

《体育与健康》补考方案

(2025-2026 学年第 2 学期)

各系部：

根据学院本学期补考工作通知要求，针对公共体育课程特点，就 2024 级、2025 级学生 2025-2026 学年第 1 学期不及格进行补考说明及考核标准如下：

时 间	第 4 周至第 6 周（2026 年 3 月 23 日--4 月 9 日）		
范 围	2025-2026-1 学期不及格学生（旷考作弊不在补考范围）		
不及格原因	技能未达标	健康跑未达标	保健课未达标
考试内容	技能考核	10 公里内： 八段锦	八段锦 （建华校区 2024 级除外）
		10 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	现场考核		
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； 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. 保健课未达标由原课教师组织； 4. 从教务系统确定补考学生名单；		
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、24 式太极拳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		

体育教学部

2026 年 3 月 19 日

《体育与健康》高参低补考方案

各系部：

本次高参低学生涉及在校生往年《体育与健康》等课程多学期补考，根据补考课程，特制定本方案。

时 间	第 4 周至第 6 周（2026 年 3 月 23 日--4 月 9 日）		
范 围	2023 级、2024 级（往年多学期补考） ※考生需从补考名单确定本人是否在补考名单内，如果不在，不能参加考试。		
补考课程	补考项目	具体内容	考核标准
《体育与健康 1》 （2023 级、2024 级）	八段锦	八段锦全套功法	原考核标准
《体育与健康 2》 （2023 级、2024 级）	八段锦+身体素质	➢ 八段锦全套功法 ➢ 1 分钟仰卧起坐（女生） 1 分钟俯卧撑（男生）	参考《全民健身指南》“单项运动能力测试与评价”
《体育与健康 3》 （2023 级）	八段锦+作业+身体素质 1	➢ 八段锦全套功法 ➢ 八段锦动作要领 ➢ 1 分钟仰卧起坐（女生） 1 分钟俯卧撑（男生）	原考核标准、 参考《全民健身指南》“单项运动能力测试与评价”
《体育与健康 4》 （2023 级）	八段锦+作业+身体素质 2	➢ 八段锦全套功法 ➢ 八段锦动作要领 ➢ 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
考试形式	线上：2023 级职教云、学习通上传考试动作视频 线下：2024 级		
考试平台	线上：职教云、超星 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（认真查阅补考名单，联系补考教师，如有疑问扫码进微信群咨询）；2. 从教务系统核查补考学生名单。		
考试要求	1. 提交视频作业需附手持身份证照片；2. 教师需做好考试资料存档工作。		

体育教学部

2026 年 3 月 19 日

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		

群聊：2026春季学期补考咨询群



2026 春季学期补考咨询群

该二维码7天内(3月30日前)有效，重新进入将更新