

暨南大学 2026 年体育教育专业（港 澳台、华侨）体育术科考试大纲

暨南大学体育学院

二〇二五年十二月

目 录

I. 考试性质	1
II. 考试项目和成绩计算	1
一、考试项目和赋分比例	1
二、考试形式和成绩计算	1
III. 基本素质考试方法和评分标准	2
一、100 米跑	2
二、立定三级跳远	5
三、原地掷实心球	8

I. 考试性质

暨南大学 2026 年体育教育专业（港澳台、华侨）体育术科考试是合格的高中毕业生和具有同等学力的考生参加的选拔性考试，体育术科是港澳台侨及海外报考暨南大学 2026 年体育教育专业考生的专业必考科目，暨南大学根据考生的术科和文化成绩，按已确定的招生计划，全面衡量，择优录取。因此，本考试应具有必要的区分度，较高的信度和效度。

本考试大纲适用于暨南大学 2026 年招生体育教育专业（港澳台、华侨）的招生考试，是评定考生体育术科考试成绩的唯一依据。

II. 考试项目和成绩计算

一、考试项目和赋分比例

体育术科考试由三项基本素质测试组成，总分（300 分），包括 100 米跑（100 分）、立定三级跳远（100 分）和原地掷实心球（100 分）三项，考生必须参加这三项内容的考试。

二、考试形式和成绩计算

1. 体育术科考试采取现场测试的形式进行，满分为 300 分，基本素质中每个项目满分均为 100 分。

2. 体育术科成绩计算方法：

体育术科考试总分=100 米跑得分+立定三级跳远得分+原地掷实心球得分。

III. 基本素质考试方法和评分标准

一、100 米跑

(一) 考试方法

1. 考试在标准的 400 米塑胶田径场直道内进行，采用分道跑，考生必须自始至终在各自的分道内跑进。每名考生只有一次考试机会。

2. 起跑必须采用蹲踞式起跑姿势，并使用考场提供的起跑器。凡不按田径竞赛规则的要求起跑的考生将被警告或取消考试资格。考生可穿自备的钉鞋进行考试，但钉鞋必须符合规则规定（鞋钉长度不得超过 9 毫米）。

3. 起跑犯规判罚：对于第一次起跑犯规的相关考生给予黄牌警告，并向该组所有考生亮黄牌警告，对于之后出现起跑犯规的相关考生（不论是一名或多名），均出示红牌并取消相关考生的本项目考试资格。

4. 考试采用电动计时计取成绩。

(二) 评分标准

100 米跑评分标准详见“表 1 男子 100 米跑考试评分标准”和“表 2 女子 100 米跑考试评分标准”。

表 1 男子 100 米跑考试评分标准

分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
100	11.78	75	12.78	50	14.29	25	17.21
99	11.82	74	12.82	49	14.39	24	17.33
98	11.86	73	12.86	48	14.49	23	17.45
97	11.90	72	12.90	47	14.59	22	17.57
96	11.94	71	12.94	46	14.69	21	17.69
95	11.98	70	12.98	45	14.81	20	17.81
94	12.02	69	13.02	44	14.93	19	17.93
93	12.06	68	13.06	43	15.05	18	18.05
92	12.01	67	13.10	42	15.17	17	18.17
91	12.14	66	13.14	41	15.29	16	18.29
90	12.18	65	13.19	40	15.41	15	18.41
89	12.22	64	13.24	39	15.53	14	18.53
88	12.26	63	13.29	38	15.65	13	18.65
87	12.30	62	13.34	37	15.77	12	18.77
86	12.34	61	13.40	36	15.89	11	18.89
85	12.38	60	13.46	35	16.01	10	19.01
84	12.42	59	13.53	34	16.13	9	19.13
83	12.46	58	13.60	33	16.25	8	19.25
82	12.50	57	13.67	32	16.37	7	19.37
81	12.54	56	13.75	31	16.49	6	19.49
80	12.58	55	13.83	30	16.61	5	19.61
79	12.62	54	13.91	29	16.73	4	19.73
78	12.66	53	14.00	28	16.85	3	19.85
77	12.70	52	14.09	27	16.97	2	19.97
76	12.74	51	14.19	26	17.09	1	20.09

