

2021—2022 学年春季学期体育补考方案

根据教务处 2021-2022 学年春季学期补考工作安排,结合体育课春季学期教学内容,本次体育补考考试时间为**2022 年 9 月 13 日 8:00—9:40**,考试形式为**线上腾讯会议直播**。按照课程代码,考试分为两个会议号码进行,根据选修的体育课程进入相应的会议号码:

1 体育基础-2, 腾讯会议号 449 957 699 ;

2 体育专项-2, 腾讯会议号 136 990 880 。

参加本次补考的同学请准时进入腾讯会议,按照补考序号考试,考试时出示本人身份证和玉兰卡,摄像头要求能够摄取本人全身像。如因特殊情况参加不了考试,请工作时间致电体育与健康学院办公电话:**15898110737**,联系人:林老师。

本次考试内容采用两种方案进行,学生可根据个人身体状况自行选择其中一种方案,具体方案内容如下:

方案一: 素质考试 1 (40%) + 专项考试 (60%)

方案二: 素质考试 1 (40%) + 素质考试 2 (60%)

说明:

- 1.素质考试 1 为二选一,男生为俯卧撑或平板支撑;女生为仰卧起坐或平板支撑。
- 2.专项考试为二选一,本学期课上学习的太极拳或健美操成套完整动作。
- 3.素质考试 2 为三选二,在深蹲起、1 分钟跳绳和象限跳三项中任选两项作为考试项目,两项各占 30%。
- 4.以上标准附后,按百分制计算,折合成相应分值。

素质 1: 俯卧撑 (男) (单位: 次数, 不限时)

分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	0
个数	≥36	35-30	29-25	24-21	20-18	17-14	13-11	10-8	7-5	≤4

素质 1: 仰卧起坐 (女) (单位: 次/1 分钟)

分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	0
个数	≥47	46-44	43-41	40-36	35-30	29-25	24-20	19-15	14-10	≤9

素质 1: 平板支撑 (单位: 时长)

分值	男生	女生
100	≥2'14"	≥1'30"
90	1'57"-2'13"	1'08"-1'29"

80	1'45"-1'56"	57"-1'07"
70	1'26"-1'44"	45"-56"
60	1'03"-1'25"	32"-44"
50	56'-1'02"	28"-31"
40	48"-55"	24"-27"
30	40"-47"	20"-23"
20	32"-39"	16"-19"
0	≤31"	≤15"

素质 2：深蹲起

测试方法：开始时站直，双脚略宽于肩膀，双手紧握在胸前，臀部降至下蹲姿势。然后双腿伸直，回到站姿，保持胸部抬高，背部挺直，重复动作。

分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	0
个数	≥49	48-45	44-41	40-36	35-30	29-25	24-20	19-15	14-10	≤9

素质 2：1 分钟跳绳

测试方法：双手持绳，单脚或者双脚跳，绳绕过身体 360 度算一次有效成绩，失误后可以继续（失误当次不计入总数）。双摇算两次，以此类推。

1 分钟跳绳评分标准

分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	0
男生次数	≥180	140	120	97	64	60	53	46	37	≤36
女生次数	≥172	133	113	90	58	54	48	42	33	≤32

注：学生测试此项时分值取整数，按照就低不就高的原则执行。

素质 2：象限跳

测试方法：受试者双脚并拢，微屈膝立于象限“1”中。听到开始信号后，双脚并拢按 1→2→3→4→1 的顺序跳跃，计完成 10 次循环动作所需时间（精确到 1/100 秒）。



测试场地：在平坦的地面上画两条互相垂直的直线(约 1 米长)。将测试地面分为 4 个象限，并标示数字。

注意事项：双脚要同时起跳、落地；受试者每完成一次时，测试员应向受试者提示次数。

评分标准（秒/10 次）

分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	0
男	≤10"9	11"5	12"0	13"3	15"6	16"9	18"5	20"3	21"9	≥22"0
女	≤11"0	11"6	12"1	13"4	15"7	17"0	18"6	20"4	22"0	≥22"1

注：学生测试此项时分值按照就低不就高的原则取整数执行。

体育与健康学院

2022 年 9 月 6 日