

《体育与健康》补考方案

(2024-2025 学年第 1 学期)

各系部：

根据学院本学期补考通知要求，针对公共体育课程特点，就本学期 2022 级、2023 级学生补考、高参低补考说明及考核标准如下：

时 间	第 2 周至第 5 周（在 10 月 7 日 21 点之前在教务系统中提交补考成绩）			
范 围	2023-2024-2 学期不及格			往年第二学期不及格 （高参低）
不及格原因	健康跑未达标	技能未达标	旷 课	——
考试内容	十公里内： 八段锦	根据原授课计划完成 各课程项目技能考核	不能参加 补考	身体素质+易筋经
	十公里以上： 身体素质+八段锦			
考试形式	线上：2022 级学习通上传考试动作视频 线下：2022 级、2023 级现场考核			
考试平台	线上：职教云、超星、钉钉直播 线下：运动场/馆			
成绩构成	可以采用以下任意一种形式，就高计。 1. 补考成绩（50%）+上学期的平时成绩（50%） 2. 补考成绩（100%）			
考试教师	1. 补考学生自行联系原任课教师（保健课未达标由原课教师组织）； 2. 从教务系统核查补考学生名单； 3. 返校补考由沈亚宁老师组织。			
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、易筋经考核严格按照技评标准执行。 3. 提交视频作业需附手持身份证照片。 注：教师需做好考试资料存档工作			

考核标准：

一、八段锦

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
	22		

体育教研部

2024 年 9 月 1 日

高参低补考补充通知

各系部：

本次高参低学生涉及在校生往年 第二学期不及格的必修课（包括旷考、作弊）（体育与健康 2、体育与健康 4）等课程多学期补考，根据补考学期数，教研室重新调整补考内容，考核标准参考补考说明。

补考 学期数	补考项目	具体内容	考核标准
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
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	易筋经+理论作业+身体素质	易筋经理论作业 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

体育教研部

2023 年 9 月 12 日