表 2 女子 100 米跑考试评分标准

分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
100	13.12	75	14.12	50	15.69	25	18.63
99	13.16	74	14.16	49	15.79	24	18.75
95	13.20	73	14.2	48	15.89	23	18.87
97	13.24	72	14.24	47	15.99	22	18.99
96	13.28	71	14.28	46	16.11	21	19.11
95	13.32	70	14.32	45	16.23	20	19.23
94	13.36	69	14.36	44	16.35	19	19.35
93	13.40	68	14.40	43	16.47	18	19.47
92	13.44	67	14.44	42	16.59	17	19.59
91	13.48	66	14.49	41	16.71	16	19.71
90	13.52	65	14.54	40	16.83	15	19.83
89	13.56	64	14.59	39	16.95	14	19.95
88	13.60	63	14.64	38	17.07	13	20.07
87	13.64	62	14.7	37	17.19	12	20.19
86	13.68	61	14.76	36	17.31	11	20.31
85	13.72	60	14.83	35	17.43	10	20.43
84	13.76	59	14.90	34	17.55	9	20.55
83	13.80	58	14.97	33	17.67	8	20.67
82	13.84	57	15.05	32	17.79	7	20.79
81	13.88	56	15.13	31	17.91	6	20.91
80	13.92	55	15.21	30	18.03	5	21.03
79	13.96	54	15.30	29	18.15	4	21.15
78	14.00	53	15.39	28	18.27	3	21.27
77	14.04	52	15.49	27	18.39	2	21.39
76	14.08	51	15.59	26	18.51	1	21.41

二、立定三级跳远

(一) 考试方法

1. 场地规格 (如图 1 所示)

- (1) 跳跃区与落地区在同一水平面内。
- (2) 起跳线至落地区远端的距离不得少于 10 米。
- (3) 起跳线至落地区 (沙坑) 距离, 男子不少于 6 米, 女子不少于 5 米。
- (4) 在起跳线和落地区 (沙坑) 之间至少有 1.22 米宽的塑胶地面或塔当道。
- (5) 考生可以采用钉鞋试跳, 钉鞋的规格须符合田径规则规定 (鞋钉长度不得超过 9 毫米)。



图 1 立定三级跳远场地图

(6) 起跳线至沙坑近端的距离, 男子均设 7 米、6 米, 女子均设 6 米、5 米, 在高考报名时, 考生必须确定其起跳线距离, 一旦确定, 在测试过程中则不能更改, 违者取消考试成绩。

2. 动作要求

- (1) 考生原地双脚站立在起跳线后, 做预摆动作的过程中, 前脚掌不能离地, 如有违反者, 则判为试跳失败。
- (2) 考生起跳时不能触及或超越起跳线, 如有违反者, 则判为试跳失败。
- (3) 立定三级跳远的动作要求: 考生原地双脚起跳后, 可以用任何一只脚落地 (第一跳), 跨步跳时用另外一只脚落地 (第二跳), 最后双脚落地完成跳跃动作 (第三跳), 凡不符合上述动作要求, 则判为试跳失败。
- (4) 在落地过程中触及落地区以外地面, 而落地区外的触地点较落地区内的最近触地点更靠近起跳线者, 则判为试跳失败。

3. 测试方法

每位考生有三轮次试跳机会, 每轮次均测量成绩, 若考生有效成绩达到满分, 则不允许再次试跳。

4. 测量方法

- (1) 考试采用钢尺丈量计取成绩。
- (2) 测量最小单位以 1 厘米计算。
- (3) 测量成绩时, 从考生身体任何部位在落地区内的最近触地点量至起跳线或起跳线的延长线。测量线应与起跳线或其延长线垂直。
- (4) 如成绩在评分标准的两个相邻分值之间, 则取其中较低的分值评分。

