

抚顺职业技术学院（抚顺师专）单独招生
社会体育专业（舞蹈健身）体育加试考试大纲

体育加试共分身体素质、专业技能、专业面试三个方面进行测试，满分 100 分。具体说明如下：

考试项目、标准及得分

序号	测试项目	动作说明及要求	评分标准
1	身体素质	1 分钟仰卧起坐 (10 分)	仰卧垫上，手臂平行上举，腿部夹紧伸直；以臀部为支点，收腹两头起，手脚相碰后落回起点后再重复的动作 男生：及格 40 满分 50 女生：及格 20 满分 40
		1 分钟俯卧撑 (10 分)	双手撑地，身体俯视地面，做屈臂到撑起的动作。 男生：及格 30 满分 50 女生：及格 20 满分 30
		1 分钟跳绳 (10 分)	身体直立，两眼目视前方，双手持绳，大臂夹紧，手腕进行绕摆；双腿每起跳一次手腕即发力一次，使绳经下方绕过头顶再回到起始位连续进行的练习。 男生：及格 120 满分 160 女生：及格 100 满分 140
		并腿体前屈 (10 分)	并腿，上体向下折叠，达到双手手掌或指尖接触到地面的动作。 男生：及格手掌距地面 10mm 满分指尖触及到地面 女生：及格指尖触及到地面 满分指尖触及到地面

2	专业技能	节奏听力测试 (10分)	在随机播放的 8×8 拍健身操音乐之内，分辨出 1 拍节奏进行击掌。	及格：分辨出 1 拍节奏并准确完成 2 次击掌。 满分：分辨出 1 拍节奏并准确完成 4 次击掌。
		个人才艺展示 (10分)	自愿申报，进行加分展示项，时长 30 秒~1 分钟以内； 展示范围：竞技健美操、大众健美操、街舞、民族舞、芭蕾舞、拉丁舞、爵士舞、国标等操舞。	及格：完成 4×8 拍组合套路，动作与音乐节拍不合拍在 1×8 拍以内。 满分：完成 4×8 拍组合套路，动作与音乐节合拍。
3	专业面试	1. 政治及个人素养 2. 体育基础了解 3. 未来规划 (40分)	现场进行综合素养及职业规划面谈	及格：政治动机明确，个人素养较好；无体育基础；对健身专业一般了解，但喜爱健身专业，并准备发展专业道路；职业规划尚未确定。 满分：政治动机明确，个人素养较好；有体育基础，参加过体育比赛；热爱健身专业并有一定的了解；发展职业道路，有职业规划和方向，并发展职业道路。