

技能竞赛活动与日常教学工作紧密结合

目录

近三年校级技能大赛项目汇总表

保安专业传统拳术竞赛组委会

保安专业传统拳术比赛规程

运动训练专业技能大赛方案

运动训练专业技能大赛组委会

队列动作考核比赛评分标准

交通指挥评分标准

擒敌拳表演评分标准

近三年校级技能大赛项目汇总表

	2017 年	2018 年	2019 年
开赛工种	开设保安、运动训练、汽车运用与维修、种子质量检测、蔬菜嫁接、营销策划方案、广告文案、美术色彩与素描等赛项。	开设保安、运动训练、中餐烹饪、种子质量检测、蔬菜嫁接、营销策划方案、广告文案、美术色彩与素描、计算机应用等赛项。	开设保安、运动训练、休闲体育、种子质量检测、蔬菜嫁接、营销策划方案、广告文案、美术色彩与素描计算机应用等赛项。
参赛人数/ 在校生人数	434/434	531/531	525/525
参赛覆盖率	100%	100%	100%
奖励情况	一等奖 70 人； 二等奖 87 人； 三等奖 103 人。	一等奖 82 人； 二等奖 106 人； 三等奖 130 人。	一等奖 81 人； 二等奖 105 人； 三等奖 129 人。
备注			

徐州安保中等专业学校 保安专业拳术竞赛组委会

主任：高广栋

副主任：潘加磊 牛彪 邓守超

成员：封俊 魏尊敬 郝大齐 李明

仲裁委主任：邓守超 李明

委员：朱广健 黄永平 李友 李良 张钊硕

编排组：李明 朱广健

后期保障组：孙斌 付泽承

徐州安保中等专业学校 保安专业传统拳术比赛规程

一、比赛时间和地点：

2017年5月11日下午（周四），在校武术馆举行。

二、参加单位：每位学生都要参加

三、比赛项目：

1. 长拳类：国际竞赛套路一、二、三套。
2. 南拳类：国际竞赛套路一、二、三套。

四、参加办法：

- （一）每名运动员最多可报3项，拳术和器械各一项
- （二）每名运动员限报拳术1项、器械1项。可兼报对练
- （三）男、女可混合编组，不设年龄组别。

五、比赛办法：

（一）本次比赛为个人项目、对练项目和集体项目比赛。

（二）比赛按中国武术协会印制的2012版《传统武术套路竞赛规则》及有关补充规定执行。

六、项目时间：

- 1、传统拳术、器械不超过 2 分钟。
- 2、对练项目不少于 40 秒。
- 3、规定项目必须按照规定套路顺序演练，不得增减和改变动作，裁判长吹哨之后的剩余套路未完成不予扣分。

七、录取与奖励办法：

(一) 个人项目：按各单项人数设一等奖 30%、二等奖 40%、三等奖 30%。颁发获奖证书和奖牌。录取比例均按照实际参赛人数，采取四舍五入的办法。

(二) 集体项目：按拳术类、器械类(拳术和器械混编项目归器械类)设一等奖 30%、二等奖 40%、三等奖 30%。颁发奖牌和获奖证书。

(三)积分方法：个人项目和集体项目一等奖积 5 分，二等奖积 3 分，三等奖积 1 分。按队员总积分排列，分值高者列前。若总积分相等，以获一等奖多者列前。若仍相等，以获得二等奖多者列前，以此类推。

八、报名时间：

(一)请各队员 于 2017 年 5 月 5 日中午前务必将报名表和报项表交到学工处

九、仲裁委员会和裁判员：

(一)仲裁委员会人员组成和职责范围按《仲裁委员会条例》执行。

(二)裁判人员由学校统一选派，另行通知。

十、其他：

(一) 运动员比赛服装和器械自备。

(二) 运动员须在赛前 30 分钟参加检录，上场前到检录处等候，3 次检录未到者，按弃权处理。

(三) 比赛无故弃权者，取消本人全部比赛成绩。

十一、未尽事宜，另行通知。



徐州安保中等专业学校 运动训练专业技能大赛方案

一、指导思想

为了丰富同学们的课余生活，提高对口单招体育生的训练质量，培养学生公平竞争、团结有爱、追求发展的精神，激发同学们锻炼身体的兴趣，增强团体合作精神，展现我校学生积极向上的精神风貌。经校领导研究决定，特制订本实施方案。

二、实施目标

1、树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体，陶冶情操，启迪智慧，壮美人生以及培养互助合作、顽强拼搏、团结有爱的优良品质和弘扬民族精神的积极作用。

