

沈阳师范大学体育科学学院 2023 年全国硕士研究生招生考试 复试录取工作实施细则

根据《沈阳师范大学 2023 年全国硕士研究生招生考试复试录取工作方案》文件要求，结合本学院实际，特制定本复试录取工作实施细则。

一、组织领导

学院成立以行政主要负责人为组长，以学科核心导师为主要成员的研究生招生复试工作领导小组，负责复试命题教师的确定、复试评委教师的确定等工作。

二、复试工作人员的遴选

（一）评委教师的遴选条件及规则

1. 政治过硬、责任心强
2. 经验丰富、学科能力强
3. 硕士研究生导师
4. 本年度无直系亲属参加本学院研究生考试

（二）各学科分组情况

根据学科专业特点、上线人数等分成三个大组，每个组下面一到三个专业不等。

1. 运动人体科学、体育教育训练学、运动训练组
2. 体育教学组
3. 体育人文社会学、民族传统体育学组

（三）各学科分组配备秘书情况

每个学科组各配置两名秘书，其中一名为技术秘书，一名为学科秘书，两人分工合作，共同完成辅助工作。

三、复试内容、要求及流程

（一）复试内容与要求

1. 专业面试（满分 50 分）

专业	考核项目	考核标准	分数
体育人文社会学、运动人体科学	思想素质及形体仪态	有良好的思想素质及仪表仪态	5 分
	工作学习背景	大学本科阶段学习经历、成绩和工作情况	5 分
	理解及表达能力	能否准确理解问题，表达清楚流畅	15 分
	理论知识	本学科理论知识和应用技能掌握程度，分析和解决问题的能力，对本学科发展动态的了解以及在本专业领域发展的潜力	25 分
体育教育训练学、民族传统体育学、体育教学、运动训练、学科教学（体育）	综合素质	有良好的思想素质及仪表仪态，大学本科阶段学习经历、成绩和工作情况	10 分
	专业理论基础	本学科理论知识和应用技能掌握程度，分析和解决问题的能力，对本学科发展动态的了解以及在本专业领域发展的潜力	10 分
	运动技能测试	对报考专项是否具备较高的技术水平	30 分

关于相关专业运动技能测试的说明：

（1）复试中，体育教育训练学、民族传统体育学、体育教学、运动训练、学科教学（体育）专业考生需要进行运动技能

测试，技能测试采用提交视频的方式进行。详见附件《体育学院 2023 年硕士研究生复试运动技能视频录制与提交工作要求》

(2) 报考体育教育训练学、体育教学、运动训练、学科教学(体育)专业的考生要求在以下 15 个项目中：健美操、健美、排球、体操、体育舞蹈、田径、羽毛球、网球、足球、篮球、拳击、跆拳道、乒乓球、武术套路（包括徒手、器械）、散打任选一项进行体育技能测试；

