

《体育与健康》课程补考、高参低补考方案

(2023-2024 学年第 2 学期)

各系部：

根据学院本学期补考通知要求，公共体育教研室于 2024 年 3 月 4 日-3 月 22 日由原任体育教师组织该项活动，补考说明及考核标准如下：

表 1 **2023 级补考方案**

补考范围	2023 级			
不及格原因	健康跑未达标	技能未达标	保健课	旷 课 ——
考试内容	十公里内：八段锦	考核技术	理论： 1000 字以上 1. 对所学运动项目的认识与体会？ 2. 参加运动前如何热身？ (任选一题)	不予补考
	十公里以上： 身体素质+八段锦 (女生仰卧起坐/男生俯卧撑)			
考试形式	原任课教师组织“线下”考试			
考试教师	1. 补考学生自行联系原任课教师（保健课未达标也由原任课教师组织）； 2. 本学期变换任课教师的班级，由现任教师组织补考，完成成绩录入。 3. 联系不上任课教师可到呼大校区体育馆、建华校区体育馆 103 室咨询。			
考试标准	1. 身体素质考核：1 分钟俯卧撑（男）、1 分钟仰卧起坐（女）。标准参考《全民健身指南》“单项运动能力测试与评价”和《国家体质健康测试标准》； 2. 八段锦考核严格按照技评标准执行。 注：教师需做好考试资料存档工作			

※考生需与补考教师确定本人是否在补考名单内

表 2 2022 级高参低补考方案

高参低补考范围 1	2022 级		
补考课程名称	体育与健康 1、体育与健康 2、体育与健康 3 等多学期补考		
考试形式	原任课教师组织“线下”考试		
考 试 内 容			
补考学期数	补考项目	具体内容	考核标准
补考一学期	易筋经+身体素质	易筋经 1 分钟仰卧起坐（女生） 1 分钟俯卧撑（男生）	原考核标准
补考二学期	易筋经+身体素质	易筋经 1 分钟仰卧起坐（女生） 1 分钟俯卧撑（男生） 1 分钟跳绳	1 分钟跳绳达到 100 个合格线即可
补考三学期	易筋经+理论作业+ 身体素质	易筋经 理论作业（见表 1） 1 分钟仰卧起坐（女生） 1 分钟俯卧撑（男生） 1 分钟跳绳	1 分钟跳绳达到 100 个合格线即可
考试教师	1. 原任课教师（保健课未达标也联系原任课教）； 2. 线下考试。因变换任课教师的班级（如乒乓球选项课），由现任老师组织补考。		

※考生需与补考教师确定本人是否在补考名单内

表 3 2021 级高参低补考方案 1

高参低补考范围 1	2021 级（不含扩招班）		
补考课程名称	体育与健康 1、体育与健康 2、体育与健康 3 等多学期补考		
考试形式	原任课教师组织“线上”考试		
考 试 内 容			
补考学期数	补考项目	具体内容	考核标准
补考一学期	八段锦+身体素质	八段锦 1 分钟仰卧起坐（女生） 1 分钟俯卧撑（男生）	原考核标准
补考二学期	八段锦+身体素质	八段锦 1 分钟仰卧起坐（女生） 1 分钟俯卧撑（男生）	1 分钟跳绳达到 100 个合格线即可

		1 分钟跳绳	
补考三学期	八段锦+理论作业+ 身体素质	八段锦 理论作业（见表 1） 1 分钟仰卧起坐（女生） 1 分钟俯卧撑（男生） 1 分钟跳绳	1 分钟跳绳达到 100 个合格线即可
考试教师	1. 原任课教师（保健课未达标也联系原任课教）； 2. 因变换任课教师的班级（如乒乓球选项课），由张佳惠老师组织补考 13789423801。 3. 联系方式：通过原体育课微信群或者通过班主任联系原任课教师。		

※考生需与补考教师确定本人是否在补考名单内

表 4 2021 级扩招班高参低补考方案 2

高参低补考范围 2	2021 级（扩招班级）		
考试形式	由原任课教师组织“线上”考试		
补考学期数	补考项目	具体内容	考核标准
一学期	八段锦+身体素质	八段锦 1 分钟仰卧起坐（女生） 1 分钟俯卧撑（男生）	原考核标准
二学期	易筋经+身体素质	易筋经 1 分钟仰卧起坐（女生） 1 分钟俯卧撑（男生） 1 分钟跳绳	1 分钟跳绳达到 100 个合格线即可
三学期	24 式太极拳	24 式太极拳	1 分钟跳绳达到 100 个合格线即可
考试教师	原任课教师：张佳惠、杨玥、沈亚宁 （通过原体育课微信联络或咨询班主任联络）		

※考生需与补考教师确定本人是否在补考名单内

体育教研部

2024 年 3 月 1 日

考核标准：

一、八段锦、易筋经、24 式太极拳

分值	技评标准
80—90	动作规范：手脚相合、上下相随；套路演练速度均匀；动作演练姿态端正
80—70	动作较规范：手脚相合、上下相随较好；套路演练速度较均匀；动作演练姿态较端正
70—60	动作规格一般：手脚相合、上下相随较一般；套路演练速度基本均匀；动作演练姿态一般
60 分以下	动作规格差：手脚相合、上下相随较差；套路演练速度不均匀；动作演练姿态一般

二、《国家体质健康测试标准》：一分钟仰卧起坐

等 级	单项得分	个 数	等 级	单项得分	个 数
优秀	100	56	及格	72	38
	95	54		70	36
	90	52		68	34
良好	85	49		66	32
	80	46		64	30
及格	78	44		62	28
	76	42		60	26
	74	40			

三、《全民健身指南》：一分钟俯卧撑标准

等 级	个 数	等 级	个 数
优秀	36	及格	21
良好	35		17
	29		16
及格	28	不及格	15