

2024 年威海海洋职业学院公开招聘工作人员

体育教师岗位（田径）专业测试方案

一、岗位名称

体育教师岗位（田径）

二、考核内容

田径教师岗位专业技能测试

（1）100 米（25 分）

测试细则：100 米测试采用蹲踞式起跑，按田径运动竞赛规则 100 米跑的规定进行测试，手动计时。

评分标准：

男子 100 米

分值	成绩	分值	成绩
	手计		手计
25	11 秒 8	12.4	13 秒 9
24.4	11 秒 9	11.8	14 秒 0
23.8	12 秒 0	11.2	14 秒 1
23.2	12 秒 1	10.6	14 秒 2
22.6	12 秒 2	10	14 秒 3
22	12 秒 3	9.4	14 秒 4
21.4	12 秒 4	8.8	14 秒 5
20.8	12 秒 5	8.2	14 秒 6
20.2	12 秒 6	7.6	14 秒 7
19.6	12 秒 7	7	14 秒 8
19	12 秒 8	6.4	14 秒 9
18.4	12 秒 9	5.8	15 秒 0
17.8	13 秒 0	5.2	15 秒 1
17.2	13 秒 1	4.6	15 秒 2
16.6	13 秒 2	4	15 秒 3
16	13 秒 3	3.4	15 秒 4
15.4	13 秒 4	2.8	15 秒 5
14.8	13 秒 5	2.2	15 秒 6
14.2	13 秒 6	1.6	15 秒 7

13.6	13 秒 7	1	15 秒 8
13	13 秒 8	0.4	15 秒 9

女子 100 米

分值	成绩	分值	成绩
	手计		手计
25	13 秒 9	12.35	16 秒 2
24.45	14 秒 0	11.8	16 秒 3
23.9	14 秒 1	11.25	16 秒 4
23.35	14 秒 2	10.7	16 秒 5
22.8	14 秒 3	10.15	16 秒 6
22.25	14 秒 4	9.6	16 秒 7
21.7	14 秒 5	9.05	16 秒 8
21.15	14 秒 6	8.5	16 秒 9
20.6	14 秒 7	7.95	17 秒 0
20.05	14 秒 8	7.4	17 秒 1
19.5	14 秒 9	6.85	17 秒 2
18.95	15 秒 0	6.3	17 秒 3
18.4	15 秒 1	5.75	17 秒 4
17.85	15 秒 2	5.2	17 秒 5
17.3	15 秒 3	4.65	17 秒 6
16.75	15 秒 4	4.1	17 秒 7
16.2	15 秒 5	3.55	17 秒 8
15.65	15 秒 6	3	17 秒 9
15.1	15 秒 7	2.45	18 秒 0
14.55	15 秒 8	1.9	18 秒 1
14	15 秒 9	1.35	18 秒 2
13.45	16 秒 0	0.8	18 秒 3
12.9	16 秒 1	0.25	18 秒 4

(2) 铅球 (25 分)

1. 场地设备: 场地设置按田径运动竞赛规则规定。铅球重量为男 5 公斤, 女 4 公斤。

2. 测试方法：站立在投掷圈内，考生采用侧向或背向均可，推铅球时，应将铅球置于锁骨窝处，用单手由肩上推出，不得将铅球移至肩下或肩后抛掷。球推出后，脚不得踏出投掷圈或踏在抵趾板上。身体各部位不得接触投掷圈前半部圈外地面。球出手后必须从投掷圈后半部退出场地。

3. 测试方法：每人推 3 次，丈量成绩时，丈量尺须通过投掷圈圆心，丈量投掷圈或抵趾板内沿至球落地之间的距离。丈量最小单位为 1 厘米，以 3 次成绩中的最佳一次成绩为考试成绩。