报考民族传统体育学专业的考生要求在武术套路（包括徒手、器械）、散打、空手道中选择一项进行测试。

2. 专业知识测试（满分 30 分）

(1) 考核内容主要以原复试中的专业课笔试内容为主。

(2) 同等学力考生加试科目为所报考专业本科阶段主干课程 2 门，详见附件《沈阳师范大学 2023 年全国硕士研究生招生目录》。

3. 外语听说能力测试（满分 20 分）

其中包括外语口语、听力测试各为 10 分。外语口语测试部分每名考生需准备 2-3 分钟的自我介绍，语种与初试外国语科目的语种一致。

（二）复试具体流程

1. 抽题方式

秘书在屏幕前展示题号板，由学生自由选择任意题目序号，考生作答后去掉该题，并再次补充一个题目，始终保持每个考生的抽取机会均等。

2. 题目呈现方式

主考老师向考生口述抽到的题目

3. 复试流程

(1) 招生远程面试系统开始考试，通过两识别四比对，确认考生身份后，秘书：“欢迎你，XXX 同学”。

(2) 请用二机位 360° 环绕房间环境，并固定好二机位后回主机位前坐好。

(3) 主机位前考生出示准考证及有效居民身份证接受检查。

(4) 复试秘书下达开考指令：XXX 同学你的复试正式开始。

(5) 依次分别进行面试、专业试题、外语口语听力测试、同等学力加试等环节。

(6) XXX 同学你的复试结束

四、资格审查

(一) 审查材料内容

1. 政审材料

填写后加盖组织部门公章（党章）。应届生由学校所在学院负责；往届生由工作单位或户口所在社区负责。

2. 诚信复试承诺书

按照要求请考生在承诺书中将相关内容抄写在横线上，且须手写签名并写明签订承诺书的日期（见附件）。

3. 个人信息相关证件

（1）非应届生：有效身份证件、毕业证、学位证的扫描电子版图片 1 份（JPG 文件）；并须提供学信网或权威机构出具的“学历”电子认证报告 1 份（PDF 文件）。

（2）应届生：有效身份证件的扫描电子版图片 1 份（JPG 文件）；并须提供学信网出具的“学籍”电子认证报告 1 份（PDF 文件）。另外，应届自学考试的考生无学籍，提供成绩单扫描电子版即可。

4. 初试准考证原件

考生参加复试时务必出示准考证和身份证，二者缺一不可，否则不准参加复试。

（二）其他材料

1. 填写并提交《非全日制研究生定向培养登记表》（附件 2）。所有报考或调剂学习形式为“非全日制”的考生均须提交；“全日制”定向考生无需填报。

2. 填写并提交《定向培养研究生信息变更表》（附件 3）。仅限报考类别为“非定向”，录取时需变更为“定向”的考生填报。即在职工作人员，拟录取时不能转交人事档案且初试报

考类别为“非定向[代码：11]”填写此表。不区分学习形式，即“全日制”和“非全日制”考生如需变更为“定向就业”均须提交。

在资格审查中发现考生不符合报考条件或弄虚作假者，一经查实，将取消其复试资格。

（三）运动技能测试视频：考生需根据《沈阳师范大学体育科学学院复试相关专业运动技能视频录制要求》录制视频并于规定时间内提交。考生视频一经提交，不得再以任何理由进行撤销、更换。

（四）收取资料时间及方式

考生提供的相关资格审查材料需全部扫描电子版，以上材料（包括运动技能视频）于4月2日18点之前发送至电子邮箱synu2023-ty@163.com中。

五、考前模拟演练流程及要求

我院定于4月2日将进行复试前演练及设备测试，相关准备及要求如下：

测试时间：第一场（运动人体科学、体育教育训练学、运动训练组）9:00-12:00

第二场（体育教学组）13:00-17:00

学生相关准备：

1. 主机位安装最新版 Google Chrome 浏览器（招生远程面

试系统)；2机位智能手机安装学信网；请提前调试好摄像头、声音等。

2. 其他：流畅的网络、安静的空间、身份证、准考证、手机支架等。

3. 测试流程

(1) 准备：

(2) 招生远程面试系统开始考试：主机位确认考生身份；考生手持二机位360°环绕展示考试房间内情况；固定二机位。

(3) 将本人《准考证》和有效居民身份证置于主机位屏幕前接受检查；

(4) 提示注意事项；

(5) 演练测试结束

六、复试时间与进度安排

项目	专业	时间	方式
资格审查	所有专业	4月2日18:00前	synu2023_ty@163.com
系统测试	运动人体科学、体育教育训练学、运动训练	4月2日9:00-12:00	线上
	体育教学、学科教学(体育)	4月2日13:00-17:00	
线上面试	运动人体科学、体育教育训练学、运动训练组	4月3日8:30	线上
	体育教学、学科教学(体育)	4月4日8:30	

