附件2-19

2021年江苏省中等职业学校学生学业水平考试

运动与休闲类专业基本技能考试

指导性实施方案

一、考试对象

面向全省中等职业学校（含技工院校）2022届运动与休闲类运动训练、休闲体育服务与管理、休闲服务、健体塑身等相关专业的学生。

现代职教体系“3+3”、“3+4”试点项目2022届学生须参加考试。五年制高职学生是否参加考试，由各市教育局统筹安排。

二、考试内容、方式、时长及配分

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目模块** | **考试内容** | **方 式** | **时 长** | **配 分** | **备 注** |
| 模块一  必考项目 | 100米 | 实操 | 以实际时间为准 | 25分 | 必考项目 |
| 立定三级跳远 | 实操 | 以实际时间为准 | 25分 | 必考项目 |
| 原地前抛实心球 | 实操 | 以实际时间为准 | 25分 | 必考项目 |
| 模块二  选考项目 | 跳绳 | 实操 | 以实际时间为准 | 25分 | 选考项目  三选一 |
| 坐位体前屈 |
| 1500米 |
|  | 总 计 | | 120分钟 | 100分 |  |

三、考试时间

2021年11月中旬。

四、组织实施

（一）考点设置

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **城 市** | **考点学校** | **备注** |
| 1 | 南京 | 江苏经贸职业技术学院 |  |
| 2 | 徐州 | 徐州市体育运动学校 |  |
| 3 | 无锡 | 无锡市体育运动学校 |  |
| 4 | 常州 | 江苏省常州体育运动学校 |  |
| 5 | 苏州 | 苏州市体育运动学校 |  |
| 6 | 南通 | 南通市体育运动学校 |  |
| 7 | 连云港 | 连云港市体育运动学校 |  |
| 8 | 淮安 | 江苏省淮安体育运动学校 |  |
| 9 | 盐城 | 盐城市经贸高级职业学校 |  |
| 10 | 扬州 | 扬州市体育运动学校 |  |
| 11 | 镇江 | 镇江市体育运动学校 |  |
| 12 | 宿迁 | 宿迁高等师范学校 |  |

注：尚未建标准化考点的学校，可依托校内实训室开展2021年专业基本技能考试。

（二）考试组织

省教育考试院和省中职学考办公室负责考务组织管理与协调工作，各市教育行政部门、招考系统负责具体实施。专业委员会负责协调本专业类有关考点院校，协同各设区市教育行政部门、招考部门完成本专业技能考试。考点学校应组建技术团队，加强考试平台维护，确保正常运行。

（三）考场安排

所有项目技能测试均安排在可封闭的400米标准田径场内进行，同时场地符合标准化考场要求，考点设置学校每个测试项目的人数限制20人，同一批次技能考试可设置3-5个测试点。

（四）评分方式

在考试系统中预先设置各技能项目考核得分点及评分标准，系统根据考生电子测试成绩自动评分；考试期间每个测试点至少安排1名考评员、2-3名监考员、2名学生监督员。

五、考试考点环境、设备配置要求

详见《江苏省中等职业学校学生学业水平考试运动与休闲类技能考试考点建设标准》

六、考试样题及评分标准

1．100米跑

（1）男子100米跑 成绩单位:秒

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 11.80 | 25.00 | 13.00 | 20.20 | 15.40 | 15.40 | 17.00 | 8.75 |
| 11.90 | 24.60 | 13.20 | 19.80 | 15.60 | 15.00 | 17.10 | 8.00 |
| 12.00 | 24.20 | 13.40 | 19.40 | 15.80 | 14.10 | 17.20 | 7.25 |
| 12.10 | 23.80 | 13.60 | 19.00 | 16.00 | 13.70 | 17.30 | 6.50 |
| 12.20 | 23.40 | 13.80 | 18.60 | 16.20 | 13.30 | 17.40 | 5.75 |
| 12.30 | 23.00 | 14.00 | 18.20 | 16.30 | 12.90 | 17.50 | 5.00 |
| 12.40 | 22.60 | 14.20 | 17.80 | 16.40 | 12.50 | 17.60 | 4.25 |
| 12.50 | 22.20 | 14.40 | 17.40 | 16.50 | 12.10 | 17.70 | 3.50 |
| 12.60 | 21.80 | 14.60 | 17.00 | 16.60 | 11.70 | 17.80 | 2.75 |
| 12.70 | 21.40 | 14.80 | 16.60 | 16.70 | 11.00 | 17.90 | 2.00 |
| 12.80 | 21.00 | 15.00 | 16.20 | 16.80 | 10.25 | 18.00 | 1.25 |
| 12.90 | 20.60 | 15.20 | 15.80 | 16.90 | 9.50 | 18.10 | 0.50 |

