

附件 5:

关于专业技能测试的要求

一、体育教师岗位

考试项目为：100 米、立定跳远、原地推铅球（铅球重量：男子 5 公斤、女子 4 公斤）。

体育教师岗位的专业技能测试总分 100 分，100 米占 40%、立定跳远占 30%、原地推铅球占 30%，成绩当场评判宣布。评分标准依据《山东省普通高等学校体育专业考试内容、标准与办法》（2023 版）中“身体素质测试项目、评分标准与办法”（具体标准附后）。

二、幼儿园教师岗位

考试项目为自弹自唱、舞蹈、简笔画。

1.自弹自唱：钢琴弹唱，现场抽取曲目（不超过 3 分钟）。

2.舞蹈：展示自选独舞，穿练功服,自备舞蹈伴奏音乐(mp3 格式存储在 U 盘内)（不超过 3 分钟）。

3.简笔画：根据命题进行现场绘画，绘画纸统一发放，自备画笔和画板等物品，时间为 5 分钟。

考生依次展示自弹自唱、舞蹈，2 项考试时间合计不超过 6 分钟。幼儿教师岗位的专业技能考试总分 100 分,自弹自唱（占 40%）、舞蹈(占 30%)、简笔画（占 30%）、成绩当场评判宣布。

专业技能测试的其他未尽事宜由评委组在考试现场公布。考试结束后，在济南市[南部山区管委会网站 \(http://jnns.jinan.gov.cn/\)](http://jnns.jinan.gov.cn/) 发布。

身体素质测试项目、评分标准与办法

一、测试项目与测试细则

(一)100 米测试细则:

按田径运动竞赛规则全能项目 100 米跑的规定进行测试, 根据考点实际情况, 采用手动计时或电计时, 按田径规则计算成绩。手计时成绩记取时, 读到秒(“”)后 1 位, 例如 11”36, 记取为 11”3。

(二)立定跳远测试细则:

1.场地设备: 根据考点实际情况, 采用沙坑或立定跳远测试仪进行测试, 利用沙坑时, 在沙坑旁约 1.5 米左右划一起跳线, 起跳线附近区域应与沙坑在同一平面上; 考生应在规定的标志线后起跳; 监考人员应随时平整起跳区。在利用立定跳远测试仪进行时, 考生应在规定的标志线后起跳。

2.动作规定: 双脚站在起跳线后起跳, 身体任何部位不得触线, 原地双脚起跳双脚落地; 动作完成后向前走出测试场地。测试时不准穿钉子鞋。

3.测验方法: 每人试跳 2 次, 每次均丈量成绩。应以考生身体任何部位着地点距起跳线最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离。丈量的最小单位为 1 厘米, 以 2 次试跳中之最佳成绩为考试成绩。

(三)原地推铅球测试细则:

1.场地设备: 场地设置按田径运动竞赛规则规定。根据考点实际情况, 丈量时采用人工丈量或激光(红外)测距丈量。人工丈量时, 成绩读取采用向上取整。例如: 10.91 按 11.00 记取。铅球重量为男子 5 公斤, 女子 4 公斤。

2.动作规格: 站立在投掷圈内, 考生采用原地侧向或背向均可, 但不得做滑步或旋转动作。推铅球时, 应将铅球置于锁骨窝处, 用单手由肩上推出, 不得将铅球移至肩下或肩后抛掷。球

推出后，脚不得踏出投掷圈或踏在抵趾板上。身体各部位不得接触投掷圈前半部圈外地面。球出手后必须从投掷圈后半部退出场地。

3.测试方法：每人试推 2 次，丈量成绩时，丈量尺须通过投掷圈圆心，丈量投掷圈或抵趾板内沿至球落地之间的距离。丈量最小单位为 1 厘米，以 2 次试投中的最佳一次成绩为考试成绩。

二、测试项目评分表

男子 100 米

注：手计时成绩记取时，读到秒后 1 位，例如 12" 36，记取为 12" 3。

分值	成绩		分值	成绩	
	手计	电计		手计	电计
20.00	11" 8	12" 04	7.56	13" 9	14" 14
19.30	11" 9	12" 14	7.10	14" 0	14" 24
18.60	12" 0	12" 24	6.67	14" 1	14" 34
17.90	12" 1	12" 34	6.24	14" 2	14" 44
17.30	12" 2	12" 44	5.83	14" 3	14" 54
16.63	12" 3	12" 54	5.42	14" 4	14" 64
15.96	12" 4	12" 64	5.04	14" 5	14" 74
15.31	12" 5	12" 74	4.67	14" 6	14" 84
14.66	12" 6	12" 84	4.31	14" 7	14" 94
14.04	12" 7	12" 94	3.96	14" 8	15" 04
13.43	12" 8	13" 04	3.62	14" 9	15" 14
12.83	12" 9	13" 14	3.31	15" 0	15" 24
12.24	13" 0	13" 24	3.00	15" 1	15" 34
11.66	13" 1	13" 34	2.71	15" 2	15" 44
11.11	13" 2	13" 44	2.42	15" 3	15" 54
10.56	13" 3	13" 54	2.16	15" 4	15" 64
10.03	13" 4	13" 64	1.91	15" 5	15" 74
9.50	13" 5	13" 74	1.67	15" 6	15" 84
9.00	13" 6	13" 84	1.44	15" 7	15" 94
8.51	13" 7	13" 94	1.22	15" 8	16" 04
8.03	13" 8	14" 04	1.00	15" 9	16" 14