七、监督、巡视与复议

（一）复试期间，学院成立由书记、副书记等纪检人员组成的监督巡视小组。

（二）处理考生的投诉和申诉的应急预案。对考生投诉和申诉问题及时调查，处理意见等。

八、学院联系人及联系方式

联系人：岳老师

联系电话：024-86578992

学院其他联系方式：024-86593346

体育科学学院

2023年3月31日

附件：

体育科学学院 2023 年硕士研究生复试运动技能视频录制与提交工作要求

一、测试专业：体育教育训练学、民族传统体育学、体育硕士（体育教学、运动训练）

二、项目名称：健美操、健美、排球、体操、体育舞蹈、田径、羽毛球、网球、足球、篮球、拳击、跆拳道、乒乓球、武术套路（包括徒手、器械）、散打。体育教育训练学、体育硕士（体育教学、运动训练）、学科教学（体育）任选其中一项录制视频。民族传统体育学只能在武术套路（包括徒手、器械）和散打中任选一项。

三、时长与格式：视频总时长不超过 5 分钟，MP4 格式。

四、场所、服装及安全要求：

1. 技能展示选择光线良好（勿逆光）、相对独立、不受干扰的运动场地。建议在正规运动场地上进行展示，如因条件限制无法找到正规运动场地，应确保选择的场地能保证相应项目运动技能的完整展示。如考生因场地原因导致技能展示不完整，责任由考生本人承担。

2. 身着适合相应项目的运动服装。视频拍摄开始至结束，全过程不得带帽（除项目必须），不戴口罩，不得佩戴任何首饰，不得浓妆，女生束发。

3. 视频录制前，请考生认真查验场地、器材、着装，充分做好热身活动，根据自身能力选择技能难度，确保没有安全隐患。视频录制过程出现的任何安全问题，责任由考生本人承担。

五、录制要求：

1. 录制时一镜到底，期间不得转切画面，不得采用任何视频编辑手段美化处理画面。

2. 考生必须全程在镜头范围之内，拍摄过程中不得以任何理由离开拍摄范围，不得以任何方式遮挡镜头。
3. 视频中只允许出现考生本人，不得出现其他人员的任何信息（包括但不限于其他人员的身影、声音等）。
4. 视频中考生不得做任何具有暗示性的言语行为，不得体现任何具有暗示性的标志物，不得做出任何不文明的行为。
5. 考生应确保视频的清晰度，以及视频播放的流畅性。因考生上传视频不清晰、播放不流畅导致评分无法正常进行的情况，责任由考生本人承担。
6. 视频文件名按“初试准考证号（后四位）+姓名+专业+项目名称”拟定，文件名的字段、顺序不得更改。凡上传视频不符合以上要求者，将被视为违规并取消复试资格。

六、录制步骤：

1. 考生面向镜头中央，同步清晰展示本人正面免冠相貌、身份证、准考证。
2. 口述初试时的准考证号后四位、报考专业和项目名称（不得口述姓名、生源地等任何其他信息）。
3. 技能展示。
4. 结束时本人在镜头中央立正，并报告“展示完毕”。

七、提交要求：

1. 完整视频请于2023年4月2日18时之前发到邮箱 synu2023_ty@163.com。
2. 考生视频一旦提交，不得再以任何理由进行撤销、更换。

八、各项目技能展示要求

项目 1：健美操

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
健美操	自选套路	1. 从大众健美操、竞技健美操、啦啦操中任选一种。 2. 须配音乐进行展示。	1 套	2~3 分钟	见本办法第四条	1. 穿着健美操服或紧身运动服装、防滑运动鞋。 2. 根据需要，可以手持相关器械。 3. 正面面向镜头开始，全程展示全身动作。

项目 2：健美

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
健美	男子：健美 7 个规定动作、健美 4 个规定动作	按规定动作要求展示目标肌肉与身体各部肌肉	每项动作（方位）1 次		见本办法第四条	1. 穿健美专业服装。 2. 正面面向镜头开始，全程展示全身动作。
	女子：健身比基尼	展示正面、左侧面、背面、右侧面身体匀称度及身体各部肌群协调发展度	每个方位 1 次			
	俯卧撑	两手间距比肩宽，头、躯干、腿部成一直线	男：30 个 女：15 个			
	平板支撑	两前臂平行支撑地面，头、躯干、腿部成一直线		1 分钟		