（2）女子100米跑 成绩单位：秒

| **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13.10 | 25.00 | 15.20 | 18.75 | 18.20 | 15.00 | 21.20 | 7.50 |
| 13.20 | 24.50 | 15.40 | 18.50 | 18.40 | 14.50 | 21.40 | 7.00 |
| 13.30 | 24.00 | 15.60 | 18.25 | 18.60 | 14.00 | 21.60 | 6.50 |
| 13.40 | 23.50 | 15.80 | 18.00 | 18.80 | 13.50 | 21.70 | 6.00 |
| 13.50 | 23.00 | 16.00 | 17.75 | 19.00 | 13.00 | 21.80 | 5.50 |
| 13.60 | 22.50 | 16.20 | 17.50 | 19.20 | 12.50 | 21.90 | 5.00 |
| 13.70 | 22.00 | 16.40 | 17.25 | 19.40 | 12.00 | 22.00 | 4.50 |
| 13.80 | 21.50 | 16.60 | 17.00 | 19.60 | 11.50 | 22.10 | 4.00 |
| 13.90 | 21.00 | 16.80 | 16.75 | 19.80 | 11.00 | 22.20 | 3.50 |
| 14.00 | 20.50 | 17.00 | 16.50 | 20.00 | 10.50 | 22.30 | 3.00 |
| 14.20 | 20.00 | 17.20 | 16.25 | 20.20 | 10.00 | 22.40 | 2.50 |
| 14.40 | 19.75 | 17.40 | 16.00 | 20.40 | 9.50 | 22.50 | 2.00 |
| 14.60 | 19.50 | 17.60 | 15.75 | 20.60 | 9.00 | 22.60 | 1.50 |
| 14.80 | 19.25 | 17.80 | 15.50 | 20.80 | 8.50 | 22.70 | 1.00 |
| 15.00 | 19.00 | 18.00 | 15.25 | 21.00 | 8.00 | 22.80 | 0.50 |

备注：计时项目按十分之一秒记录,每0.1秒或0.2秒为一个成绩档,例如考生成绩为13.91按14.00档取分值,15.21按15.4档分值。

2．立定三级跳远

（１）男子立定三级跳远 成绩单位：米

| **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.10 | 25.00 | 8.00 | 18.70 | 6.40 | 12.40 | 5.35 | 6.10 |
| 9.05 | 24.70 | 7.90 | 18.40 | 6.35 | 12.10 | 5.30 | 5.80 |
| 9.00 | 24.40 | 7.80 | 18.10 | 6.30 | 11.80 | 5.25 | 5.50 |
| 8.95 | 24.10 | 7.70 | 17.80 | 6.25 | 11.50 | 5.20 | 5.20 |
| 8.90 | 23.80 | 7.60 | 17.50 | 6.20 | 11.20 | 5.15 | 4.90 |
| 8.85 | 23.50 | 7.50 | 17.20 | 6.15 | 10.90 | 5.10 | 4.60 |
| 8.80 | 23.20 | 7.40 | 16.90 | 6.10 | 10.60 | 5.05 | 4.30 |
| 8.75 | 22.90 | 7.30 | 16.60 | 6.05 | 10.30 | 5.00 | 4.00 |
| 8.70 | 22.60 | 7.20 | 16.30 | 6.00 | 10.00 | 4.95 | 3.70 |
| 8.65 | 22.30 | 7.10 | 16.00 | 5.95 | 9.70 | 4.90 | 3.40 |
| 8.60 | 22.00 | 6.95 | 15.70 | 5.90 | 9.40 | 4.85 | 3.10 |
| 8.55 | 21.70 | 6.90 | 15.40 | 5.85 | 9.10 | 4.80 | 2.80 |
| 8.50 | 21.40 | 6.85 | 15.10 | 5.80 | 8.80 | 4.75 | 2.50 |
| 8.45 | 21.10 | 6.80 | 14.80 | 5.75 | 8.50 | 4.70 | 2.20 |
| 8.40 | 20.80 | 6.75 | 14.50 | 5.70 | 8.20 | 4.65 | 1.90 |
| 8.35 | 20.50 | 6.70 | 14.20 | 5.65 | 7.90 | 4.60 | 1.60 |
| 8.30 | 20.20 | 6.65 | 13.90 | 5.60 | 7.60 | 4.55 | 1.30 |
| 8.25 | 19.90 | 6.60 | 13.60 | 5.55 | 7.30 | 4.50 | 1.00 |
| 8.20 | 19.60 | 6.55 | 13.30 | 5.50 | 7.00 | 4.40 | 0.50 |
| 8.15 | 19.30 | 6.50 | 13.00 | 5.45 | 6.70 |  |  |
| 8.10 | 19.00 | 6.45 | 12.70 | 5.40 | 6.40 |  |  |

