

上海体育学院硕士研究生复试相关专业运动技能视频录制与提交工作提示

一、**测试专业：**体育教育训练学、民族传统体育学、全日制体育专硕（体育教学、运动训练）、

二、**项目名称：**田径、体操、健美操、体育舞蹈、篮球、排球、足球、乒乓球、网球、羽毛球、游泳、摔跤、举重、柔道、跆拳道、拳击、击剑、健美、高尔夫、武术套路（包括徒手、器械）、散打、空手道。任选其中一项录制视频。

三、**时长与格式：**视频总时长不超过 5 分钟，MP4 格式。

四、**场所、服装及安全要求：**

1. 技能展示选择光线良好（勿逆光）、相对独立、不受干扰的运动场地。建议在正规运动场地上进行展示，如因条件限制无法找到正规运动场地，应确保选择的场地能保证相应项目运动技能的完整展示。如考生因场地原因导致技能展示不完整，责任由考生本人承担。

2. 身着适合相应项目的运动服装。视频拍摄开始至结束，全过程不得带帽（除项目必须），不戴口罩，不得佩戴任何首饰，不得浓妆，女生束发。

3. 视频录制前，请考生认真查验场地、器材、着装，充分做好热身活动，根据自身能力选择技能难度，确保没有安全隐患。视频录制过程出现的任何安全问题，责任由考生本人承担。

五、录制要求：

1. 录制时一镜到底，期间不得转切画面，确因转换场地需要，可以通过暂停后再开启拍摄。不得采用任何视频编辑手段美化处理画面。

2. 考生必须全程在镜头范围之内，拍摄过程中不得以任何理由离开拍摄范围，不得以任何方式遮挡镜头。

3. 视频中只允许出现考生本人，不得出现其他人员的任何信息（包括但不限于其他人员的身影、声音等）。

4. 视频中考生不得做任何具有暗示性的言语行为，不得体现任何具有暗示性的标志物，不得做出任何不文明的行为。

5. 考生应确保视频的清晰度，以及视频播放的流畅性。因考生上传视频不清晰、播放不流畅导致评分无法正常进行的情况，责任由考生本人承担。

6. 视频文件名按“初试准考证号（后四位）+姓名+专业+项目名称”拟定，文件名的字段、顺序不得更改。凡上传视频不符合以上要求者，将被视为违规并取消复试资格。

六、录制步骤：

1. 考生面向镜头中央，同步清晰展示本人正面免冠相貌、身份证、准考证。
2. 口述初试时的准考证号后四位、报考专业和项目名称（不得口述姓名、生源地等任何其他信息）。
3. 技能展示。
4. 结束时本人在镜头中央立正，并报告“展示完毕”。

七、提交要求：

1. 提交方式学校将通过研究生处官网和微信公众号另行通知，请考生及时关注。
2. 考生视频一旦提交，不得再以任何理由进行撤销、更换。

八、各项目技能展示要求：

项目 1：健美操

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
健美操	自选套路	1. 从大众健美操、竞技健美操、啦啦操中任选一种。 2. 须配音乐进行展示。	1 套	2~3 分钟	见本办法第四条	1. 穿着健美操服或紧身运动服装、防滑运动鞋。 2. 根据需要，可以手持相关器械。 3. 正面面向镜头开始，全程展示全身动作。

项目 2：健美

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
健美	男子：健美 7 个规定动作、健美 4 个规定动作	按规定动作要求展示目标肌肉与身体各部肌肉	每项动作（方位）1 次		见本办法第四条	1. 穿健美专业服装。 2. 正面面向镜头开始，全程展示全身动作。
	女子：健身比基尼	展示正面、左侧面、背面、右侧面身体匀称度及身体各部肌群协调发展度	每个方位 1 次			
	俯卧撑	两手间距比肩宽，头、躯干、腿部成一直线	男：30 个 女：15 个			
	平板支撑	两前臂平行支撑地面，头、躯干、腿部成一直线		1 分钟		