2、引导学生积极参加阳光体育运动，增强学校体育工作的活力和吸引力，丰富我校素质教育的内涵。

3、营造良好的训练氛围，提高学生积极主动训练的兴趣，达到检查近期的训练效果。

三、活动时间、地点及器材

活动时间：2018年5月11日

活动地点：校田径场

器材：实心球10个，秒表5块，白、红旗各一面

发令枪一把，皮尺一盘，铁锹一把

四、活动主题

技能为本，素质先行

五、活动参与人员

参与活动运动员：运动训练专业的学生及专业教师

六、活动奖项设置

每个项目奖励前三名，颁发荣誉证书。

七、专业技能大赛项目

- 1、 内容 100m短跑、 实心球、立定三级跳远
- 2、方式 本竞赛个人项目 每个学生必须独立完成比赛
- 3、规则：最新审定的田径规则和体育对口单招评分规则

八、比赛要求：

100 米短跑 采用蹲踞式起跑，发令枪响比赛开始，身体躯干接触终点线，比赛结束，每位选手只有一次比赛机会。

实心球 双手持球进入投掷区，从头上方，把球掷出，然后走出投掷区后半区，每位同学有三次比赛机会，取其最高成绩计入。

立定三级跳远 运动员双脚站在起跑线起跳，每位同学有三次比赛机会，取其最高成绩计入。

九、注意事项：

- 1、各系部主任负责本系部班级的组织、安全、赛场纪律及卫生等。
- 2、请各年级运动训练班班主任组织本班级学生按时参加比赛。
- 3、比赛期间如天气不适合比赛，比赛将另安排时间，具体时间及其他未尽事宜另行通知。

徐州安保中等专业学校体育组

2017 年 5 月 8 日

运动训练专业技能大赛组委会

主任：高广栋

副主任：牛彪 潘加磊

成员：李 明 闫艳丽 封心海 朱信峰 杨敬河

仲裁委主任：李 明

委员：朱广健 李建启 李 友 李 良 张钊硕

燕珍珍 黄永平

编排组：李 明 朱广健 李建启

宣传组：闫艳丽 王心连

后期保障组：孙 斌 付泽承

活动图片：



徐州安保中等专业学校

保安专业传统拳术比赛规程

一、比赛时间和地点：

2018 年 5 月 10 日下午（周四），在校武术馆举行。

二、 参加单位：每位学生都要参加

三、比赛项目：

1. 长拳类：国际竞赛套路一、二、三套。

2. 南拳类：国际竞赛套路一、二、三套。

四、参加办法：

（一）每名运动员最多可报 3 项，拳术和器械各一项

（二）每名运动员限报拳术 1 项、器械 1 项。可兼报对练

（三）男、女可混合编组，不设年龄组别。

五、比赛办法：

（一）本次比赛为个人项目、对练项目和集体项目比赛。

（三）比赛按中国武术协会印制的 2012 版《传统武术套路竞赛规则》及有关补充规定执行。

六、项目时间：

1、传统拳术、器械不超过 2 分钟。

2、对练项目不少于 40 秒。

3、规定项目必须按照规定套路顺序演练，不得增减和改变动作，裁判长吹哨之后的剩余套路未完成不予扣分。

七、录取与奖励办法：

（一）个人项目：按各单项人数设一等奖 30%、二等奖 40%、三等奖 30%。颁发获奖证书和奖牌。录取比例均按照实际参赛人数，采取四舍五入的办法。

（二）集体项目：按拳术类、器械类(拳术和器械混编项目归器械类)设一等奖 30%、二等奖 40%、三等奖 30%。颁发奖牌和获奖证书。

(三)积分方法：个人项目和集体项目一等奖积 5 分，二等奖积 3 分，三等奖积 1 分。按队员总积分排列，分值高者列前。若总积分相等，以获一等奖多者列前。若仍相等，以获得二等奖多者列前，以此类推。