(二) 评分标准

立定三级跳远评分标准详见“表 3 男子立定三级跳远考试评分标准”和“表 4 女子立定三级跳远考试评分标准”。

表3 男子立定三级跳远考试评分标准

分 值	成 绩 (米)	分 值	成 绩 (米)	分 值	成 绩 (米)	分 值	成 绩 (米)
100	9.20	75	8.40	50	7.20	25	5.95
99	9.17	74	8.36	49	7.15	24	5.90
98	9.14	73	8.32	48	7.10	23	5.85
97	9.11	72	8.28	47	7.05	22	5.80
96	9.08	71	8.24	46	7.00	21	5.75
95	9.05	70	8.20	45	6.95	20	5.70
94	9.02	69	8.15	44	6.90	19	5.65
93	8.99	68	8.10	43	6.85	18	5.60
92	8.96	67	8.05	42	6.80	17	5.55
91	8.93	66	8.00	41	6.75	16	5.50
90	8.90	65	7.95	40	6.70	15	5.45
89	8.87	64	7.90	39	6.65	14	5.40
88	8.84	63	7.85	38	6.60	13	5.35
87	8.81	62	7.80	37	6.55	12	5.30
86	8.78	61	7.75	36	6.50	11	5.25
85	8.75	60	7.70	35	6.45	10	5.20
84	8.72	59	7.65	34	6.40	9	5.15
83	8.69	58	7.60	33	6.35	8	5.10
82	8.66	57	7.55	32	6.30	7	5.05
81	8.63	56	7.50	31	6.25	6	5.00
80	8.60	55	7.45	30	6.20	5	4.95
79	8.56	54	7.40	29	6.15	4	4.90
78	8.52	53	7.35	28	6.10	3	4.85
77	8.48	52	7.30	27	6.05	2	4.80
76	8.44	51	7.25	26	6.00	1	4.75

表 4 女子立定三级跳远考试评分标准

分 值	成 绩 (米)	分 值	成 绩 (米)	分 值	成 绩 (米)	分 值	成 绩 (米)
100	7.65	75	6.90	50	5.70	25	4.45
99	7.62	74	6.86	49	5.65	24	4.40
98	7.59	73	6.82	48	5.60	23	4.35
97	7.56	72	6.78	47	5.55	22	4.30
96	7.53	71	6.74	46	5.50	21	4.25
95	7.50	70	6.70	45	5.45	20	4.20
94	7.47	69	6.65	44	5.40	19	4.15
93	7.44	68	6.60	43	5.35	18	4.10
92	7.41	67	6.55	42	5.30	17	4.05
91	7.38	66	6.50	41	5.25	16	4.00
90	7.35	65	6.45	40	5.20	15	3.95
89	7.32	64	6.40	39	5.15	14	3.90
88	7.29	63	6.35	38	5.10	13	3.85
87	7.26	62	6.30	37	5.05	12	3.80
86	7.23	61	6.25	36	5.00	11	3.75
85	7.20	60	6.20	35	4.95	10	3.70
84	7.17	59	6.15	34	4.90	9	3.65
83	7.14	58	6.10	33	4.85	8	3.60
82	7.11	57	6.05	32	4.80	7	3.55
81	7.08	56	6.00	31	4.75	6	3.50
80	7.05	55	5.95	30	4.70	5	3.45
79	7.02	54	5.90	29	4.65	4	3.40
78	6.99	53	5.85	28	4.60	3	3.35
77	6.96	52	5.80	27	4.55	2	3.30
76	6.93	51	5.75	26	4.50	1	3.25

三、原地掷实心球

(一) 考试方法

1. 场地与器材

(1) 考试场地

① 投掷区：在宽 5 米、纵向长 3 米的区域内掷球，地面为塑胶材质，起掷线以 5 厘米宽白线后沿（投掷方向为前）为准。

② 落地区：考试在宽 5 米，纵向长 30 米的长方形场地内进行，场地边线和起掷线均用 5 厘米宽白线标定，边线线宽不包括在落地区域内，使用可产生明显落地痕迹的地面作为有效落地区。

(2) 实心球

① 实心球球体为生胶铸造，球体内不得有空腔。球体直径 14 厘米(误差±1 厘米)。

② 重量：男、女考试用球重量均为 2 公斤，超重不大于 30 克可用，重量不足的实心球不能用于考试。

③ 实心球球体表面应有防滑胶粒，胶粒高度小于 3 毫米。

2. 动作要求

(1) 考生双脚前后或平行站立于起掷线后，双手持球于头上，双手同时用力将球经头上方向落地区方向掷出。

(2) 在掷球过程中，出现单手掷球，判为犯规。

(3) 双脚必须经静止站立后方可掷球，不可在走动或跑动中直接掷球。掷球前双脚不可离地或在地面滑动。实心球出手时，双脚可离地交换。

(4) 掷球过程中，身体任何部位不可触及起掷线或起掷线前方地面。

(5) 掷球后，向后离开投掷区，身体任何部位触及起掷线或起掷线前方地面离开投掷区，均被判为犯规。

3. 测试方法

(1) 考试时，每名考生有 3 次轮流试掷机会，以其中最好有效成绩为最终考试成绩。在考试过程中，若考生有效成绩达到满分标准，则不允许进行后续的试掷。

(2) 考试时，允许考生佩戴护腕；可以使用软式弹力带对腰部、肩部和肘部进行保护，不得使用含有钢板等材质的弹力带，**弹力带以出厂时的原装样式为准，且只能使用一条，不得叠加使用**；穿平底运动鞋，不得穿钉鞋。