项目 3：排球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
排球	传、垫球	1. 原地连续自垫球、自传球各 30 次。 2. 垫球、传球高度高于头顶以上 1 米。 3. 先连续自垫球，完成后直接转换为自传球，不间断。	1 组	90 秒以内	见本办法第四条	1. 排球为标准比赛用球；球网高度为男/女标准网高。 2. 备足排球数量，避免因捡球浪费时间。 3. 考生本人及动作过程、球飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。
	发球	1. 原地正面上手发球、上手发飘球各 5 次。 2. 先连续完成正面上手发球、后直接转换为正面上手发飘球，不间断。 3. 球擦网不重发。	1 组	60 秒以内		
	扣球	做四号位徒手助跑起跳扣球动作。	5 次	60 秒以内		

项目 4：体操

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
体操	第九套广播体操	1. 完成第一节至第七节； 2. 配合音乐完成。	1 套	3 分 30 秒	见本办法第四条	1. 音乐无需前奏，直接从第一节“伸展运动”开始播放。 2. 正面面向镜头开始，全程展示全身动作。
	连续侧手翻	两腿并立姿势开始，两手臂上举，在一条直线上连续完成 2 个侧手翻动作，以两腿开立两手臂侧平举姿势结束。	1 次	15 秒 以内		侧面拍摄，动作从开始姿势到结束姿势，全程展示全身动作。
	燕式平衡	两腿并立姿势开始，两手臂上举；任意腿后举至最高点，同时上体前倾，两臂经前绕至侧平举，抬头、挺胸，支撑腿伸直，静止 2 秒后还原至开始姿势。	1 次	15 秒 以内		

项目 5：体育舞蹈

项目名称		测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
体育舞蹈	拉丁舞	基本舞步	1. 伦巴（原地换重心、时间步、库克拉恰、基本动作、前进/后退走步、向左/向右定点转、滑门步）。 2. 恰恰（原地换重心、时间步、基本动作、前进锁步、后退锁步、向左/向右定点转、分列式古巴破碎步）。	各 1 组	2 分钟	见本办法第四条	1. 每位考生只选择拉丁舞或摩登舞中的一种舞系展示。 2. 个人展示，无需舞伴。 3. 配合音乐，音乐自选。 4. 穿着体育舞蹈练习服装或表演服和舞鞋。 5. 正面面向镜头开始，动作从开始到结束，全程展示全身动作。
		成套展示（任选一个舞种）	可选择竞赛套路或自编套路	1 套	2 分钟		
	摩登舞	基本舞步	1. 华尔兹（左脚前进并换步、右转步、右脚前进并换步、左转步、后退拂步、侧行追步）。 2. 探戈（常步、旁步、刷点步、分式左转步、四快步）。	各 1 组	2 分钟		
		成套展示（任选一个舞种）	可选择竞赛套路或自编套路	1 套	2 分钟		

项目 6: 田径

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
田径	立定三级跳	1. 自定起跳点，最后一步落沙坑。 2. 先面向镜头讲解动作要点，再开始动作展示。	1 次	1 分 20 秒	见本办法第四条	1. 考生本人及动作过程、器材飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。 2. 栏架高度/栏间距：男 84cm/7.5m（至少），女 76cm/6.5m（至少）。 3. 铅球男子 5 公斤，女子 4 公斤。
	跨栏跑	1. 站立式起跑，连续跨三个栏架。 2. 先面向镜头讲解动作要点，再开始动作展示。	1 次	1 分 20 秒		
	铅球	1. 背向滑步推铅球。 2. 先面向镜头讲解动作要点，再开始动作展示。	1 次	1 分 20 秒		

项目 7：羽毛球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
羽毛球	对墙击球	1. 距离墙面 2 米以外，连续运用正拍或反拍对墙进行击球。 2. 击球过程中，球落地后可用手中球（非持拍手可以多拿几个球），也可重新拾起落地球，继续击球。	1 组	1 分 30 秒	1. 对墙击球时，注意站位左、右、后 2 米内无障碍物。 2. 其他见本办法第四条。	1. 对墙击球时，需在距离墙 2 米地面处画上标志线，标志线必须清晰可见。 2. 考生本人及动作过程、器材飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。
	全场步法移动（持拍）	1. 面向球网站立，手持球拍从场地中心起动，分别进行上网、后退、中场左右接杀步法。 2. 移动方向可任意选择，每个点不得少于 2 次；移动步法需包含羽毛球起动、并步、交叉步、蹬跨步、腾跳步等基本步法。 3. 步法到位时要做出相应的挥拍击球动作。		2 分 钟		