八、报名时间：

(一)请各队员 于 2018 年 5 月 4 日中午前务必将报名表和报项表交到学工处

九、仲裁委员会和裁判员：

(一)仲裁委员会人员组成和职责范围按《仲裁委员会条例》执行。

(二)裁判人员由学校统一选派，另行通知。

十、其他：

(一)运动员比赛服装和器械自备。

(二)运动员须在赛前 30 分钟参加检录，上场前到检录处等候，3 次检录未到者，按弃权处理。

(三)比赛无故弃权者，取消本人全部比赛成绩。

十一、未尽事宜，另行通知。



传统武术竞赛

徐州安保中等专业学校

保安专业传统武术竞赛组委会

主任：高广栋

副主任：潘加磊 牛 彪 邓守超

成员：封 俊 魏尊敬 郝大齐 李 明

仲裁委主任：邓守超 李 明

委员：朱广健 黄永平 李 友 李 良 张钊硕

编排组：李 明 朱广健

后期保障组：孙 斌 付泽承

裁 判 员 守 则

一、拥护中国共产党，热爱社会主义祖国，热爱体育事业，热爱体育竞赛的裁判工作。

二、努力钻研业务，精通本项规则和裁判法，积极参加实践，不断提高裁判的业务水平。

三、严格履行裁判员职责，做到严肃、认真、公正、准确。

四、作风正派，不循私情，坚持原则，敢于抵制各方面干扰。

五、裁判员之间互相学习，互相尊重，互相支持，加强团结。

六、讲究武德，不搞君子协定，不搞暗箱操作。

七、服从领导，遵守纪律。执行任务时，精神饱满，服装整洁，仪表大方。

徐州安保中等专业学校

运动训练专业技能大赛方案

主办单位：徐州安保中等专业学校

承办科室：徐州安保中等专业学校体育组

时 间：2018 年 5 月

一、指导思想

为了丰富同学们的课余生活，提高对口单招体育生的训练质量，培养学生公平竞争、团结有爱、追求发展的精神，激发同学们锻炼身体的兴趣，增强团体合作精神，展现我校学生积极向上的精神风貌。经校领导研究决定，特制订本实施方案。

二、实施目标

1、树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体，陶制情操，启迪智慧，壮美人生以及培养互助合作、顽强拼搏、团结有爱的优良品质和弘扬民族精神的积极作用。

2、引导学生积极参加阳光体育运动，增强学校体育工作的活力和吸引力，丰富我校素质教育的内涵。

3、营造良好的训练氛围，提高学生积极主动训练的兴趣，达到检查近期的训练效果。

三、活动时间、地点及器材

活动时间：2018 年 5 月 11 日

活动地点：校田径场

器材：

实心球10个，秒表5块，白、红旗各一面

发令枪一把，皮尺一盘，铁锹一把

四、活动主题

技能为本，素质先行

五、活动参与人员

参与活动运动员：运动训练专业的学生及专业教师

六、活动奖项设置

每个项目奖励前三名，颁发荣誉证书。

七、专业技能大赛项目

2、 内容 100m短跑、 实心球、立定三级跳远

2、方式 本竞赛个人项目 每个学生必须独立完成比赛

3、规则：最新审定的田径规则和体育对口单招评分规则

八、比赛要求：

100 米短跑 采用蹲踞式起跑，发令枪响比赛开始，身体躯干接触终点线，比赛结束，每位选手只有一次比赛机会。

实心球 双手持球进入投掷区，从头上方，把球掷出，然后走出投掷区后半区，每位同学有三次比赛机会，取其最高成绩计入。

立定三级跳远 运动员双脚站在起跑线起跳，每位同学有三次比赛机会，取其最高成绩计入。

九、注意事项：

1、各系部主任负责本系部班级的组织、安全、赛场纪律及卫生等。

2、请各年级运动训练班班主任组织本班级学生按时参加比赛。

3、比赛期间如天气不适合比赛，比赛将另安排时间，具体时间及未尽事宜另行通知。

徐州安保中等专业学校体育组

2018 年 5 月 4 日

附件一：队列动作考核比赛评分标准

项目	评分项目及标准	分值	扣分	得分
立正稍息	A、分开约 60 度，两腿夹紧； B、五指并拢，两手紧贴于裤缝间； C、挺胸收腹，身体微向前倾； D、头要正，颈要直，口要闭，两眼向前平视； E、左脚向前迈出全脚的 2/3，两腿挺直，上体保持正直。	A、2 分 B、2 分 C、2 分 D、2 分 E、2 分		
报数、整理着装	A、向右迅速摆头 45 度，口号哄亮联序； B、着装整齐，动作准确到位，有节奏。	A、5 分 B、5 分		
向右看齐	头向左(右)摆动 60 度； 脚用小碎步前后左右移动至与左(右)者看齐； 不能低头或仰头。	A、4 分 B、3 分 C、3 分		
停止间转法	A、向左转 90 度，以左脚根为轴；向右转 90 度，以右脚根为轴；向后转 180 度，以右脚根为轴； B、转体迅速，两腿挺直，靠脚有力，上体保持立正势。	A、5 分 B、5 分		
敬礼毕	A、五指并拢，右手于胸前迅速抬起，中指微接太阳穴；B、敬礼时，身体正直，口要闭，目视受礼者。	A、6 分 B、4 分		
跨立	A、两脚分开约与两肩同宽； B、两手后背，左手握右手腕； C、抬头挺胸，头要正、颈要直；	A、2 分 B、3 分 C、2 分 D、3 分		