项目 3：排球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
排球	传、垫球	1. 原地连续自垫球、自传球各 30 次。 2. 垫球、传球高度高于头顶以上 1 米。 3. 先连续自垫球，完成后直接转换为自传球，不间断。	1 组	90 秒以内	见本办法第四条	1. 排球为标准比赛用球；球网高度为男/女标准网高。 2. 备足排球数量，避免因捡球浪费时间。 3. 考生本人及动作过程、球飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。
	发球	1. 原地正面上手发球、上手发飘球各 5 次。 2. 先连续完成正面上手发球、后直接转换为正面上手发飘球，不间断。 3. 球擦网不重发。	1 组	60 秒以内		
	扣球	做四号位徒手助跑起跳扣球动作。	5 次	60 秒以内		

项目 4：体操

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
体操	手倒立接前滚翻	由手倒立姿势开始，脚尖远伸使重心前移，当前移至失去重心时再做屈臂低头，使头的后部在两手前着地，同时做屈髋、紧腰，以肩、背、腰、臀依次前滚，当滚至背部着地时，迅速收腹、屈膝、跟上体、团身抱腿，经蹲立成直立。	1 次	10 秒	滚翻时要屈髋依次完成前滚动作，后团身抱腿	侧面拍摄，动作从开始姿势到结束姿势，全程展示全身动作。
	前滚翻分腿起——头手倒立——前滚成跪撑——跪跳起——跳转 180 度——侧手翻——燕式平衡——挺身跳——结束	从蹲撑开始，前滚时重心前移头、背、臂依次着地迅速分腿并收腹，身体重心前靠，分腿充分，手靠近大腿内侧撑地推手，手指自然分开在体前撑地，用头的前额上部与两手成等边三角形处撑地，身体重心前移，同时提臀，一腿上摆，一脚蹬地，接近倒立时，两腿并拢上伸（静止 3 秒以上）。倒立前滚时，低头、含胸、推手，身体伸直前倒，经头后部、肩、背、腰、臀依次滚动，团身成跪撑，跪跳起上体前倾，同时两臂后摆，臀部后坐。同时两臂迅速向前上摆，摆至前举时立即制动，伸腰展髋，脚背与小腿用力下压，身体向上腾起，迅速提膝收腿成半蹲。站立跳转 180 度后，做侧手翻，两臂向前上方摆起，左腿向前跨出一大步，后腿摆起，上体下压，前腿蹬地摆起，同时左手在两脚延长线前手掌外展 90° 撑地并带动肩、头、身体向左转体 90°，右手依次向前撑地经分腿倒立，顶肩推手，两腿依次落地成两臂侧举分腿站立姿势。转体 90 度成两腿并立后，单脚直立，另一腿后举，同时上体慢慢前倾，两臂侧平举，抬头挺胸，大背弓举腿，脚高于头，腿伸直，控制平衡（静止 3 秒以上）。挺身跳屈膝半蹲，两臂由后摆至上摆，脚尖用力蹬地，展体挺身，空中略有停顿，落地有缓冲并还原成站立。	1 次	1 分 30 秒以内	注意重心的移动及身体的全身的的配合，连贯流畅完成动作	

项目 5：体育舞蹈

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注	
体育舞蹈	拉丁舞	基本舞步	1. 伦巴（原地换重心、时间步、库克拉恰、基本动作、前进/后退走步、向左/向右定点转、滑门步）。 2. 恰恰（原地换重心、时间步、基本动作、前进锁步、后退锁步、向左/向右定点转、分列式古巴破碎步）。	各组	12 分钟	见本办法第四条	1. 每位考生只选择拉丁舞或摩登舞中的一种舞系展示。 2. 个人展示，无需舞伴。 3. 配合音乐，音乐自选。 4. 穿着体育舞蹈练习服装或表演服和舞鞋。 5. 正面面向镜头开始，动作从开始到结束，全程展示全身动作。
		成套展示（任选一个舞种）	可选择竞赛套路或自编套路	1 套	2 分钟		
	摩登舞	基本舞步	1. 华尔兹（左脚前进并换步、右转步、右脚前进并换步、左转步、后退拂步、侧行追步）。 2. 探戈（常步、旁步、刷点步、分式左转步、四快步）。	各组	12 分钟		
		成套展示（任选一个舞种）	可选择竞赛套路或自编套路	1 套	2 分钟		