项目 8：网球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
网球	对墙击落地球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 距离墙面 5 米以外，任意运用正手或反手对墙连续击落地球。 2. 击球过程中，球落地后可用手中球（非持拍手可以多拿几个球），也可重新拾起落地球，继续击球。 3. 球接触墙面的点必须高于地面垂直高度 1 米。 4. 击球过程中，根据需要可以使用凌空击球进行调整。 		2 分钟	<ol style="list-style-type: none"> 1. 对墙击球时，注意站位左、右、后 5 米内无障碍物。 2. 其他见本办法第四条。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 对墙击球时，需在距离墙 5 米地面处、墙面距离地面 1 米处画上标志线，标志线必须清晰可见。 2. 考生本人及动作过程、器材飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。 3. 对墙击球过程中，可以有他人协助捡球，但协助者的身影、声音等任何信息不可出现在视频中。 4. 发球时，请事先备好多球，确保 8 个发球连续进行。
	上手发球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 按照网球竞赛规则规定的单打发球站位，进行上手发球（切削、平击、上旋均可）。 2. 右区、左区各发 4 球，球擦网有效不重发。 	8 球	1 分 30 秒		

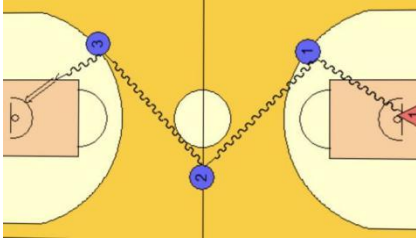
项目 9：游泳

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
游泳	100 米	1. 50 米自由泳、50 米蛙泳，顺序自定。 2. 出发可采用在出发台、池岸或水中蹬壁出发。 3. 泳进过程中不得停歇。	1 组	3 分钟以内	1. 泳池现场须有救生员和必要的救生设备。 2. 其他见本办法第四条。	1. 救生员及考生之外的任何人不得出现在视频之中。 2. 游进过程中如有身体不适，请自行停止。 3. 考生本人从出发到游泳结束，必须全程完整在镜头之内。

项目 10：足球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
足球	颠球	1. 用脚背正面颠球，颠球过程中，允许运用身体其他合理部位进行调整。 2. 颠球过程中，如球落地，只能用脚挑起球后继续颠球。		2分钟	见本办法第四条	1. 足球采用标准比赛用球。 2. 展示过程中全程不得用手和手臂触球。 3. 每次运球展示前，面向镜头说明绕杆脚法。 4. 如无标志杆，可用标志桶或其他有效标志替代。 5. 考生本人及所有动作必须全程完整在镜头之内。
	8字运球绕杆	1. 间距7米设置A、B标志杆；从A一侧运球出发绕过B，再运回绕过A。 2. 展示两次，第一次用脚背外侧运球，第二次用脚背内侧运球。	2次	1分钟		

项目 11：篮球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
篮球	原地单手肩上投篮	1. 展示前，先面向镜头讲解动作要领。 2. 站在罚球线处投篮，连续投篮 3 次。	3 次	1 分钟以内	见本办法第四条	1. 投篮时可事先备好 3 个球，也可自投自捡。 2. 变向路线如下图
	全场多种变向运球上篮	1. 在球场端线中点站立，面向前场，右手运球至①处做背后运球，换左手运球至②处，做左手后转身运球变向，换右手运球至③处做胯下运球，换左手上篮。 2. 球进篮后，左手运球至③处做背后运球换右手，运球至②处做运球后转身变向，换左手运球至①处做胯下运球，换右手上篮。	2 次	2 分 30 秒以内		 3. 球场中①②③处需放标志桶（其他标志物也可）。 4. 篮球用标准比赛用球。 5. 考生本人及所有动作过程、投篮时球的飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。