（２）女子立定三级跳远 成绩单位：米

| **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7.70 | 25.00 | 6.60 | 18.70 | 5.20 | 12.40 | 4.15 | 6.10 |
| 7.65 | 24.70 | 6.50 | 18.40 | 5.15 | 12.10 | 4.10 | 5.80 |
| 7.60 | 24.40 | 6.40 | 18.10 | 5.10 | 11.80 | 4.05 | 5.50 |
| 7.55 | 24.10 | 6.30 | 17.80 | 5.05 | 11.50 | 4.00 | 5.20 |
| 7.50 | 23.80 | 6.20 | 17.50 | 5.00 | 11.20 | 3.95 | 4.90 |
| 7.45 | 23.50 | 6.10 | 17.20 | 4.95 | 10.90 | 3.90 | 4.60 |
| 7.40 | 23.20 | 6.00 | 16.90 | 4.90 | 10.60 | 3.85 | 4.30 |
| 7.35 | 22.90 | 5.90 | 16.60 | 4.85 | 10.30 | 3.80 | 4.00 |
| 7.30 | 22.60 | 5.85 | 16.30 | 4.80 | 10.00 | 3.75 | 3.70 |
| 7.25 | 22.30 | 5.80 | 16.00 | 4.75 | 9.70 | 3.70 | 3.40 |
| 7.20 | 22.00 | 5.75 | 15.70 | 4.70 | 9.40 | 3.65 | 3.10 |
| 7.15 | 21.70 | 5.70 | 15.40 | 4.65 | 9.10 | 3.60 | 2.80 |
| 7.10 | 21.40 | 5.65 | 15.10 | 4.60 | 8.80 | 3.55 | 2.50 |
| 7.05 | 21.10 | 5.60 | 14.80 | 4.55 | 8.50 | 3.50 | 2.20 |
| 7.00 | 20.80 | 5.55 | 14.50 | 4.50 | 8.20 | 3.45 | 1.90 |
| 6.95 | 20.50 | 5.50 | 14.20 | 4.45 | 7.90 | 3.40 | 1.60 |
| 6.90 | 20.20 | 5.45 | 13.90 | 4.40 | 7.60 | 3.35 | 1.30 |
| 6.85 | 19.90 | 5.40 | 13.60 | 4.35 | 7.30 | 3.30 | 1.00 |
| 6.80 | 19.60 | 5.35 | 13.30 | 4.30 | 7.00 | 3.25 | 0.70 |
| 6.75 | 19.30 | 5.30 | 13.00 | 4.25 | 6.70 | 3.20 | 0.50 |
| 6.70 | 19.00 | 5.25 | 12.70 | 4.20 | 6.40 |  |  |