女子 100 米

注：手计时成绩记取时，读到秒后 1 位，例如 14" 47，记取为 14" 4。

分值	成绩		分值	成绩	
	手计	电计		手计	电计
20.00	13" 9	14" 14	7.73	16" 2	16" 44
19.20	14" 0	14" 24	7.32	16" 3	16" 54
18.60	14" 1	14" 34	6.92	16" 4	16" 64
18.00	14" 2	14" 44	6.54	16" 5	16" 74
17.39	14" 3	14" 54	6.17	16" 6	16" 84
16.79	14" 4	14" 64	5.81	16" 7	16" 94
16.19	14" 5	14" 74	5.45	16" 8	17" 04
15.61	14" 6	14" 84	5.11	16" 9	17" 14
15.04	14" 7	14" 94	4.78	17" 0	17" 24
14.48	14" 8	15" 04	4.45	17" 1	17" 34
13.93	14" 9	15" 14	4.14	17" 2	17" 44
13.39	15" 0	15" 24	3.84	17" 3	17" 54
12.86	15" 1	15" 34	3.55	17" 4	17" 64
12.35	15" 2	15" 44	3.26	17" 5	17" 74
11.83	15" 3	15" 54	3.00	17" 6	17" 84
11.34	15" 4	15" 64	2.74	17" 7	17" 94
10.85	15" 5	15" 74	2.50	17" 8	18" 04
10.37	15" 6	15" 84	2.26	17" 9	18" 14
9.90	15" 7	15" 94	2.03	18" 0	18" 24
9.44	15" 8	16" 04	1.80	18" 1	18" 34
9.00	15" 9	16" 14	1.60	18" 2	18" 44
8.57	16" 0	16" 24	1.40	18" 3	18" 54
8.14	16" 1	16" 34	1.20	18" 4	18" 64

男子立定跳远（成绩计算单位：米）

分值	成绩	分值	成绩
20.00	2.72	7.80	2.32
19.60	2.71	7.57	2.31
19.20	2.70	7.34	2.30
18.80	2.69	7.13	2.29
18.40	2.68	6.91	2.28
18.00	2.67	6.70	2.27
17.57	2.66	6.48	2.26
17.23	2.65	6.28	2.25
16.88	2.64	6.07	2.24
16.55	2.63	5.87	2.23
16.22	2.62	5.66	2.22
15.89	2.61	5.47	2.21
15.56	2.60	5.28	2.20
15.24	2.59	5.09	2.19
14.93	2.58	4.91	2.18
14.60	2.57	4.73	2.17
14.29	2.56	4.55	2.16
13.99	2.55	4.37	2.15
13.68	2.54	4.20	2.14
13.38	2.53	4.06	2.13
13.08	2.52	3.86	2.12
12.78	2.51	3.71	2.11
12.49	2.50	3.54	2.10
12.20	2.49	3.31	2.09
11.92	2.48	3.24	2.08
11.64	2.47	3.08	2.07
11.35	2.46	2.94	2.06
11.08	2.45	2.81	2.05
10.81	2.44	2.66	2.04
10.54	2.43	2.53	2.03
10.27	2.42	2.40	2.02
10.01	2.41	2.27	2.01
9.76	2.40	2.15	2.00
9.49	2.39	2.03	1.99
9.24	2.38	1.91	1.98
9.00	2.37	1.79	1.97
8.75	2.36	1.68	1.96
8.51	2.35	1.57	1.95