项目 12：拳击

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
拳击	直拳空击结合步伐	1. 每个动作各需连续完成 3 次，按左侧动作名称从上到下顺序进行。 2. 组合动作由考生自行设计，组合动作中需同时含有直拳、勾拳、摆拳及相应步伐。 3. 在规定的视频总时间内，自行确定动作之间的间隔时间。	3 次	20 秒	见本办法第四条	1. 考生正面面向镜头开始动作，考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	勾拳空击结合步伐		3 次	20 秒		
	组合拳空击结合步伐		3 次	20 秒		

项目 13：摔跤

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
摔跤	抱单臂端	1. 每个动作左、右各做两次，按左侧动作名称从上到下顺序进行。 2. 单人徒手展示，条件允许的情况下可采用假人。 3. 在规定的视频总时间内，自行确定动作之间的间隔时间。	4 次	20 秒	见本办法第四条	1. 考生正面面向镜头开始动作，考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。 2. 考生必须穿摔跤衣和摔跤鞋。
	四步崩子		4 次	20 秒		
	夹颈背		4 次	20 秒		

项目 14：举重

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
举重	抓举	1. 根据自身能力选择杠铃重量；如无法获得杠铃，可持木棍（类似体操棍）进行动作展示。 2. 穿举重服或紧身衣裤、平跟鞋，完整展示抓举、挺举的动作过程。 3. 在规定的视频总时间内，自行确定动作之间的间隔时间。	3 次	1 分钟	见本办法第四条	1. 正面偏 45 度角拍摄。 2. 考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	挺举		3 次	1 分钟		

项目 15：击剑

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
击剑	实战姿势及讲解	完成基本实战姿势并作动作要领讲解。	1 次	30 秒	见本办法第四条	1. 所有动作展示均需持剑，佩戴手套，穿击剑裤和击剑袜。 2. 讲解声音清晰洪亮。 3. 考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	步伐移动及讲解	完成前后自由步伐移动（含一步、两步、三步）并做动作要领讲解。	1 次	40 秒		
	弓步技术及讲解	完成单一弓步、向前一步弓步各 5 次，并配合动作要领讲解。	10 次	1 分 20 秒		
	手上防守技术	完成花重剑 1-8 部位、佩剑 1-5 部位防守动作，并配合动作要领讲解。	1 次	30 秒		
	击剑综合技术展示	自由完成击剑攻防技术和组合转换。	1 次	30 秒		

项目 16：柔道

项目名称	测试内容		技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
柔道	投技	一本背负投	徒手侧面展示完整动作过程，左右各 5 次。	10 次		见本办法第四条	1. 考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。 2. 考生必须穿柔道服。
		大内刈		10 次			
		大外刈		10 次			
		体落	徒手正面展示完整动作过程，左右各 5 次。	10 次			
		内股	徒手正面展示完整动作过程，左右各 5 次。。	10 次			
	寝技基础	正头桥摆动	侧面展示完整动作。	5 次			
		侧头桥摆动	侧面展示完整动作，左右各 5 次。	10 次			
		前回受身	侧面展示完整动作，左右各 5 次。	10 次			
	体能	俯卧撑	两手间距比肩宽，头、躯干、腿部成一直线	男：30 个 女：20 个			
		仰卧起坐	双脚着地，膝盖弯曲约 90 度，双臂张开 180 度，双手轻碰耳廓，挺胸抬头坐起。	男：30 个 女：20 个			

项目 17：跆拳道

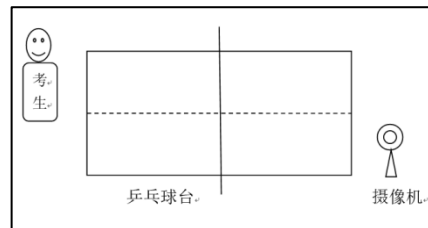
项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
跆拳道	基本技术	自行展示所掌握的跆拳道基本技术，左右腿均需展示。每项基本技术展示 3 次。		1 分钟	见本办法第四条	1. 穿跆拳道专业服装。 2. 考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	品势	自行演示一套所掌握的跆拳道品势。	一套	3 分钟		