(3) 考试时，考生可以在手上涂镁粉，但不可将两个或两个以上手指缠在一起（开放性创口除外）进行掷球，不可在足底或足底地面放置防滑物质；**考生的投掷动作要规范，用力要合理适当。**

(4) 测量的最小单位为 1 厘米，计取成绩得分时，以成绩对应的得分计取，若测量成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则按其中较低的分值评分。

(5) 测量方法：从实心球有效落地痕迹的最近点垂直测量至起掷线后沿。使用钢尺丈量计取成绩。

(二) 评分标准

原地掷实心球评分标准详见“表 5 男子原地掷实心球考试评分标准”和“表 6 女子原地掷实心球考试评分标准”。

表5 男子原地掷实心球考试评分标准

分 值	成 绩 (米)	分 值	成 绩 (米)	分 值	成 绩 (米)	分 值	成 绩 (米)
100	18.24	75	14.79	50	9.39	25	5.48
99	18.13	74	14.61	49	9.15	24	5.43
98	18.02	73	14.43	48	8.91	23	5.38
97	17.91	72	14.25	47	8.67	22	5.33
96	17.80	71	14.07	46	8.43	21	5.28
95	17.69	70	13.89	45	8.19	20	5.23
94	17.58	69	13.71	44	7.95	19	5.18
93	17.47	68	13.53	43	7.71	18	5.13
92	17.36	67	13.35	42	7.47	17	5.08
91	17.25	66	13.17	41	7.23	16	5.03
90	17.14	65	12.99	40	6.99	15	4.98
89	17.03	64	12.75	39	6.75	14	4.93
88	16.92	63	12.51	38	6.51	13	4.88
87	16.81	62	12.27	37	6.27	12	4.83
86	16.70	61	12.03	36	6.03	11	4.78
85	16.59	60	11.79	35	5.98	10	4.73
84	16.41	59	11.55	34	5.93	9	4.68
83	16.23	58	11.31	33	5.88	8	4.63
82	16.05	57	11.07	32	5.83	7	4.58
81	15.87	56	10.83	31	5.78	6	4.53
80	15.69	55	10.59	30	5.73	5	4.48
79	15.51	54	10.35	29	5.68	4	4.43
78	15.33	53	10.11	28	5.63	3	4.38
77	15.15	52	9.87	27	5.58	2	4.33
76	14.97	51	9.63	26	5.53	1	4.28

表6 女子原地掷实心球考试评分标准

分 值	成 绩 (米)	分 值	成 绩 (米)	分 值	成 绩 (米)	分 值	成 绩 (米)
100	12.06	75	9.87	50	6.32	25	3.64
99	11.99	74	9.76	49	6.16	24	3.59
98	11.92	73	9.65	48	6.00	23	3.54
97	11.85	72	9.54	47	5.84	22	3.49
96	11.78	71	9.43	46	5.68	21	3.44
95	11.71	70	9.32	45	5.52	20	3.39
94	11.64	69	9.21	44	5.36	19	3.34
93	11.57	68	9.10	43	5.20	18	3.29
92	11.50	67	8.99	42	5.04	17	3.24
91	11.43	66	8.88	41	4.88	16	3.19
90	11.36	65	8.72	40	4.72	15	3.14
89	11.29	64	8.56	39	4.56	14	3.09
88	11.22	63	8.40	38	4.40	13	3.06
87	11.15	62	8.24	37	4.24	12	2.99
86	11.08	61	8.08	36	4.19	11	2.94
85	10.97	60	7.92	35	4.14	10	2.89
84	10.86	59	7.76	34	4.09	9	2.84
83	10.75	58	7.60	33	4.04	8	2.79
82	10.64	57	7.44	32	3.99	7	2.74
81	10.53	56	7.28	31	3.94	6	2.69
80	10.42	55	7.12	30	3.89	5	2.64
79	10.31	54	6.96	29	3.84	4	2.59
78	10.20	53	6.80	28	3.79	3	2.54
77	10.09	52	6.64	27	3.74	2	2.49
76	9.98	51	6.48	26	3.69	1	2.39

