

## 西安体育学院 2020 年硕士研究生复试（游泳）项目技能测试标准

### 一、说课（50 分）

1. 题目：爬泳手臂技术（包含手臂技术、两臂配合技术、臂与呼吸配合技术）。

2. 要求：

（1）课的结构完整，包含讲解、示范、错误动作产生原因及纠正方法。

（2）说课时间不得低于 4 分钟，不得超过 5 分钟。

3. 说课评分标准：

（1）教学内容符合题目要求，教学准备充分，安全保障到位，教学组织合理，教学方法得当（45—50 分）。

（2）教学内容基本符合题目要求，教学准备基本充分，安全保障基本到位，教学组织基本合理，教学方法基本得当（38—44 分）。

（3）教学内容不太符合题目要求，教学准备不充分，安全保障不到位，教学组织不合理，教学方法不得当（31—37 分）。

（4）严重背离教学主题和教学内容，说课考试不及格（30 分以下）。

### 二、陆上模仿练习（50 分）

1. 游泳陆上技术动作模仿视频拍摄内容及要求

表 1： 拍摄动作、拍摄顺序及拍摄要求表

考试内容		身体位置和机位要求	次数	器材
手臂 技术 模仿	蝶泳	站立式正面/俯卧式侧面（2 选 1）	8 次	长条凳、台子等
	仰泳	站立式正面/仰卧式侧面（2 选 1）	8 次	长条凳、台子等
	蛙泳	站立式正面/俯卧式侧面（2 选 1）	8 次	长条凳、台子等
	爬泳	站立式正面/俯卧式侧面（2 选 1）	8 次	长条凳、台子等
腿部 技术 模仿	蝶泳	站立式侧面	8 次	
	仰泳	坐姿式正面	8 次	瑜伽垫、垫子等
	蛙泳	俯卧式背面	8 次	长条凳、台子等
	爬泳	俯卧式侧面	8 次	长条凳、台子等

2. 陆上动作模仿视频拍摄要求

（1）拍摄顺序：陆上模仿动作必须按照表 1 动作顺序进行拍摄。

(2) 服装：上身着紧身短袖，下身着不低于膝盖的短裤，赤脚。

(3) 器材：拍摄中所使用的器材，必须在拍摄前放置在镜头范围内，不得离开镜头范围内搬运器材，确保视频拍摄一镜到底。

(4) 要求：视频拍摄中考生应确保全身始终都在镜头范围内，模仿动作过程中手、脚不能超出镜头范围，不得距离镜头太远，应能够在视频中看清身体关键关节的运动轨迹和动作细节。

### 3. 陆上技术模仿练习评分标准

(1) 符合规则要求，陆上模仿动作正确，关节角度正确，动作路线正确，动作节奏适宜（45—50分）。

(2) 符合规则要求，陆上模仿动作有轻微的错误，关节角度基本正确，动作路线基本正确，动作节奏基本适宜（38—44分）。

(3) 基本符合规则要求，陆上模仿动作有明显的错误，关节角度有明显错误，动作路线有明显错误，动作节奏有明显错误（31—37分）。

(4) 不符合规则要求，陆上模仿动作错误严重，技术评定不及格（30分以下）。