项目 6：田径

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
田径	立定三级跳	自定起跳点，最后一步落沙坑。 完整动作展示。	1 次	1 分 20 秒	见本办法第四条	考生本人及动作过程、器材飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。 栏架高度/栏间距：男 84cm/7.5m（至少），女 76cm/6.5m（至少）。 铅球男子 5 公斤，女子 4 公斤。
	跨栏跑	站立式起跑，连续跨三个栏架。 完整动作展示。	1 次	1 分 20 秒		
	铅球	背向滑步推铅球。 完整动作展示。	1 次	1 分 20 秒		

项目 7：羽毛球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
羽毛球	对墙击球	1. 距离墙面 2 米以外,连续运用正拍或反拍对墙进行击球。 2. 击球过程中,球落地后可用手中球(非持拍手可以多拿几个球),也可重新拾起落地球,继续击球。	1 组	1 分 30 秒	.1 对墙击球时,注意站位左、右、后 2 米内无障碍物。 2. 其他见本办法第四条。	1. 对墙击球时,需在距离墙 2 米地面处画上标志线,标志线必须清晰可见。 2. 考生本人及动作过程、器材飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。
	全场步法移动(持拍)	1. 面向球网站立,手持球拍从场地中心起动,分别进行上网、后退、中场左右接杀步法。 2. 移动方向可任意选择,每个点不得少于 2 次;移动步法需包含羽毛球起动、并步、交叉步、蹬跨步、腾跳步等基本步法。 3. 步法到位时要做出相应的挥拍击球动作。		2 分钟		

项目 8：网球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
网球	对墙击落地球	1. 距离墙面 5 米以外,任意运用正手或反手对墙连续击落地球。 2. 击球过程中,球落地后可用手中球(非持拍手可以多拿几个球),也可重新拾起落地球,继续击球。 3. 球接触墙面的点必须高于地面垂直高度 1 米。 4. 击球过程中,根据需要可以使用凌空击球进行调整。		2 分钟	.1 对墙击球时,注意站位左、右、后 5 米内无障碍物。 2. 其他见本办法第四条。	1. 对墙击球时,需在距离墙 5 米地面处、墙面距离地面 1 米处画上标志线,标志线必须清晰可见。 2. 考生本人及动作过程、器材飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。 3. 对墙击球过程中,可以有他人协助捡球,但协助者的身影、声音等任何信息不可出现在视频中。 4. 发球时,请事先备好多球,确保 8 个发球连续进行。
	上手发球	1. 按照网球竞赛规则规定的单打发球站位,进行上手发球(切削、平击、上旋均可)。 2. 右区、左区各发 4 球,球擦网有效不重发。	8 球	1 分 30 秒		

项目 9：足球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
足球	颠球	1. 用脚背正面颠球，颠球过程中，允许运用身体其他合理部位进行调整。 2. 颠球过程中，如球落地，只能用脚挑起球后继续颠球。		2 分钟	见本办法第四条	1. 足球采用标准比赛用球。 2. 展示过程中全程不得用手和手臂触球。 3. 每次运球展示前，面向镜头说明绕杆脚法。 4. 如无标志杆，可用标志桶或其他有效标志替代。 5. 考生本人及所有动作必须全程完整在镜头之内。
	8 字运球绕杆	1. 间距 7 米设置 A、B 标志杆；从 A 一侧运球出发绕过 B，再运回绕过 A。 2. 展示两次，第一次用脚背外侧运球，第二次用脚背内侧运球。	2 次	1 分钟		

项目 10：篮球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
篮球	原地单手肩上投篮	1. 展示前，先面向镜头讲解动作要领。 2. 站在罚球线处投篮，连续投篮 3 次。	3 次	1 分钟以内	见本办法第四条	1. 投篮时可事先备好 3 个球，也可自投自捡。 2. 变向路线如下图
	全场多种变向运球上篮	1. 在球场端线中点站立，面向前场，右手运球至①处做背后运球，换左手运球至②处，做左手后转身运球变向，换右手运球至③处做胯下运球，换左手上篮。 2. 球进篮后，左手运球至③处做背后运球换右手，运球至②处做运球后转身变向，换左手运球至①处做胯下运球，换右手上篮。	2 次	2 分 30 秒以内		<p>3. 球场中①②③处需放标志桶（其他标志物也可）。</p> <p>4. 篮球用标准比赛用球。</p> <p>5. 考生本人及所有动作过程、投篮时球的飞行轨迹必须全程完整在镜头之内。</p>