备注：远度项目的分值录取按0.05米为一个分值档，如立定三级跳远7.72按7.7档取分值。

3．原地双手头后向前掷实心球

（1）男子原地双手头后向前掷实心球（2千克）成绩单位：米

| **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.80 | 25.00 | 13.60 | 19.50 | 9.35 | 14.00 | 8.25 | 8.50 |
| 15.70 | 24.75 | 13.50 | 19.25 | 9.30 | 13.75 | 8.20 | 8.25 |
| 15.60 | 24.50 | 13.40 | 19.00 | 9.25 | 13.50 | 8.15 | 8.00 |
| 15.50 | 24.25 | 13.20 | 18.75 | 9.20 | 13.25 | 8.10 | 7.75 |
| 15.40 | 24.00 | 13.00 | 18.50 | 9.15 | 13.00 | 8.05 | 7.50 |
| 15.30 | 23.75 | 12.80 | 18.25 | 9.10 | 12.75 | 8.00 | 7.25 |
| 15.20 | 23.50 | 12.60 | 18.00 | 9.05 | 12.50 | 7.95 | 7.00 |
| 15.10 | 23.25 | 12.40 | 17.75 | 9.00 | 12.25 | 7.90 | 6.75 |
| 15.00 | 23.00 | 12.20 | 17.5 | 8.95 | 12.00 | 7.85 | 6.50 |
| 14.90 | 22.75 | 12.00 | 17.25 | 8.90 | 11.75 | 7.80 | 6.25 |
| 14.80 | 22.50 | 11.80 | 17.00 | 8.85 | 11.5 | 7.75 | 6.00 |
| 14.70 | 22.25 | 11.60 | 16.75 | 8.80 | 11.25 | 7.70 | 5.75 |
| 14.60 | 22.00 | 11.40 | 16.50 | 8.75 | 11.00 | 7.65 | 5.50 |
| 14.50 | 21.75 | 11.20 | 16.25 | 8.70 | 10.75 | 7.60 | 5.25 |
| 14.40 | 21.5 | 11.00 | 16.00 | 8.65 | 10.50 | 7.55 | 5.00 |
| 14.30 | 21.25 | 10.80 | 15.75 | 8.60 | 10.25 | 7.50 | 4.75 |
| 14.20 | 21.00 | 10.60 | 15.50 | 8.55 | 10.00 | 7.45 | 4.5 |
| 14.10 | 20.75 | 10.40 | 15.25 | 8.50 | 9.75 | 7.40 | 4.25 |
| 14.00 | 20.5 | 10.20 | 15.00 | 8.45 | 9.50 | 7.35 | 4.00 |
| 13.90 | 20.25 | 10.00 | 14.75 | 8.40 | 9.25 | 7.30 | 3.75 |
| 13.80 | 20.00 | 9.50 | 14.50 | 8.35 | 9.00 | 7.25 | 3.50 |
| 13.70 | 19.75 | 9.40 | 14.25 | 8.30 | 8.75 | 7.20 | 3.25 |

（2）女子原地双手头后向前掷实心球（2千克）成绩单位：米

| **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** | **成绩** | **分值** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.50 | 25.00 | 9.00 | 19.75 | 6.90 | 14.50 | 5.85 | 9.25 |
| 11.40 | 24.75 | 8.90 | 19.50 | 6.85 | 14.25 | 5.80 | 9.00 |
| 11.30 | 24.50 | 8.80 | 19.25 | 6.80 | 14.00 | 5.75 | 8.75 |
| 11.20 | 24.25 | 8.70 | 19.00 | 6.75 | 13.75 | 5.70 | 8.50 |
| 11.10 | 24.00 | 8.60 | 18.75 | 6.70 | 13.50 | 5.65 | 8.25 |
| 11.00 | 23.75 | 8.50 | 18.50 | 6.65 | 13.25 | 5.60 | 8.00 |
| 10.50 | 23.50 | 8.40 | 18.25 | 6.60 | 13.00 | 5.55 | 7.75 |
| 10.40 | 23.25 | 8.30 | 18.00 | 6.55 | 12.75 | 5.50 | 7.50 |
| 10.30 | 23.00 | 8.20 | 17.75 | 6.50 | 12.50 | 5.45 | 7.25 |
| 10.20 | 22.75 | 8.10 | 17.50 | 6.45 | 12.25 | 5.40 | 7.00 |
| 10.10 | 22.50 | 8.00 | 17.25 | 6.40 | 12.00 | 5.35 | 6.75 |
| 10.00 | 22.25 | 7.90 | 17.00 | 6.35 | 11.75 | 5.30 | 6.50 |
| 9.90 | 22.00 | 7.80 | 16.75 | 6.30 | 11.50 | 5.25 | 6.25 |
| 9.80 | 21.75 | 7.70 | 16.5 | 6.25 | 11.25 | 5.20 | 6.00 |
| 9.70 | 21.50 | 7.60 | 16.25 | 6.20 | 11.00 | 5.15 | 5.75 |
| 9.60 | 21.25 | 7.50 | 16.00 | 6.15 | 10.75 | 5.10 | 5.50 |
| 9.50 | 21.00 | 7.40 | 15.75 | 6.10 | 10.50 | 5.05 | 5.25 |
| 9.40 | 20.75 | 7.30 | 15.50 | 6.05 | 10.25 | 5.00 | 50.00 |
| 9.30 | 20.50 | 7.20 | 15.25 | 6.00 | 10.00 | 4.95 | 4.75 |
| 9.20 | 20.25 | 7.10 | 15 | 5.95 | 9.75 | 4.90 | 4.50 |
| 9.10 | 20 | 7.00 | 14.75 | 5.90 | 9.50 | 4.85 | 4.00 |