8.27	2.34	1.46	1.94
8.03	2.33	1.37	1.93

女子立定跳远（成绩计算单位：米）

分值	成绩	分值	成绩
20.00	2.27	7.66	1.82
19.60	2.26	7.45	1.81
19.20	2.25	7.26	1.80
18.80	2.24	7.06	1.79
18.40	2.23	6.86	1.78
18.00	2.22	6.67	1.77
17.60	2.21	6.48	1.76
17.29	2.20	6.29	1.75
16.99	2.19	6.11	1.74
16.69	2.18	5.93	1.73
16.40	2.17	5.75	1.72
16.10	2.16	5.57	1.71
15.82	2.15	5.39	1.70
15.53	2.14	5.22	1.69
15.24	2.13	5.05	1.68
14.95	2.12	4.88	1.67
14.68	2.11	4.79	1.66
14.40	2.10	4.56	1.65
14.12	2.09	4.40	1.64
13.85	2.08	4.25	1.63
13.57	2.07	4.09	1.62
13.15	2.06	3.94	1.61
13.04	2.05	3.79	1.60
12.78	2.04	3.65	1.59
12.52	2.03	3.50	1.58
12.28	2.02	3.36	1.57
12.01	2.01	3.22	1.56
11.76	2.00	3.08	1.55
11.51	1.99	2.95	1.54
11.26	1.98	2.82	1.53
11.02	1.97	2.69	1.52
10.78	1.96	2.57	1.51
10.54	1.95	2.45	1.50
10.30	1.94	2.33	1.49
10.07	1.93	2.21	1.48
9.83	1.92	2.09	1.47
9.60	1.91	1.98	1.46
9.37	1.90	1.87	1.45
9.16	1.89	1.76	1.44
8.93	1.88	1.66	1.43

8.71	1.87	1.56	1.42
8.50	1.86	1.45	1.41
8.28	1.85	1.36	1.40
8.08	1.84	1.26	1.39
7.86	1.83		

男子铅球（成绩计算单位：米）

注：手动丈量时，成绩读取采用向上取整。例如：10.91 按 11.00 记取。

分值	成绩	分值	成绩
20.00	11.70	7.79	7.70
19.60	11.60	7.56	7.60
19.20	11.50	7.33	7.50
18.90	11.40	7.10	7.40
18.45	11.30	6.89	7.30
18.00	11.20	6.67	7.20
17.65	11.10	6.46	7.10
17.30	11.00	6.24	7.00
16.97	10.90	6.04	6.90
16.63	10.80	5.83	6.80
16.30	10.70	5.63	6.70
15.96	10.60	5.42	6.60
15.64	10.50	5.23	6.50
15.30	10.40	5.04	6.40
14.99	10.30	4.85	6.30
14.66	10.20	4.67	6.20
14.35	10.10	4.49	6.10
14.04	10.00	4.31	6.00
13.73	9.90	4.13	5.90
13.43	9.80	3.96	5.80
13.13	9.70	3.79	5.70
12.83	9.60	3.62	5.60
12.53	9.50	3.47	5.50
12.24	9.40	3.31	5.40
11.95	9.30	3.16	5.30
11.66	9.20	3.03	5.20
11.39	9.10	2.86	5.10
11.11	9.00	2.71	5.00
10.84	8.90	2.57	4.90
10.56	8.80	2.42	4.85
10.30	8.70	2.29	4.80
10.03	8.60	2.16	4.75
9.77	8.50	2.03	4.70
9.50	8.40	1.91	4.65
9.25	8.30	1.79	4.60
9.00	8.20	1.67	4.55
8.75	8.10	1.55	4.50
8.51	8.00	1.44	4.45

8.27	7.90	1.33	4.40
8.03	7.80	1.22	4.35

女子铅球（成绩计算单位：米）

注：手动丈量时，成绩读取采用向上取整。例如：8.41 按 8.50 记取。

分值	成绩	分值	成绩
20.00	9.20	8.75	5.60
19.50	9.10	8.51	5.50
19.10	9.00	8.27	5.40
18.70	8.90	8.03	5.30
18.35	8.80	7.79	5.20
18.00	8.70	7.56	5.10
17.65	8.60	7.33	5.00
17.30	8.50	7.10	4.90
16.97	8.40	6.89	4.80
16.63	8.30	6.67	4.70
16.30	8.20	6.46	4.60
15.96	8.10	6.24	4.50
15.64	8.00	6.04	4.40
15.31	7.90	5.83	4.30
14.99	7.80	5.63	4.20
14.66	7.70	5.42	4.10
14.35	7.60	5.23	4.00
14.04	7.50	5.04	3.90
13.73	7.40	4.85	3.80
13.43	7.30	4.67	3.70
13.13	7.20	4.49	3.60
12.83	7.10	4.31	3.50
12.53	7.00	4.13	3.40
12.24	6.90	3.96	3.30
11.95	6.80	3.79	3.20
11.66	6.70	3.62	3.10
11.39	6.60	3.47	3.00
11.11	6.50	3.31	2.95
10.84	6.40	3.16	2.90
10.56	6.30	3.00	2.85
10.30	6.20	2.86	2.80
10.03	6.10	2.71	2.75
9.77	6.00	2.57	2.70
9.50	5.90	2.42	2.65
9.25	5.80	2.29	2.60
9.00	5.70	2.00	2.55

