

天津职业大学 2023 年公开招聘体育教师笔试、面试(体能、技能) 说明

一、笔试（占总成绩 50%）

二、面试阶段（占总成绩 50%）

1. 体能测试（占总成绩 5%） 耐力跑 800M（女子）/1000M（男子），考核方法 400M 标准田径场计时跑。

女生 800M 跑单项评分表（单位：分·秒）

男生 1000M 跑单项评分表（单位：分·秒）

	800(女)	单项得分	1000（男）
	3'16"	100	3'15"
	3'22"	95	3'20"
	3'28"	90	3'25"
	3'35"	85	3'32"
	3'42"	80	3'40"
	3'47"	78	3'45"
	3'52"	76	3'50"
	3'57"	74	3'55"
	4'02"	72	4'00"
	4'07"	70	4'05"
	4'12"	68	4'10"
	4'17"	66	4'15"
	4'22"	64	4'20"
	4'27"	62	4'25"
	4'32"	60	4'30"
	4'42"	50	4'50"
	4'52"	40	5'10"
	5'02"	30	5'30"
	5'12"	20	5'50"
	5'22"	10	6'10"

注：最后得分=单项得分×5%

2. 专项技能测试（占总成绩 25%）

足球、排球、跆拳道、健美操任选一项。

3. 试讲（占总成绩 20%）

附件：专项技能测试内容、方法及评分标准

足球

（一）测试内容

颠球、定位球传准、运球过杆射门

（二）测试方法

1. 颠球：参赛者可用脚、大腿、胸、肩或头任一部位随意连续颠球，计颠球个数。如果球落地，则为一次颠球结束。每人做两次，取最佳一次成绩。

2. 定位球传准：比赛场地以O为圆心，以2.5米和3.5米为半径，分别划里、外两个圆。圆心处插上一根1.5米高并系有彩色小旗的标准杆，作为传准的目标。

以25米长为半径，从圆心向任何方向划一5米长弧为传球限制线。参赛者将球放在限制线上，用任一脚的内侧向圆圈里传球，球落地在圈里或圈线上均为有效。每人连续做5次，每次均计成绩，5次成绩之和为该项比赛达标成绩。

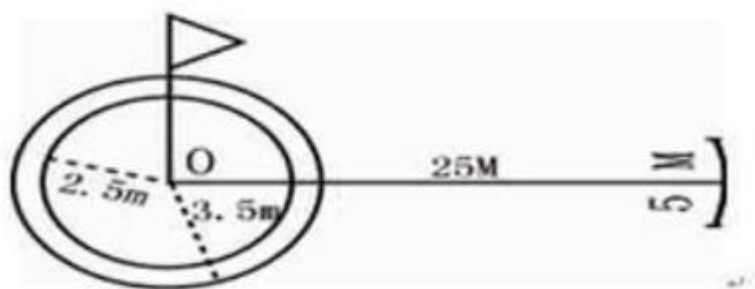


图1 定位球传准图

3. 运球过杆射门：比赛场地在罚球区线2米处起，沿20

米长的垂线，距罚球区线之远端为起点。距罚球区线 2 米处起，沿 20 米垂线插置标竿 8 根，竿间距离为 2 米，第 8 根标竿距起点 4 米。

标竿固定垂直在地面上，插入地下深度不限，以参赛者碰不倒竿为宜。竿高至少 1.5 米。



图 2 20 米运球过杆射门场地设置图

参赛者从起点开始运球，脚触球则立即开表计时。运球逐个绕过标竿后射门，球越过球门线时则停表。每人做两次，取最佳一次成绩。运球漏竿或未射入球门，则无成绩。若射中球门横木或立柱，可补做一次。

（三）评分方法与标准

1. 颠球：该项成绩满分为 20 分，参赛者若连续颠球 50 次，可得满分。达标成绩及评分标准详见评分表。

2. 定位球传准：该项成绩满分为 30 分，其中达标成绩满分为 25 分，技评成绩满分为 5 分。

达标时，每传入半径为 2.5 米圈者，得 5 分；每传入半径为 3.5 米圈者，得 2.5 分。未传准者，不计成绩。5 次成绩之和为该项比赛达标成绩。（评分标准详见评分表）

