中学体育教师岗位专业技能测试

内容及注意事项

一、测试内容

中学体育教师岗位专业技能测试，包括基本技能测试(占专业技能测试总分的40%)和专项技能测试(占专业技能测试总分的60%)。  
 **（一）基本技能（所有考生必测）** ①口令队列队形（自喊自做，具体动作内容见现场公告）  
 ②原地双手头上前掷实心球（2KG）  
 ③体操（垫上技巧，男女动作不同）  
 男子：直立——鱼跃前滚翻——蹲撑跳成屈体分腿俯撑——体前屈两臂侧举（稍停）——分腿慢起成头手倒立——前滚翻成直腿坐——经体前屈后倒屈体后滚翻成直立同时两臂上举——（趋步）侧手翻——向前并步成直立；  
 女子：直立——前滚翻——直立，两臂经侧至上举，上一步成俯平衡——单脚蹬地前滚翻成直腿坐——经体前屈后倒成肩肘倒立——经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡——成跪立——跪跳起——侧手翻——向前并步成直立）。  
 ④徒手操（自编自喊自做，4节，每节4×8）

**（二）专项技能（按照考生报考岗位确定）**

（1）初中排球专项：对墙传垫、自抛自扣、上手发球；  
 （2）高中田径、初中田径专项：男子110米栏（计时、技评）\女子100栏(计时、技评)、立定三级跳。

**（三）各项目测试的具体要求、标准、场地分配等见现场公告。**

二、注意事项

1.考生须按照常州市教育局网站公告要求，携带身份证在指定时间到达常州市第二十四中学（具体地点见现场告示）签到并抽签，迟到考生将取消考试资格。

2.考生要提前做好身体健康自查和热身运动，确保身体状况能完全适应有关考试，开考后除评委规定试做外，不得在考试区域内进行考试项目练习和热身练习。  
 3.测试过程中要做好自我保护，量力而行。严禁带病带伤参加测试，如发生运动伤害等事故，考点只负责进行基本处理，具体责任由本人自行承担。   
 4.考生自带运动服、运动鞋。其他测试用器材由考点提供，考生不得私带，因自带器械引起的不能正常测试的事故由考生本人负责。   
 5.考生须认真阅读测试项目的具体内容、要求、标准、场地分配、考生分组等相关内容，现场不得向考官咨询动作和相关标准。如出现疑问，以相关项目的最新规则进行处理。请保持考场安静，服从现场裁判指挥，不得以任何形式干扰评委工作和其他考生测试。  
 6.每项测试结束后考生均须在对应的栏目后签字确认。如有弃权、受伤等原因提前结束考试，也需签字确认后方能离开。  
 7.私自离开当场测试区域队伍和窜场进入其他测试项目场地按作弊处理。