	D、立正时收手同时收脚，动作迅速协调一致，身体恢复立正姿势。			
齐步行进与立定	A、两脚正直迈出，按照先脚跟后脚掌的顺序着地； B、五指合并，四指微屈，拇指贴于食指第二关节； C、两臂自然前后摆动，前摆自然里合小于后摆； D、立定时两腿挺直，右脚迅速靠拢左脚，成立正姿势。	A、5 分 B、5 分 C、5 分 D、5 分		
跑步与立定	A、两手握拳，提于腰际，两腿微弯，身体前倾； B、两脚正直向前跃出，按照先前脚掌后脚跟的顺序着地。跑步时目视前方上体正直，两臂前后自然摆动，前摆稍里合。做到前不露肘，后不露手； C、两掌心相距 10 厘米，跑步立定。	A、6 分 B、8 分 C、6 分		
实 际 得 分				

评委：

核分员：

附件二： 交通指挥评分标准

项目	评分项目及标准	分值	扣分	得分
车辆直行 10分	右臂向右平伸，手掌朝前，五指并拢同时向右 45 度摆头； 左臂向左平伸，手掌朝前，五指并拢同时向左 45 度摆头； 手势完毕成立正姿势。	10		
左转弯 10分	右臂向前平伸，手掌朝前；同时头向左摆动 45 度，左臂向右前方身体成 45 度夹角方向摆动 2 次（手掌朝右下方），同时头随手臂有节奏地向左摆动 2 次，摆幅 45 度； 动作完毕后，先收回左臂，然后收回右臂，成立正姿势。	10		
车辆停止 10分	左臂向上直伸 135 度，手掌向前；手势完毕成立正姿势。	10		
右转弯 10分	左臂向前平伸，手掌向前，同时头向右摆动 45 度，右臂向左前方身体成 45 度夹角方向摆动 2 次（手掌朝左下方），同时头随手臂有节奏地向右摆动 2 次，摆幅 45 度； 动作完毕后，先收回右臂，然后收回左臂，成立正姿势。	10		
减速慢行 10分	右臂向右前方平伸，同时头向右摆动 45 度，两眼目视手背，手掌向下摆动 2 次，摆幅 45 度。手掌摆动时，两眼目光跟随。手势完毕成立正姿势。	10		

靠边停车 10分	左臂向上直伸 135 度，手掌朝前；随后右臂向前平伸，手掌朝左、有节奏地向左摆动两次，摆幅 45 度； 动作完毕后，先收回右臂，然后收回左臂，成立正姿势。	1 0		
加速直行 10分	左臂向左平伸、五指并拢、手掌朝前，同时向左摆头，随后右臂向右平伸、五指并拢、手掌向前，同时向右摆头，右手手臂向左曲肘平行摆动至胸前，与前胸距离一拳，手掌朝内，同时向左摆头，摆动两次。 动作完毕后，先收回右臂，然后收回左臂，成立正姿势。	1 0		
前车避让后车 10分	左臂向前平伸，手掌向左，并向左摆动 2 次，摆幅 45 度，随后右臂向前曲臂，手掌向后，并向后摆动 2 次。 动作完毕后，先收回右臂，然后收回左臂，成立正姿势。	1 0		
总体效果 20分	动作协调、美观、有力，整体效果好	1 0		
实 际 得 分				

