后转身变向，换左手运球至①处做胯下运球，换右手上篮。	2 次	2 分 30 秒以内		3. 球场中①②③处需放标志桶（其他标志物也可）。 4. 篮球用标准比赛用球。 5. 考生本人及所有动作过程、投篮时球的飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。

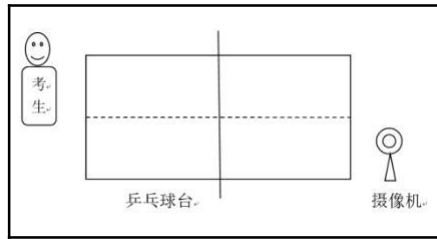


项目 5：排球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
排球	传、垫球	1. 原地连续自垫球、自传球各 30 次。 2. 垫球、传球高度高于头顶以上 1 米。 3. 先连续自垫球，完成后直接转换为自传球，不间断。	1 组	90 秒以内	见本办法第四条	1. 排球为标准比赛用球；球网高度为男/女标准网高。 2. 备足排球数量，避免因捡球浪费时间。 3. 考生本人及动作过程、球飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。
	发球	1. 原地正面上手发球、上手发飘球各 5 次。 2. 先连续完成正面上手发球、后直接转换为正面上手发飘球，不间断。 3. 球擦网不重发。	1 组	60 秒以内		
	扣球	做四号位起跳扣球动作。（可由辅助人员传或抛球）	5 次	60 秒以内		

项目 6：乒乓球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
乒乓球	发球	1. 发对方左半台长球（2 个）、左半台短球（2 个）、右半台长球（2 个）、右半台短球（2 个）、自选落点（2 个）。 2. 发球方法自定。	10 次	1 分钟	见本办法第四条	1. 单人演示。需正规的乒乓球台、球拍。 2. 支架辅助拍摄以保证画面稳定。摄像角度置于对手位（如图所示），高度 170-190cm，画面显示考生和完整乒乓球台面。 3. 备 10 个以上乒乓球和一个球筐，减少捡球带来的影响。
	正手攻球（拉球）	1. 自发自打。用非持拍手拿球，球由空中落下掉在球台反弹后，挥拍击球。 2. 拉球应包含前冲、高调两种方法。	10 个	1 分钟		
	左推（拨）右攻	由发球机或者辅助人员喂球到考生球台的左、右两侧，考生采用左推（拨）右攻连续击球，要求正、反手各击球 10 板	10 组	1 分钟 30 秒		



项目 7：羽毛球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
羽毛球	正手击高远球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先面向镜头讲解动作要点，再开始动作展示。 2. 面向球网站立，手持球拍连续做正手击高远球的无球模仿动作 15 次。 	15 次	1 分 30 秒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 注意站位左、右、后 2 米内无障碍物。 2. 其他见本办法第四条。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 考生本人及动作过程必须全程完整在镜头之内。
	六点步法移动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 面向球网站立，手持球拍从场地中心起动，分别进行左右两侧上网、左右两底线后退及中场左右步法。 2. 移动方向可任意选择，每个点不得少于 2 次；移动步法需包含羽毛球起动、并步、交叉步、蹬跨步、腾跳步等基本步法。 3. 步法到位时要做出相应的挥拍击球动作。 	1 组	2 分钟		

项目 8：网球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
网球	对墙击落地球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 距离墙面 5 米以外，任意运用正手或反手对墙连续击落地球。其中正、反手各至少击球 10 次。 2. 击球过程中，球落地后可用手中球（非持拍手可以多拿几个球），也可重新拾起落地球，继续击球。 3. 球接触墙面的点必须高于地面垂直高度 1 米。 4. 击球过程中，根据需要可以使用凌空击球进行调整。 		2 分钟	<ol style="list-style-type: none"> 1. 对墙击球时，注意站位左、右、后 5 米内无障碍物。 2. 其他见本办法第四条。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 对墙击球时，需在距离墙 5 米地面处、墙面距离地面 1 米处画上标志线，标志线必须清晰可见。 2. 考生本人及动作过程、器材飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。 3. 对墙击球过程中，可以有他人协助捡球。 4. 发球时，请事先备好多球，确保 8 个发球连续进行。
	上手发球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 按照网球竞赛规则规定的单打发球站位，进行上手发球（切削、平击、上旋均可）。 2. 右区、左区各发 4 球，球擦网有效不重发。 	8 球	1 分 30 秒		

项目 9：武术套路

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
武术 套路	基本功	正踢腿，左、右腿各 3 次	6 次		见本办法第四条	考生正面面向镜头开始动作，考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	拳术	任选一项武术拳术套路	1 套	1 分 20 秒		
	器械	任选一项武术器械套路	1 套	1 分 20 秒		

项目 10：健美操

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
健美操	自选套路	1. 从第三套《全国大众健美操锻炼标准》3级、4级、5级、6级或竞技健美操中任选一种； 2. 须配音乐进行展示。	1 套	2~3 分钟	见本办法第四条	1. 穿着健美操服或紧身运动服装、防滑运动鞋。 2. 根据需要，可以手持相关器械。 3. 正面面向镜头开始，全程展示全身动作。