

关于因疫情无法返校学生 2022 年秋季学期体育课考核方案

鉴于当前疫情及实际情况，部分学生无法及时返校学习，针对这部分学生，我部拟调整期末体育考核内容，具体如下：

一、考试内容及比例

1. 平板支撑 30%，俯卧撑（男）/仰卧起坐（女）30%，专项 30%，阳光长跑 10%。
2. 保健班：根据保健体育课的授课内容及评分标准考核。

注：在线申请保健生，需要将三甲医院证明、保健生申请表（要有任课教师电子签章）发送至邮箱,bgstyb@126.com。

二、考试时间

16 周前

三、考评办法及细则

1. 平板支撑，俯卧撑（男）/仰卧起坐（女）评分细则，详见附件 1、附件 2。
2. 专项考试：选修专项考评内容与方法由专项带头人负责拟定。大一女生基础排球考评见附件 4；大一男生基础篮球考评见附件 5（排球、篮球自备，如有特殊原因与任课教师沟通调整）。
3. 阳光长跑：采取自由跑模式。评分细则详见附件 3。

四、其他问题说明

1. 阳光长跑截止到 12 月 12 日，请在截止日期前完成跑步。
2. 学生上课出勤率及平时表现，可在专项考试分数中体现。
3. 录制视频需规范，录制视频前请出示校园卡和身份证，要求全身入镜，面部不能有遮挡，不能在沙发或者软床垫闪光完成仰卧起坐、俯卧撑录制；涉及需计时的考试内容，计时器应在镜头中全程显示。不合规的视频视为无效考试。
4. 缺课 1/3 的同学，不能参加考试，需要重修。
5. 本考核方案仅适用于无法返校，线上上课的同学。线下课同学参照身体素质基础训练和体育（二）的考核要求不变。

附件 1：平板支撑评分细则

附件 2：俯卧撑（男）/仰卧起坐（女）评分细则

附件 3：阳光长跑自由跑评分细则

附件 4：未返校新生基础排球考核内容及评分标准

附件 5：未返校新生基础篮球考核内容及评分标准

体育与艺术教学部

2022 年 10 月 8 日

附件 1：平板支撑评分细则：

平板支撑：俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面，腹肌收紧，盆底肌收紧，脊椎延长，眼睛看向地面，保持均匀呼吸。

要领：肘关节和肩关节与身体保持直角。在地板上进入俯卧姿势，用你的脚趾和你的前臂支撑你的体重。手臂成弯曲状，并置放在肩膀下。任何时候都保持身体挺直，并尽可能最长时间保持这个位置。（如下图）



正确姿势

平板支撑评分标准：

时间（秒）	评分（100 分）	时间（秒）	评分（100 分）
180'	100	100'	72
170'	95	90'	69
160'	90	80'	66
150'	87	70'	63
140'	84	60'	60
130'	81	50'	50
120'	78	40'	40
110'	75	30'	30

附件 2：俯卧撑（男）/仰卧起坐（女）评分细则

一、考评办法：学生自行录制一分钟考试动作视频提交给任课教师，要求录制视频正面、侧面均需录制完整。

二、动作要求：

仰卧起坐：女生一分钟仰卧起坐（以体测要求为准）：仰卧，两腿屈膝并拢，两手上举抱头，利用腹肌收缩，迅速成坐姿，上体继续前屈，身体触膝；然后还原成坐姿为完成 1 次。

俯卧撑：男生一分钟俯卧撑。测试时，受试者双手撑地，手指向前，双手间距与肩同宽，身体挺直，屈臂使身体平直下降至肩与肘处于同一水平面，然后将身体平直撑起，恢复至开始姿势为完成 1 次。

女生仰卧起坐+男生俯卧撑评分表

仰卧起坐（一分钟）	俯卧撑（一分钟）	100 分
56	48	100
54	45	95
52	42	90
49	39	85
46	36	80
44	33	78
42	31	76
40	29	74
38	27	72
36	25	70
34	23	68
32	21	66
30	19	64
28	17	62
26	15	60
24	13	50
24 以下	13 以下	不评分

附件 3：阳光长跑自由跑评分细则

阳光长跑 60 公里评分表	
公里数	评分
60km	100
55km	90
50km	80
45km	70
40km	60
35km	50
30km	40
25km	30
20km	20
20km 以下	0

附件 4：未返校学生基础排球考核内容及评分标准

一、考核内容：一分钟自垫球

二、评分标准：60%次数分数，40%技评分数。

一分钟自垫球次数评分标准

得 分	60	50	40	30	20
自垫球次数	50	40	30	20	15

排球专项技术评定标准

分 数	一分钟自垫球技评标准
40~35	击球部位、击球点正确，球感好，垫球动作协调、熟练，移动积极
34~30	击球部位、击球点正确，垫球动作较为协调，无明显错误。
29~25	击球部位、击球点基本正确，垫球动作不太协调，动作没有根本性错误，。
25~20	击球部位、击球点基本正确，垫球动作协调性差，移动不积极。
20~10	击球部位、击球点部分正确，垫球动作协调性差，移动不积极。

附件 5：未返校学生基础篮球考核内容及评分标准

一、考试内容

原地单手肩上投篮动作（有条件的进行实地投篮）

二、考试方法

自己录制视频提交

三、考试要求

- 1、用手机竖屏录制，要求必须能够展示全身姿态。
 - ①出示证件（学生证身份证都可），要求能够清晰看到证件和本人样貌。
 - ②结合正面动作示范进行简要讲解，要求简要概括动作要点。
 - ③正面动作示范，左侧面动作示范，右侧面动作示范各两次。
- 2、视频长度 1 分钟以内。
- 3、视频大小 20M 左右。
- 4、评分标准（满分 30 分）
 - ①语言介绍：10 分
 - ②动作评分标准：20 分

17-20 分	13-16 分	10-12 分
准备姿势准确，上下肢发力协调，动作准确。充分伸臂，手腕前屈，手指用力柔和，球出手后食指、中指指向投篮方向。	准备姿势准确，上下肢发力较为协调，动作基本准确，手腕发力略显僵硬，但食指、中指发力正确。	准备姿势比较准确，上下肢发力较为协调，动作较为准确，手腕发力比较僵硬。