评分标准：

男子铅球（成绩计算单位：米）

分值	成绩	分值	成绩
25	11.70	12.33	7.7
24.68	11.60	12.02	7.6
24.37	11.50	11.7	7.5
24.05	11.40	11.38	7.4
23.73	11.30	11.07	7.3
23.42	11.20	10.75	7.2
23.1	11.10	10.43	7.1
22.78	11.00	10.17	7
22.47	10.90	9.8	6.9
22.15	10.80	9.48	6.8
21.83	10.70	9.17	6.7
21.52	10.60	8.85	6.6
21.2	10.50	8.53	6.5
20.88	10.40	8.22	6.4
20.57	10.30	7.9	6.3
20.25	10.20	7.58	6.2
19.93	10.10	7.27	6.1
19.62	10.00	6.95	6
19.3	9.90	6.63	5.9
18.98	9.80	6.32	5.8

18.67	9.70	6	5.7
18.35	9.60	5.68	5.6
18.03	9.50	5.37	5.5
17.72	9.40	5.05	5.4
17.4	9.30	4.73	5.3
17.08	9.20	4.42	5.2
16.77	9.10	4.1	5.1
16.45	9.00	3.78	5
16.13	8.90	3.47	4.9
15.82	8.80	3.15	4.85
15.5	8.70	2.83	4.8
15.18	8.60	2.52	4.75
14.87	8.50	2.2	4.7
14.55	8.40	1.88	4.65
14.23	8.30	1.57	4.6
13.92	8.20	1.25	4.55
13.6	8.10	0.93	4.5
13.28	8.00	0.67	4.45
12.97	7.90	0.3	4.4
12.65	7.80		

女子铅球（成绩计算单位：米）

分值	成绩	分值	成绩
25	9.20	12.4	5.60
24.65	9.10	12.05	5.50
24.3	9.00	11.7	5.40
23.95	8.90	11.35	5.30
23.6	8.80	11	5.20
23.25	8.70	10.65	5.10
22.9	8.60	10.3	5.00
22.55	8.50	9.95	4.90
22.2	8.40	9.6	4.80
21.85	8.30	9.25	4.70
21.5	8.20	8.9	4.60
21.15	8.10	8.55	4.50
20.8	8.00	8.2	4.40
20.45	7.90	7.85	4.30
20.1	7.80	7.5	4.20
19.75	7.70	7.15	4.10
19.4	7.60	6.8	4.00
19.05	7.50	6.45	3.90

18.7	7.40	6.1	3.80
18.35	7.30	5.75	3.70
18	7.20	5.4	3.60
17.65	7.10	5.05	3.50
17.3	7.00	4.7	3.40
16.95	6.90	4.35	3.30
16.6	6.80	4	3.20
16.25	6.70	3.65	3.10
15.9	6.60	3.3	3.00
15.55	6.50	2.95	2.95
15.2	6.40	2.6	2.90
14.85	6.30	2.25	2.85
14.5	6.20	1.9	2.80
14.15	6.10	1.55	2.75
13.8	6.00	1.2	2.70
13.45	5.90	0.85	2.65
13.1	5.80	0.5	2.60
12.75	5.70	0.15	2.55

(3) 立定跳远 (25分)

1. 动作规定：双脚站在起跳线后起跳，身体任何部位不得触线，原地双脚起跳双脚落地；动作完成后向前走出测试场地。测试时不准穿钉子鞋。

2. 测验方法：每人跳2次，每次均丈量成绩。应以考生身体任何部位着地点距起跳线最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离。丈量的最小单位为1厘米，以2次试跳中之最佳成绩为考试成绩。

评分标准：

男子立定跳远 (成绩计算单位：米)

分值	成绩	分值	成绩
25.00	2.72	12.33	2.32
24.68	2.71	12.02	2.31
24.37	2.70	11.70	2.30

24.05	2.69	11.38	2.29
23.73	2.68	11.07	2.28
23.42	2.67	10.75	2.27
23.10	2.66	10.43	2.26
22.78	2.65	10.12	2.25
22.47	2.64	9.80	2.24
22.15	2.63	9.48	2.23
21.83	2.62	9.17	2.22
21.52	2.61	8.85	2.21
21.20	2.60	8.53	2.20
20.88	2.59	8.22	2.19
20.57	2.58	7.90	2.18
20.25	2.57	7.58	2.17
19.93	2.56	7.27	2.16
19.62	2.55	6.95	2.15
19.30	2.54	6.63	2.14
18.98	2.53	6.32	2.13
18.67	2.52	6.00	2.12
18.35	2.51	5.68	2.11
18.03	2.50	5.37	2.10
17.72	2.49	5.05	2.09
17.40	2.48	4.73	2.08
17.08	2.47	4.42	2.07
16.77	2.46	4.10	2.06
16.45	2.45	3.78	2.05
16.13	2.44	3.47	2.04
15.82	2.43	3.15	2.03
15.50	2.42	2.83	2.02
15.18	2.41	2.52	2.01
14.87	2.40	2.20	2.00
14.55	2.39	1.88	1.99
14.23	2.38	1.57	1.98
13.92	2.37	1.25	1.97
13.60	2.36	0.93	1.96
13.28	2.35	0.62	1.95
12.97	2.34	0.30	1.94
12.65	2.33		

女子立定跳远（成绩计算单位：米）

分值	成绩	分值	成绩
25.00	2.27	12.25	1.82
24.72	2.26	11.97	1.81
24.43	2.25	11.68	1.80
24.15	2.24	11.40	1.79
23.87	2.23	11.12	1.78
23.58	2.22	10.83	1.77
23.30	2.21	10.55	1.76
23.02	2.20	10.27	1.75
22.73	2.19	9.98	1.74
22.45	2.18	9.70	1.73
22.17	2.17	9.42	1.72
21.88	2.16	9.13	1.71
21.60	2.15	8.85	1.70
21.32	2.14	8.57	1.69
21.03	2.13	8.28	1.68
20.75	2.12	8.00	1.67
20.47	2.11	7.72	1.66
20.18	2.10	7.43	1.65
19.90	2.09	7.15	1.64
19.62	2.08	6.87	1.63
19.33	2.07	6.58	1.62
19.05	2.06	6.30	1.61
18.77	2.05	6.02	1.60
18.48	2.04	5.73	1.59
18.20	2.03	5.45	1.58
17.92	2.02	5.17	1.57
17.63	2.01	4.88	1.56
17.35	2.00	4.60	1.55
17.07	1.99	4.32	1.54
16.78	1.98	4.03	1.53
16.50	1.97	3.75	1.52
16.22	1.96	3.47	1.51
15.93	1.95	3.18	1.50
15.65	1.94	2.90	1.49
15.37	1.93	2.62	1.48
15.08	1.92	2.33	1.47
14.80	1.91	2.05	1.46
14.52	1.90	1.77	1.45
14.23	1.89	1.48	1.44

13.95	1.88	1.20	1.43
13.67	1.87	0.92	1.42
13.38	1.86	0.63	1.41
13.10	1.85	0.35	1.40
12.82	1.84	0.07	1.39
12.53	1.83		

(4) 800/1000 米 (25 分)

测试方法：男子测试 1000 米，女子测试 800 米。800 米/1000 米测试采用站立式起跑，按田径运动竞赛规则 800 米/1000 米跑不分道跑的规定进行测试，手动计时。

评分标准：

男子 1000 米 (成绩计算单位：分)

分值	成绩	分值	成绩
25.00	3'15"	17.00	4'10"
23.75	3'20"	16.50	4'15"
22.50	3'25"	16.00	4'20"
21.25	3'32"	15.50	4'25"
20.00	3'40"	15.00	4'30"
19.50	3'45"	12.50	4'50"
19.00	3'50"	10.00	5'10"
18.50	3'55"	7.50	5'30"
18.00	4'00"	5.00	5'50"
17.50	4'05"	2.50	6'10"

女子 800 米 (成绩计算单位：分)

分值	成绩	分值	成绩
25.00	3'16"	17.00	4'12"
23.75	3'22"	16.50	4'17"
22.50	3'28"	16.00	4'22"
21.25	3'35"	15.50	4'27"
20.00	3'42"	15.00	4'32"

19.50	3'47"	12.50	4'42"
19.00	3'52"	10.00	4'52"
18.50	3'57"	7.50	5'02"
18.00	4'02"	5.00	5'12"
17.50	4'07"	2.50	5'22"

三、评分方法

考核成绩采用百分制，面试最终成绩=试讲成绩*50%+技能成绩*50%