技评时,按四级评分,详见评分表。

优秀:传球动作方法正确,动作协调,传球落点准确。

良好:传球动作方法正确,动作较协调,传球落点较准确。

及格:传球动作方法正确,动作基本协调,传球落点基本准确。

不及格:传球动作方法不正确,动作不协调,传球落点不准确。

3. 运球过杆射门: 该项成绩满分为总分为 50 分, 其中达标成绩满分 40 分, 技评成绩满分 10 分。达标成绩及评分标准详见评分表。

技评按四级评分, 各级评分分值详见评分表。

优秀: 运球动作方法准确、协调、熟练, 射门动作正确有力。

良好: 运球动作方法正确、较协调、射门动作正确有力。

及格: 运球动作方法正确、较协调、射门动作基本正确。

不及格: 运球动作方法不正确、不协调、射门动作不正确。

4. 评分表

测试项目	颠球	踢准	运球射门
所占分值	20 分	30 分	50 分
满分	100 分		

4.1 达标评分表

颠 球		20 米 运球射门	
分值	成绩(个)	分值	成绩(秒)
20	≥ 50	40	≤ 9.0
19.5	47	39	9.1
19	44	38	9.2
18.5	41	37	9.3
18	39	36	9.4
17.5	37	35	9.5
17	35	34	9.6
16.5	33	33	9.7
16	32	32	9.8
15.5	31	31	9.9
15	30	30	10.0
14.5	29	29	10.1
14	28	28	10.2
13.5	27	27	10.3
13	26	26	10.4
12.5	25	25	10.5
12	24	24	10.6
11.5	23	23	10.7
11	22	22	10.8
10.5	21	21	10.9
10	20	20	11.0
9.5	19	19	11.1
9	18	18	11.2
8.5	17	17	11.3
8	16	16	11.4
7.5	15	15	11.5
7	14	14	11.6
6.5	13	13	11.7
6	12	12	11.8
5.5	11	11	11.9
5	10	10	12.0
4.5	9	9	12.1
4	8	8	12.2
3.5	7	7	12.3
3	6	6	12.4
2.5	5	5	12.5
2	4	4	12.6

1.5	3	3	12.7
1	2	2	12.8
0.5	1	1	12.9

4.2 技评评分表

成绩	分值	
	20米运球射门	定位球传准
优秀	10	5
	9.5	4.75
	9	4.5
	8.5	4.25
良好	8	4
	7.5	3.75
	7	3.5
及格	6.5	3.25
	6	3
不及格	5.5	2.75
	5	2.5
	4.5	2.25
	4	1.75
	3.5	1.5
	3	1.25

注：最后得分=（颠球得分+定位球传准得分+运球过杆射门得分）×25%

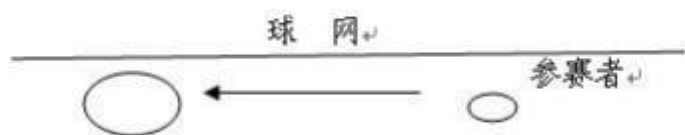
排球

（一）测试内容

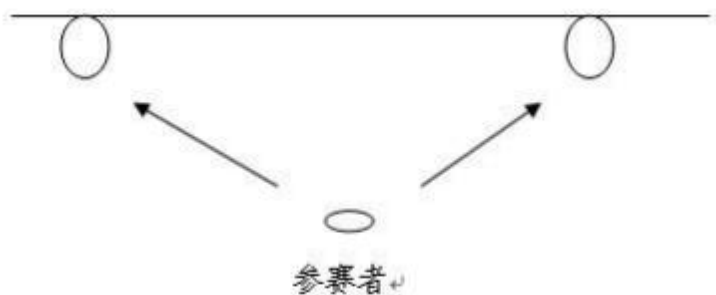
传球、垫球、扣球、定点发球

（二）测试方法

1. 传球：2号位传球到4号位。参赛者站在网前2、3号位之间，陪考者从后场抛球，参赛者向4号位传球10个，高于网高，适合扣球，球的落点为直径1米、高1.80米的圆圈内。如图：

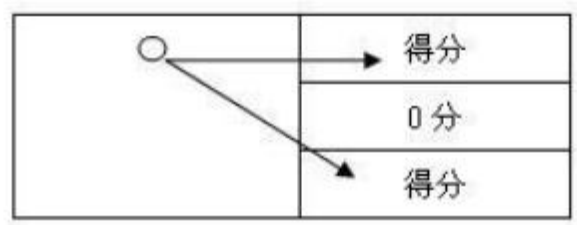


2. 垫球：6号位垫球到2号位和4号位。参赛者站在6号位区，接对方中场抛过来的球10个，垫到2号位与4号位各5个，高于网高，分别落在直径1米的、高1.80米的圆圈内。如图：



