

2021-2022 学年第二学期大学体育课程考核方案

根据教育部、江苏省教育厅有关文件精神，以及学校疫情防控期间本科教学工作安排的要求，结合我校体育课程教学实际，特制定 2021-2022 学年第二学期大学体育课程考核方案。

一、考核形式

线上：传送视频或直播（若届时线下教学未恢复）；
线下：实地随堂考试（若届时线下教学已恢复）。

二、考核时间

根据课表，第十二次课进行随堂考试。

三、考核原则

加大过程性评价力度，以平时成绩、校园健康跑、身体素质考试为主。

四、考核内容及比例

表 1 体育课考试项目及比例表

序号	设置	内容	比例	考试方式	备注
1	平时成绩（30%）	平时考勤、测验、提问、互动、视频预习及学习、课后作业等	内部各项比例任课教师自定	平时记录	
2	校园跑（10%）	共计 10 次，每次占 1 分		APP 数据统计	5 月中下旬统计结果
3	身体素质测试（60%）	男生：波比跳（60"）、俯卧撑（60"）二项	各占 50%	传送视频、直播或线下	评分标准见表 2
		女生：开合跳（60"）、仰卧起坐（60"）二项	各占 50%	传送视频、直播或线下	

五、身体素质测试方法及标准

1. 身体素质测试方法

男生：波比跳、俯卧撑；
女生：开合跳、仰卧起坐。

2. 动作要求及评分标准

(1) 1 分钟波比跳

1) 身体直立，双脚距离与肩同宽，双臂在身体两侧自然下垂，这是动作的起始位置；

2) 弯腰下蹲，双手撑地，双脚向后跳出蹬伸，成俯卧撑姿势；

3) 双脚向前跳回起始位置，然后向上站立并垂直跳跃，脚掌须完全离开地面；

4) 双臂随之向头顶举起击掌，完成一次完整动作。

(2) 1 分钟俯卧撑

1) 面朝下俯撑在地板上，身体挺直，脚尖着地，双脚微张或并拢，两手放在与肩膀同一条直线上，手臂自然伸展。

2) 保持身体挺直，慢慢弯曲手臂使身体下降，同时吸气，直至胸部接近地面。

3) 然后快速伸直手臂，将身体撑回起始位置，同时呼气，在顶端稍适停留，再进行下一次动作。

(3) 1 分钟开合跳

1) 原地站立、双脚并拢、双手放在身体两侧；

2) 向上跳起，双腿向外打开，落地时两脚间距离大于等于自身肩宽，双手在头顶合实；

3) 再次跳起，双脚向内并拢，双手回到身体两侧。

(4) 1 分钟仰卧起坐

1) 受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90° 左右，两手半握拳置于耳屏或前臂交叉于胸前。

2) 另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

表 2 身体素质考核评分标准

分值	波比跳	俯卧撑	开合跳	仰卧起坐	分值	波比跳	俯卧撑	开合跳	仰卧起坐
100	26	50	80	56	64	15	30	52	28
97	25	49	78	54	60	14	28	48	26
94	24	48	76	53	55	13	26	44	25
90	23	46	74	52	50	12	24	40	24
87	22	44	72	50	45	11	22	35	23
84	21	42	70	48	40	10	20	30	22
80	20	40	68	46	35	8	18	25	21
77	19	38	66	42	30	6	14	20	20
74	18	36	64	40	20	4	10	15	18
70	17	34	60	36	10	2	6	10	16
67	16	32	56	32	5	1	2	5	10

六、考核要求

1. 请考生穿运动服，在光线充足、安静的环境下测试；
2. 测试时，请放置一个计时器（钟表、秒表等）并出现在视频里；
3. 测试时喊出完成次数。

七、考核注意事项

1. 测试时尽量选择空旷空气流通的场地，不佩戴口罩，检查运动场地是否安全，尤其地面不能滑，防止跌倒；身上不要佩戴首饰或钥匙等硬物；选用薄底宽纹运动鞋、系好鞋带。
2. 测试前一定要做好充分准备活动，以免身体在运动时出现拉伤；测试时集中注意力。
3. 居家测试时最好有家人监护。身体不适时可提前告知老师，由老师安排其他时间进行测试。
4. 掌握正确的技术动作要领。
5. 有心脏病、高血压、哮喘、糖尿病及其它不适合运动的疾病患者，请提前向老师说明情况。
6. 体育康复课考核方式由任课教师确定并通知。
7. 未尽事宜可咨询本班任课教师，或者咨询体育学院教学办公室 83591848。

体育学院
2022 年 4 月 30 日