评委：

核分员：

附件三：：擒敌拳表演评分标准：

项目	评分项目及标准	分值		
准备格斗	在立正的基础上，听到准备格斗的口令后，身体向左转动同时，右脚后撤一步，屈膝，身体重心落于两腿之间，两手顺势上抬，左臂弯曲约大于 90 度，拳与下额同高，拳眼向上，右手护腮，两眼目视前方。	4		
直拳横踢	动作要领：(1)左直拳,接右直拳,接右横踢。 (2)右脚落步,出左直拳(不收回)右拳置于下锁,两眼目视前方； 要求：击打迅猛,连贯。	6		
抱腿顶摔	动作要领：(1)左拳收回,左脚在右脚后垫步,随即起右腿前蹬； (2)右脚向前落步,上体首府成右步,同时,两手前仰,与陈同高,掌心相对随即肩向前 1 步,两手后拉置于腹前,两眼目视前。 要求：垫步前蹬,快,抱)腿顶摔猛。	6		
勾摆连击	动作要领：左脚向前上步,左勾拳右勾拳接左摆拳(不收回)右拳置于下颌,两眼目视前方。 要求：勾拳猛,摆拳快。	6		
抱臂背摔	动作要领：(1)右脚向左前上步的同时左手向外挡抓,掌心向外;右手前仰上挑,掌心向上,置于左手前,同时左脚在右脚后背步,两腿弯曲； (2)上体迅速向左后转体向下弯腰,两手猛力下拉,同时两腿蹬直,臀部上顶,两手变拳置于身体左侧； (3)身体左转,右脚下踹,左拳置于下颌,有拳置于大腿外侧,两眼目视前下方。 要求：转体、前俯、下拉、蹬腿快速连贯。	6		
侧踹勾拳	动作要领：右脚在左脚后垫步,起左脚侧踹;左脚落地,左臂左上格挡,接右勾拳,左拳置于下锁,目视前方。 要求：侧踹快,勾击狠。	6		

拉肋别臂	动作要领: (1) 左脚进步(右脚自然跟上), 同时右拳置于下锁, 左手向前上方插掌, 掌心向右, 略高于肩; (2) 随即右手抓握左手腕; (3) 左手握拳, 右转身成右弓步, 同时两手猛力后拉, 身体下压, 两手置于腹前, 两眼目视前方 要求: 插掌快, 后拉下压猛。	6		
掀腿压颈	动作要领: (1) 身体左后转 180 度, 左抄抱, 右脚向左前踢腿(与小腿同高), 同时左手上挑与头同高, 掌心向后, 右手前仰, 随即下压后摆, 掌心向后; (2) 右脚踢腿后在左脚后落步, 并用力下踩, 同时左脚向前上步, 左手左拍击, 有掌置于腰际; 右掌向前插击, 掌, 心向下与喉部同高(不收回), 左手变拳置于下颌, 两眼目视前方。 要求: 上挑、下压和踢腿协调, 插击猛。	6		

侧 踹 横 踢	动作要领: (1) 右掌变拳置于下饭, 同时有脚向前垫步, 左腿侧踹, 接右横踢, 右脚落步, 出左直拳(不收回), 两眼目视前方; (2) 左后转身 180 度成格斗势; 目视前方。 要求: 侧踹快, 横踢猛。	6		
前 蹬 弹 踢	动作要领: (1) 右前蹬接左弹踢; (2) 左脚落步, 出右直拳(不收回); 目视前方。 要求: 前蹬猛, 弹踢, 快, 童心稳。	6		
直 摆 勾 击	动作要领: 左直拳, 接右摆拳, 接左勾拳(不收回), 两眼目视前方 要求: 出拳有力, 连贯协调。	6		
接 腿 顺 摔	动作要领: (1) 身体左转, 右抄抱, 左手抓右手腕; (2) 右脚向右后撤一大步, 成左仆步的同时, 两手经膝前向右上划弧, 与肩同高, 两眼目视左下方。 要求: 两手划弧快、猛。	6		
摆 拳 侧	动作要领: 右摆拳、左直拳接左侧踹, 左脚向前落步出右直拳, 两眼目视前方。	6		

踹	要求:摆拳直拳连接快,侧踹猛。			
抱腿撞裆	动作要领:(1)左脚向前上步,两腿弯曲,两手变掌下插,左手在上(与膝同高),右手在下(与小腿同高),掌心相对; (2)身体右后转体 270 度的同时撤步,两掌变拳上提后拉于胸前,上体前俯,随即左膝下脆,左拳下击,与左膝同高,右拳置于下颌,两眼目视下方。 要求:上步抱腿,快,撤步转摔猛。	6		
绊腿跪裆	动作要领:(1)起身左抄抱的同时,右脚进步,脚尖内扣(左脚跟上)左脚向右脚后背步。 (2)右腿向后绊的同时身体向左下旋压,左手成拳,拳心向内,置于颌下,右手成八字掌,掌心向下,置于左胸前。 要求:背步、绊腿、旋压迅猛连贯	6		
格挡弹踢	动作要领:(1)右后转体 180 度,右上格挡 (2)左弹踢(左拳护颌)左脚向前落步击	6		

	右直拳, 两眼目视前方。 要求:转体格档, 快, 弹踢猛			
肘 膝 连 击	动作要领: (1) 左横击肘, 接右横击肘, 接右冲膝。 (2) 右脚落步, 左后转体 180 度, 成格斗势。 要求:肘击、冲膝迅猛连贯	6		
实 际 得 分				

评委:

核分员: