

# 体育教师岗位专业素养测试内容及注意事项

## 一、测试内容

体育教师岗位专业素养测试，包括基本素养测试(占专业素养测试总分的 30%)、特长素养测试(占专业素养测试总分的 20%)和专项素养测试(占专业素养测试总分的 50%)。

(一) 基本素养(所有考生必测，具体动作内容或标准见现场公告)

- (1) 口令队列队形(自喊自做)。
- (2) 原地双手头上前掷实心球或立定三级跳，二选一。
- (3) 垫上体操(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。

(二) 特长素养(所有考生必测，自选项目)

按照新版体育与健康课程标准所设专项运动技能内容(球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪体育类运动、中华传统类体育运动、新兴体育类运动)自行选择(不能与专项素养中的运动项目重复，展示地点为体育馆内，展示器材设备自带，展示方式为个人展示，时间不超过三分钟)。

请考生于 2025 年 2 月 10 日 10:00-2 月 11 日 17:00 登录常

州教师发展信息化平台（点击进入）  
[https://jsfz.czedu.cn/uids/index\\_zhaopin.jsp](https://jsfz.czedu.cn/uids/index_zhaopin.jsp)，填报特长素养自选项目，未填报者不能《专业技能测试通知书》。

（三）专项素养（严格按照报考岗位要求确定专项，部分项目有等级运动员要求，具体动作内容或标准见现场公告）

（1）排球专项：

03岗、41岗、67岗：对墙传垫、自抛自扣、上手发球；

10岗（等级运动员标准要求）：助跑摸高、跳发得分、直斜线扣球。

（2）棒球专项：掷远、传球传准、T座打远。

（3）足球专项：运球绕杆射门、一分钟颠球、传准（脚法不限，以空中落到地面的第一接触点为准）。

（4）篮球专项：一分钟投篮（自投自抢）、“V”型脚步移动、全场综合技术展示（体前变向运球、后转身运球、背后运球、胯下运球，左右手上篮）。

（5）健美操专项：一套啦啦操和一套竞技健美操。

（6）羽毛球专项（有等级运动员标准要求）：正手发高远球、斜线吊球、勾对角线。

## 二、注意事项

1. 各项目测试的具体要求、标准、场地分配等见现场公告。

2. 考生按照《专业技能测试通知书》上指定的时间到指定的地点签到并抽签，迟到考生将取消考试资格；签到后考生不得离开考点。

3. 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。

4. 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。

5. 考生自带运动服、运动鞋；特长素养项目器材自带：选择健美操、羽毛球和棒垒球专项素养的考生专项器材自带（如配乐【限U盘】、播放设备、道具、服装等）；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。

6. 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、得分和相关标准。如出现疑问，以相关项目的最新规则和考点纪律进行处理。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。

7. 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。

8. 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。

9. 上午、下午均有测试内容，请考生规划好时间和行程。