3. 扣球：二号位和四号位扣球(直线和斜线)。男生扣球时的网高2.43米。女生扣球时网高2.24米。男、女生扣球

均可在二号位和四号位任选一个位置，由二传手抛球或传球进行扣球，分别扣直线球和斜线球。（传球人自备）



4. 发球：男生正面上手发球，女生发球姿势不限，每人发球 10 个，以球落到某区的成功率计分。球不过网和出界为零分。如图：

3分			
2分			
1分			

（三）评分办法与标准

1. 达标部分

1.1 传球：共 20 分，2 号位传球到 4 号位，共传 10 个球,每个球到位得 2 分。

1.2 垫球：共 30 分,6 号位垫球到 2 号位和 4 号位，共垫 10 个球,每个位置 5 个球，每个球到位得3分,不到位 0 分。

1.3 扣球：共 20 分，4 号位扣球(直线和斜线)，共 10 个,5 个直线,5 个斜线,每个球得 2 分,不到位 0 分。

1.4 定点发球：共 30 分，发 10 个球，按球的落点计算分值。

2. 技评部分

2.1 传球：动作标准，手型正确，技术动作规范、脚步移动到位，反应灵敏。

2.2 垫球：动作到位，身体用力协调，落点准确。

2.3 扣球：动作舒展有力，弹跳好，有背弓，球的落点准确。

2.4 发球：动作标准，（男生有引肘，挥臂），落点准确。

3. 评分标准一览表

	传球	垫球	扣球
10个	20分	30分	20分
9个	18分	27分	18分
8个	16分	24分	16分
7个	14分	21分	14分
6个	12分	18分	12分
5个	10分	15分	10分
4个	8分	12分	8分
3个	6分	9分	6分
2个	4分	6分	4分
1个	2分	3分	2分

注：最后得分=（传球得分+垫球得分+扣球得分+发球得分）×25%

跆拳道

(一) 测试内容

1. 双飞(10分)
2. 左右高位横踢(10分)
3. 组合动作(5分)

(二) 测试方法

1. 双飞

(1) 测试方法：参赛者使用双飞踢技术连续击打大沙包，两脚不可同时着地，时间为25秒。要求参赛者击打的高度在大沙包齐本人腰腹点。准确、有力的击打为有效击打。对参赛者在规定时间内完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数。

(2) 评分标准

双飞评分表：

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩(个)	分值	成绩(个)
10	40	8	30	6	20	4	10
9.8	39	7.8	29	5.8	19	3.8	9
9.6	38	7.6	28	5.6	18	3.6	8
9.4	37	7.4	27	5.4	17	3.4	7
9.2	36	7.2	26	5.2	16	3.2	6
9	35	7	25	5	15	3	5
8.8	34	6.8	24	4.8	14	2.8	4
8.6	33	6.6	23	4.6	13	2.6	3
8.4	32	6.4	22	4.4	12	2.4	2

8.2	31	6.2	21	4.2	11	2.2	1
-----	----	-----	----	-----	----	-----	---

2. 左右高位横踢

(1) 测试方法：参赛者使用高横踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），时间为25秒。每个技术动作须达到技术规范，方被视为有效。技术规范是指动作路线正确、步法灵活、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打准确及效果明显。考评员对参赛者在规定时间内完成有效技术的次数进行计数。

(2) 评分标准

左右高位横踢评分表

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
10	40	8	30	6	20	4	10
9.8	39	7.8	29	5.8	19	3.8	9
9.6	38	7.6	28	5.6	18	3.6	8
9.4	37	7.4	27	5.4	17	3.4	7
9.2	36	7.2	26	5.2	16	3.2	6
9	35	7	25	5	15	3	5
8.8	34	6.8	24	4.8	14	2.8	4
8.6	33	6.6	23	4.6	13	2.6	3
8.4	32	6.4	22	4.4	12	2.4	2
8.2	31	6.2	21	4.2	11	2.2	1

3. 组合动作

(1) 测试方法：参赛者依次作前腿跳下劈—后腿横踢—旋风踢、左右横踢—后踢、后腿横踢—后撤—旋风踢、前腿横踢—下劈—后踢、后撤步—后腿下劈击头—后旋踢击头五个组合动作，要求参赛者技术动

