

抚顺职业技术学院（抚顺师专）2026 年单独招生

社会体育专业（舞蹈健身）体育加试考试大纲

一、考试整体说明

考试涵盖身体素质、专业技能、专业面试、专项加分四大模块，满分 100 分（其中专项加分为额外附加分，最高 5 分，不计入基础满分，仅用于总分排名）。旨在全面考察考生的身体基础、专业适配度及发展潜力，所有项目评分均采用量化标准，确保公平公正。

二、考试项目、量化标准及要求

（一）身体素质测试（40 分，每项 10 分）

测试项目	动作说明及要求	男生量化标准	女生量化标准
1 分钟仰卧起坐	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再重复，动作规范无借力	及格（6 分）：40 次； 良好（8 分）：45 次； 满分（10 分）：50 次	及格（6 分）：20 次； 良好（8 分）：30 次； 满分（10 分）：40 次
1 分钟俯卧撑	双手撑地与肩同宽，身体呈直线，屈臂时肘关节夹角 $\geq 90^{\circ}$ ，撑起时手臂完全伸直，核心收紧不塌腰	及格（6 分）：30 次； 良好（8 分）：40 次； 满分（10 分）：50 次	及格（6 分）：20 次； 良好（8 分）：25 次； 满分（10 分）：30 次
1 分钟跳绳	身体直立，目视前方，大臂夹紧，手腕发力绕绳；双腿每起跳 1 次绳完成 1 次完整绕身，双脚离地高度 $\leq 10\text{cm}$	及格（6 分）：120 次； 良好（8 分）：140 次； 满分（10 分）：160 次	及格（6 分）：100 次； 良好（8 分）：120 次； 满分（10 分）：140 次

测试项目	动作说明及要求	男生量化标准	女生量化标准
坐姿体前屈	坐姿于垫上,双腿伸直并拢,脚跟贴紧测试仪挡板;上体前折,双手自然下垂,指尖缓慢推动测试标尺,保持 3 秒,测量最大伸展距离(单位: cm)	及格(6 分): $\geq 10\text{cm}$; 良好(8 分): $\geq 20\text{cm}$; 满分(10 分): $\geq 30\text{cm}$	及格(6 分): $\geq 15\text{cm}$; 良好(8 分): $\geq 25\text{cm}$; 满分(10 分): $\geq 35\text{cm}$

(二) 专业技能测试 (30 分)

测试项目	动作说明及要求	量化评分标准
节奏听力测试 (10 分)	随机播放 8×8 拍健身操音乐,考生需分辨 1 拍节奏并同步击掌,全程音乐不重复	不及格(0-5 分): 未分辨出节奏或击掌准确率 $<50\%$; 及格(6-7 分): 准确击掌 2 次; 良好(8-9 分): 准确击掌 3 次; 满分(10 分): 准确击掌 4 次
基础操舞技能展示 (20 分)	考生自选 4×8 拍操舞组合(涵盖健美操、街舞、民族舞等),时长 30 秒-1 分钟,需展现基本动作协调性、柔韧性	不及格(0-11 分): 未完成完整组合或节拍错位 $\geq 2\times 8$ 拍; 及格(12-14 分): 完成组合,节拍错位 1×8 拍; 良好(15-17 分): 完成组合,节拍无错位,动作较流畅; 满分(18-20 分): 完成组合,节拍精准,动作流畅有力,表现力强

（三）专业面试（30 分）

考察维度	考察内容	量化评分标准
政治及个人素养 (10 分)	政治立场、沟通礼仪、团队意识、抗压能力	不及格（0-5 分）：政治动机模糊，礼仪欠缺； 及格（6-7 分）：政治动机明确，素养较好； 满分（8-10 分）：政治立场坚定，素养优秀，沟通得体
体育基础与专业 认知（10 分）	体育经历、社会体育专业理解、健身行业认知	不及格（0-5 分）：无体育基础，不了解专业； 及格（6-7 分）：无体育基础但喜爱专业，有基本认知； 满分（8-10 分）：有体育基础（含比赛经历），深入理解专业及行业
未来规划（10 分）	职业发展方向、学习计划、行业贡献意愿	不及格（0-5 分）：无明确规划； 及格（6-7 分）：有初步规划； 满分（8-10 分）：规划清晰，贴合专业发展，有具体实施思路

（四）健美操专项加分项（最高 5 分）

加分条件	量化加分标准
技能等级证书	持有健美操三级证书加 1 分；二级证书加 2 分；一级证书加 3 分；健将级证书加 4 分（或其他项目国家运动员等级证书）
竞赛获奖经历	市级比赛获奖加 1 分；省级比赛获奖加 2 分；国家级比赛获奖加 3 分（同级别奖项取最高值，不累计）
专项技能展示	额外展示 30 秒健美操高难度组合（含跳转、平衡等动作），完成度优秀加 1 分（可与证书 / 获奖加分累计，总分不超过 5 分）

三、评分说明

1. 身体素质测试需由 2 名及以上考官同时计分，取平均值作为最终成绩；
2. 专业技能测试采用 “动作规范 + 节拍适配 + 表现力” 三维评分，考官独立打分后取平均分；
3. 面试采用结构化评分表，按维度逐项打分，总分累加；
4. 专项加分需提供证书原件或获奖证明，经审核后按标准加分。