4.一分钟跳绳单摇、坐位体前屈、1500米三项，考生选其中一项作为考核内容。

1.男子选项

| **项目得分** | **1分钟跳绳(个)** | **坐位体前屈(厘米)** | **1500米(分秒)** | **备注** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | ≥200 | ≥20 | ≤5′30" |  |
| 24 | 195 | 19.5 | 5′35" |  |
| 23 | 190 | 19.0 | 5′40" |  |
| 22 | 185 | 18.5 | 5′45" |  |
| 21 | 180 | 18.0 | 5′50" |  |
| 20 | 175 | 17.5 | 5′55" |  |
| 19 | 170 | 17.0 | 6′00" |  |
| 18 | 165 | 16.5 | 6′05" |  |
| 17 | 160 | 16.0 | 6′10" |  |
| 16 | 155 | 15.5 | 6′15" |  |
| 15 | 150 | 15.0 | 6′20" |  |
| 14 | 145 | 14.5 | 6′25" |  |
| 13 | 140 | 14.0 | 6′30" |  |
| 12 | 135 | 13.5 | 6′35" |  |
| 11 | 130 | 13.0 | 6′40" |  |
| 10 | 125 | 12.5 | 6′45" |  |
| 9 | 120 | 12.0 | 6′50" |  |
| 8 | 115 | 11.5 | 6′55" |  |
| 7 | 110 | 11.0 | 7′00" |  |
| 6 | 105 | 10.5 | 7′05" |  |
| 5 | 100 | 10.0 | 7′10" |  |
| 4 | 95 | 9.5 | 7′15" |  |
| 3 | 90 | 9.0 | 7′20" |  |
| 2 | 85 | 8.5 | 7′25" |  |
| 1 | 80 | 8.0 | 7′30" |  |
| 0 | <80 | ﹤8.0 | ﹥7′30" |  |

2.女子选项

| **项目得分** | **1分钟跳绳(个)** | **坐位体前屈(厘米)** | **1500米(分秒)** | **备注** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | ≥190 | ≥23 | ≤6′20" |  |
| 24 | 185 | 22.5 | 6′25" |  |
| 23 | 180 | 22.0 | 6′30" |  |
| 22 | 175 | 21.5 | 6′35" |  |
| 21 | 170 | 21.0 | 6′40" |  |
| 20 | 165 | 20.5 | 6′45" |  |
| 19 | 160 | 19.0 | 6′50" |  |
| 18 | 155 | 18.5 | 6′55" |  |
| 17 | 150 | 18.0 | 7′00" |  |
| 16 | 145 | 17.5 | 7′05" |  |
| 15 | 140 | 17.0 | 7′10" |  |
| 14 | 135 | 16.5 | 7′15" |  |
| 13 | 130 | 16.0 | 7′20" |  |
| 12 | 125 | 15.5 | 7′25" |  |
| 11 | 120 | 15.0 | 7′30" |  |
| 10 | 115 | 14.5 | 7′35" |  |
| 9 | 110 | 14.0 | 7′40" |  |
| 8 | 105 | 13.5 | 7′45" |  |
| 7 | 100 | 13.0 | 7′50" |  |
| 6 | 95 | 12.5 | 7′55" |  |
| 5 | 90 | 12.0 | 8′00" |  |
| 4 | 85 | 11.5 | 8′05" |  |
| 3 | 80 | 11.0 | 8′10" |  |
| 2 | 75 | 10.5 | 8′15" |  |
| 1 | 70 | 10.0 | 8′20" |  |
| 0 | ≤70 | ﹤10.0 | ﹥8′20" |  |