作规范、协调，有节奏感，每组动作完成后再进行下一组的动作。

（2）评分标准：考评员参照组合动作评分表，按照技术规格（速度、力量、协调、空间感），参赛者技术发挥的情况，动作完成情况进行独立评分。按5分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

组合动作评分表

等级	优	良	中	差
分值	5—4.3分	4.2—3.8分	3.7—3.0分	3.0分以下
标准	技术正确、熟练、协调和规范；速度快；空间感强，动作力度强。	技术较正确、熟练、协调和规范；速度较快；空间感较强；动作力度较强。	技术基本正确和协调；动作完成质量基本较好；基本能完成规定动作。	技术不正确；速度慢；空间感差；不能完成规定动作。

注：最后得分=双飞得分+左右高位横踢得分+组合动作得分

健美操

竞赛分项	分值	竞赛内容与方法	评分标准	评价领域
专项基本功	3	8个8拍,带队口令 (带领热身活动)	1. 口令 (音调、激情、节奏.....) 2. 示范面的转换 (背面、镜面、侧面) 3. 手势的引领 4. 动作规范度 5. 课堂效果 备注: 一般: 0-1.7; 良好: 1.8-2.4; 优秀: 2.4-3	综合能力素质
	7	左、右腿交替连续4次大踢腿 (上肢动作不限)	1. 身体姿态基本正确, 两腿间的夹角135度以下。0-2分 2. 身体姿态基本正确, 两腿间的夹角135~160度。3-5分 3. 身体姿态正确, 两腿间的夹角160度以上。6-7分	下肢力量与柔韧性
	15	连续俯卧撑 (两手撑地宽度与肩同宽, 双腿并拢)	1. 躯干伸直, 大、小臂夹角小于或等于90度为一次标准俯卧撑。 2. 男教师满分为20次, 一次标准俯卧撑分值为0.75分; 女教师满分为15次, 一次标准俯卧撑分值为1分。	上肢及腹背力量
	25	自编动作4×8拍×2遍。(动作速度为10秒、25拍以上) 要求: ①至少包括7种基本步法中的4种步伐; 4×1.5分 ②至少有一次180度的转体动作; 2分 ③有1×8拍的不对称动作。(2分)	1. 基本姿态和技术基本准确, 步伐简单, 上下肢动作配合单调, 动作与音乐基本吻合。0-8分 2. 基本姿态和技术准确, 步伐多样, 上下肢动作配合一般, 动作与音乐吻合较好。9-12分 3. 身体姿态舒展, 技术正确, 动作规范, 上下肢动作配合变化多样, 动作与音乐完全吻合。13-15分 备注: 特殊要求为10分, 依照左栏自编动作分值进行相应的减分。	身体的基本姿态、节奏感、协调性及创编能力
规定套路	30	校园青春健身操 ——青春魅力	1. 身体基本姿态正确, 动作技术基本准确, 动作与音乐欠吻合, 动作力度一般。0-17分 2. 身体基本姿态良好, 动作技术准确, 动作之间的连接较自然、流畅, 动作与音乐基本吻合, 动作力度较好, 表现能力一般。18-24分 3. 身体基本姿态良好, 动作技术准确, 动作之间的连接自然、流畅, 动作与音乐完全吻合, 动作力度很好, 具备较好的表现能力。25-30分	完成成套动作的整体效果、连贯流畅性及表现力

自选 套路	20	①选择“全国健美操大众 锻炼标准 第三套 4 级 套路”最高分为 12 分。 ②选择“全国健美操大众 锻炼标准 第三套 5 级 套路”和“校园青春健身操 ——创造奇迹”最高分为 16 分。 ③选择“全国健美操大众 锻炼标准 第三套 6 级 套路”最高分为 20 分。	1. 不够完整的完成——身体基本姿态正确，动作技术基本准确， 动作与音乐欠吻合，动作力度一般。①0-6 分；②0-8 分；③0-11 分 2. 良好完成——身体基本姿态良好，动作技术准确，动作之间的 连接较自然、流畅，动作与音乐基本吻合，动作力度较好，表现 能力一般。①7-9 分；②9-12；③12-16 分 3. 优秀与完美完成——身体基本姿态良好，动作技术准确，动作 之间的连接自然、流畅，动作与音乐完全吻合，动作力度很好， 具备较好的表现能力。①10-12 分；②13-16 分；③13-20 分	掌握 专项 技术 的 实际 能力 与 水平
----------	----	--	---	--

注：最后得分=（基本功得分+规定套路得分+自选套路得分）×25%