项目 18: 高尔夫

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
高尔夫	全挥杆动作 (无球)	1. 使用中铁杆, 以正常节奏、正常击球的全挥杆方式展示完整挥杆动作。	3 次/角度	2 分钟以内	见本办法第四条	1. 中铁杆可以是 9~5 号铁杆中的任意一支。 2. 短切杆可以是角度杆 (52°、56° 等)、P 杆、S 杆中的任意一支。 3. 拍摄时, 先从身体侧后方拍摄, 再从身体正前方拍摄。 4. 如无正规场地, 可选择在室外空旷草地中进行动作展示。 5. 考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	短切杆动作 (无球)	1. 使用短切杆, 设定一个目标方向及 20~25 码的目标范围, 以正常节奏、正常的短切杆击球方式呈现完整的挥杆动作。	3 次/角度	2 分钟以内		

项目 19: 乒乓球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
乒乓球	发球	1. 发对方左半台长球（2 个）、左半台短球（2 个）、右半台长球（2 个）、右半台短球（2 个）、自选落点（2 个）。 2. 发球方法自定。	10 次	1 分钟	见本办法第四条	1. 单人演示。需正规的乒乓球台、球拍。 2. 支架辅助拍摄以保证画面稳定。摄像角度置于对手位（如图所示），高度 170-190cm，画面显示考生和完整乒乓球台面。 3. 备 10 个以上乒乓球和一个球筐，减少捡球带来的影响。
	正手攻球（拉球）	1. 自发自打。用非持拍手拿球，球由空中落下掉在球台反弹后，挥拍击球。 2. 拉球应包含前冲、高调两种方法。	10 个	1 分钟		
	技术组合（无球）	1. 完成“推侧扑”组合技术动作，采用徒手挥拍，完成“推挡”--->“侧身拉冲”--->“扑正手”（需用交叉步）的技术动作，三个动作一组。 2. 连续完整 10 组动作。	10 组	1 分 30 秒		



项目 20：武术套路

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
武术 套路	基本功	正踢腿，左、右腿各 3 次	6 次		见本办法第四条	1. 穿套路比赛服，在正规场地上练习。（如条件不允许，可自选服装和安全平整的场地） 2. 考生正面面向镜头开始动作，考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	拳术	任选一项武术拳术套路	1 套	1 分 20 秒		
	器械	任选一项武术器械套路	1 套	1 分 20 秒		

项目 21：散打

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
散打	拳、腿组合	1. 考生自定动作组合的方式,组合动作中需包括各种拳法、腿法。 2. 拳法包括冲拳、摆拳、抄拳、鞭拳;腿法包括正蹬腿、侧踹腿、鞭腿、转身后摆腿。	每种拳法、腿法在相应内容中至少出现1次	1分钟	见本办法第四条	1. 戴拳套;选择标准沙袋;穿散打比赛服;在垫上练习。 (如条件有限,可自选服装、沙袋和安全平整的场地) 2. 考生正面面向镜头开始动作,考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	打沙袋	1. 拳法包括冲拳、摆拳、抄拳。 2. 腿法包括正蹬腿、侧踹腿、鞭腿、转身后蹬腿。		1分钟		

项目 22：空手道

项目名称		测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
空手道	型	基本动作	1. 原地基本动作中，自选 2 个动作。 2. 移动基本动作中，自选 2 个动作。	原地基本动作：每个动作 10 次 移动基本动作：每个动作 5 次	3 分 30 秒	见本办法第四条	
		基础型	从各流派中自选一套基础型进行演练。	1 套			
		指定型	从八个指定型中自选一套进行演练。	1 套			
	组手	手技	前手拳进攻、后手拳进攻	20 秒			
		足技	弧形腿进攻、勾踢腿进攻	20 秒			
		组合技	考生自行进行拳拳组合、拳腿组合	20 秒			