

体育类专业职业技能测试方案

一、测试项目名称

体育类专业职业技能测试。

二、测试时间

2026 年 3 月 21 日上午 8:30 开始。

三、测试地点

江西旅游商贸职业学院，具体考场详见准考证。

四、适用专业

社会体育（网球）、社会体育（跆拳道）、社会体育（体育舞蹈）、健身指导与管理专业。

五、赋分权重与分值

体育类职业技能测试科目赋分权重与分值表

科目名称	分类名称	考核内容	权重	分值	总分值
职业技能测试	体育类	90 秒跳绳	0.4	100	250
		现场模仿能力测试	0.6	150	

六、测试内容

90 秒跳绳、现场模仿能力测试。

七、测试方式

（一）90 秒跳绳考试规则

1. 考生将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，听到结束信号后停止跳绳，记录受试者在 90 秒内完成的次

数。

2. 动作要求为正摇双脚跳绳，反摇为犯规，因犯规所得次数不计入最终成绩。

3. 每跳跃一次且摇至少一回环（一周圈）为一次，只跳不摇和一跳一垫步均判为犯规，因犯规所得次数不计入最终成绩。

4. 测试过程中如发现跳绳拌脚，应减去无效次数，继续进行测试。

5. 测试过程中，如果出现跳绳断、坏的特殊情况，经工作人员核验后，可以进行补测。

6. 考生统一使用考场准备的中考专用跳绳（恒康佳业【计数版】）进行测试。

（二）现场模仿能力测试规则

考前 2 天，学校将通过招生考试网公布现场模仿能力测试的考试视频。考生进入考场后，按照考场内视频的中口令和节奏完成动作重现。

八、评分标准

（一）男子组：90 秒跳绳（个）

个数	分值	个数	分值	个数	分值	个数	分值	个数	分值
280	100	240	80	200	60	171	40	151	20
278	99	238	79	198	59	170	39	150	19
276	98	236	78	196	58	169	38	149	18
274	97	234	77	194	57	168	37	148	17
272	96	232	76	192	56	167	36	147	16
270	95	230	75	190	55	166	35	146	15
268	94	228	74	188	54	165	34	145	14

266	93	226	73	186	53	164	33	144	13
264	92	224	72	184	52	163	32	143	12
262	91	222	71	182	51	162	31	142	11
260	90	220	70	181	50	161	30	141	10
258	89	218	69	180	49	160	29	140	9
256	88	216	68	179	48	159	28	139	8
254	87	214	67	178	47	158	27	138	7
252	86	212	66	177	46	157	26	137	6
250	85	210	65	176	45	156	25	136	5
248	84	208	64	175	44	155	24	135	4
246	83	206	63	174	43	154	23	134	3
244	82	204	62	173	42	153	22	133	2
242	81	202	61	172	41	152	21	132	1

备注：未达到上一层级的个数按下一层级的个数计分，如个数 279 对应分值 99。

（二）女子组：90 秒跳绳（个）

个数	分值	个数	分值	个数	分值	个数	分值	个数	分值
276	100	236	80	196	60	167	40	147	20
274	99	234	79	194	59	166	39	146	19
272	98	232	78	192	58	165	38	145	18
270	97	230	77	190	57	164	37	144	17
268	96	228	76	188	56	163	36	143	16
266	95	226	75	186	55	162	35	142	15
264	94	224	74	184	54	161	34	141	14
262	93	222	73	182	53	160	33	140	13
260	92	220	72	180	52	159	32	139	12
258	91	218	71	178	51	158	31	138	11
256	90	216	70	177	50	157	30	137	10
254	89	214	69	176	49	156	29	136	9
252	88	212	68	175	48	155	28	135	8
250	87	210	67	174	47	154	27	134	7
248	86	208	66	173	46	153	26	133	6
246	85	206	65	172	45	152	25	132	5
244	84	204	64	171	44	151	24	131	4
242	83	202	63	170	43	150	23	130	3
240	82	200	62	169	42	149	22	129	2
238	81	198	61	168	41	148	21	128	1

备注：未达到上一层级的个数按下一层级的个数计分，如个数 275 对应分值 99。

(三) 现场模仿能力测试

评分项目	分值	评分准则
姿态保持	60 分	模仿动作中身体中轴是否保持垂直，运动过程中身体姿态的控制稳定性
手臂协调性	30 分	模仿动作过程中手臂动作的协调性
身体协调性	30 分	模仿动作过程中躯干动作的协调性
下身协调性	30 分	模仿动作过程中下肢动作的协调性