项目 11：拳击

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
拳击	直拳空击结合步伐	1. 每个动作各需连续完成 3 次，按左侧动作名称从上到下顺序进行。	3 次	20 秒	见本办法第四条	1. 考生正面面向镜头开始动作，考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	勾拳空击结合步伐	2. 组合动作由考生自行设计，组合动作中需同时含有直拳、勾拳、摆拳及相应步伐。	3 次	20 秒		
	组合拳空击结合步伐	3. 在规定的视频总时间内，自行确定动作之间的间隔时间。	3 次	20 秒		

项目 12：跆拳道

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
跆拳道	空击组合、配合步法	自行展示所掌握的跆拳道基本技术，左右腿均需展示。每项基本技术展示 3 次。		1 分钟	见本办法第四条	1. 穿跆拳道专业服装。 2. 考生本人及所有动作过程 必须全程完整在镜头之内。
	品势	自行完整演示一套所掌握的跆拳道品势。	一套	1 分钟 30 秒		

项目 13：乒乓球

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
乒乓球	发球	1. 发对方左半台长球（2 个）、左半台短球（2 个）、右半台长球（2 个）、右半台短球（2 个）、自选落点（2 个）。 2. 发球方法自定。	10 次	1 分钟	见本办法第四条	1. 单人演示。需正规的乒乓球台、球拍。 2. 支架辅助拍摄以保证画面稳定。摄像角度置于对手位（如图所示），高度 170-190cm，画面显示考生和完整乒乓球台面。 3. 备 10 个以上乒乓球和一个球筐，减少捡球带来的影响。
	正手攻球（拉球）	1. 自发自打。用非持拍手拿球，球由空中落下掉在球台反弹后，挥拍击球。 2. 拉球应包含前冲、高调两种方法。	10 个	1 分钟		
	技术组合（无球）	1. 完成“推侧扑”组合技术动作，采用徒手挥拍，完成“推挡”——“侧身拉冲”——“扑正手”（需用交叉步）的技术动作，三个动作一组。 2. 连续完整 10 组动作。	10 组	1 分 30 秒		

项目 14：武术套路

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
武术 套 路	基本功	正踢腿，左、右腿各 3 次	6 次		见本办法第四条	1. 穿套路比赛服，在正规场地上练习。（如条件不允许，可自选服装和安全平整的场地） 2. 考生正面面向镜头开始动作，考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	拳术	任选一项国家规定武术拳术套路（长拳、太极拳、南拳、传统拳）	1 套	1 分 20 秒		
	器械	任选一项国家规定武术器械套路（自选和传统器械）	1 套	1 分 20 秒		

项目 15：散打

项目名称	测试内容	技能展示要求	数量	动作时长	安全提示	备注
散打	拳、腿、摔、空击组合、配合步法	1. 考生自定动作组合的方式，组合动作中需包括各种拳法、腿法。 2. 拳法包括冲拳、贯拳、抄拳、鞭拳；腿法包括正蹬腿、侧踹腿、鞭腿、转身后摆腿。摔法、前倒、后倒、侧倒	每种拳法、腿法在相应内容中至少出现 1 次	1 分钟	见本办法第四条	1. 戴拳套；选择标准沙袋；穿散打比赛服；在垫上练习。（如条件有限，可自选服装、沙袋和安全平整的场地） 2. 考生正面面向镜头开始动作，考生本人及所有动作过程必须全程完整在镜头之内。
	打沙袋	1. 拳法包括冲拳、贯拳、抄拳。 2. 腿法包括正蹬腿、侧踹腿、鞭腿、转身后蹬腿。		1 分钟		

