

附件 1

大学体育过程化考核内容、方法与标准

一、体育理论（5%）

（一）考核方法

学生需通过学校指定的线上学习平台，在规定时间内完成相关章节的学习内容与章节测验。

（二）评分标准

“章节测验”成绩为学生体育理论考核成绩。

二、校园阳光长跑（10%）

（一）考核方法

学生每学期累计跑步次数需达到 50 次以上。每学期跑步总里程数不低于 100 公里。每天跑步只计算 1 次，每次跑步距离应控制在 2.0 至 3.0 公里之间。如遇极端天气或其他不可抗因素，跑步次数和里程数可根据实际天数进行调整。专项运动技能考核内容、方法与标准由各项目俱乐部制定具体考核细则。

（二）评分标准

成绩	次数	成绩	次数	成绩	次数
100	70	86	63	72	56
98	69	84	62	70	55
96	68	82	61	68	54
94	67	80	60	66	53
92	66	78	59	64	52

成绩	次数	成绩	次数	成绩	次数
90	65	76	58	62	51
88	64	74	57	60	50

三、专项技能（25%）

（一）体适能

1.考核内容与成绩比值

类别	素质 1	素质 2	素质 3
考核指标	引体向上（男） 立定跳远（女）	1000 米（男） 800 米（女）	1 分钟跳绳
得分	40%	30%	30%

2.考核方法与评分标准

（1）引体向上（男）

①考核方法：受试者面向单杠，自然站立；然后向后摆动双臂，跳起，双手分开与肩同宽，正握杠，身体呈直臂悬垂姿势。待身体停止晃动后，两臂同时用力，向上引体(身体不能有任何附加动作)；当下颌超过横杠上缘时，还原，呈直臂悬垂姿势，为完成 1 次。

②基本要求：若受试者不能跳起握杆时，测试人员可以提供帮助；测试时，受试者要保持身体挺直，不得屈膝、挺腹等；若借助身体摆动或其他附加动作完成引体时，该次不计数；大拇指在杠下，其余四指在杠上方。

③评分标准

分数	100	95	90	85	80	76	72	68	64	60	50	40	30	20	10
成绩 (个)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

（2）立定跳远（女）

①考核方法：受试者两脚自然分开，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。起跳时，两脚快速用力蹬地，同时两臂稍曲由后往前上方摆动，向前上方跳出，并充分展体。落地时，双脚同时落地，脚跟先着地，迅速过渡到全脚掌，并屈膝缓冲。丈量起跳线后缘至最近着地点后缘之间的垂直距离。

②基本要求：受试者在起跳前脚尖不得触及或越过起跳线，或者在起跳时有垫跳、助跑、连跳等动作；受试者可以赤足参加测试，但不得穿着钉鞋、皮鞋或凉鞋。

③评分标准

得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩
100	207	78	178	68	163	50	146
95	201	76	175	66	160	40	141
90	195	74	172	64	157	30	136
85	188	72	169	62	154	20	131
80	181	70	166	60	151	10	126

（3）1000 米（男）、800 米（女）

①考核方法：测试在标准田径场跑道进行。考生站在起点线后，采用站立式起跑姿势，听到发令后快速跑至终点，当考生的躯干部到达终点线垂直面时停表。

②基本要求：发令前，考生身体的任何部位不得触及起跑线；跑进中不得推、拉、阻挡他人跑进；起跑时不得抢跑。

③评分标准

得分	1000 米(男)	800 米(女)	得分	1000 米(男)	800 米(女)
100	3.17	3.18	68	4.12	4.14
95	3.22	3.24	66	4.22	4.19
90	3.27	3.30	64	4.27	4.24
85	3.34	3.37	62	4.30	4.29
80	3.42	3.44	60	4.32	4.34
78	3.47	3.49	50	4.52	4.44
76	3.52	3.54	40	5.12	4.54
74	3.57	3.59	30	5.32	5.04
72	4.02	4.04	20	5.52	5.14
70	4.07	4.09	10	6.12	5.24

(4) 1 分钟跳绳

①考核方法：测试应在平坦、整洁的场地上进行。测试前，受试者将绳的长短调至适宜长度，双腿并拢，呈自然站立。当听到“开始”信号时，受试者采用前脚掌起跳，同时，手腕完成弧形摆动，身体以“正摇双脚跳”的方式完成循环跳跃运动。受试者每跳跃 1 次且摇绳 1 周，计数员计为 1 次；受试者当听到结束信号时，停止跳跃运动。

②基本要求：测试前，受试者需做充分的准备活动；测试时，受试者应穿运动鞋或胶鞋，不能穿钉鞋、皮鞋、凉鞋；测试过程中若跳绳拌脚，则该次不计数，但可以继续进行测试。

③评分标准

得分	成绩		得分	成绩	
	男生	女生		男生	女生
100	198	190	72	108	98
98	193	184	69	101	92

得分	成绩		得分	成绩	
	男生	女生		男生	女生
96	186	175	66	94	86
94	178	166	63	85	78
92	168	154	60	75	70
90	158	142	50	71	66
87	152	137	40	64	59
84	144	130	30	58	53
81	136	122	20	49	44
78	124	112	10	40	35
75	113	102			

(二) 篮球

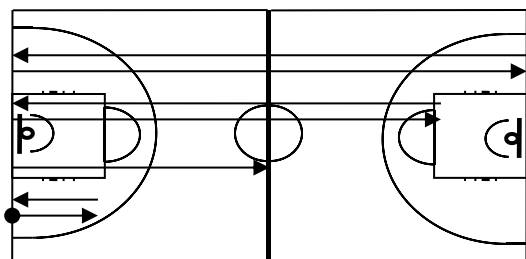
1.考核内容与成绩比值

类别	专项素质	专项技术	实战能力
考核指标	变距折返跑	技术组合	比赛
得分	20%	30%	50%

2.考核方法与评分标准

(1) 全场变距折返跑

①考核方法：考生站在端线外，听到信号后按照起点→近侧罚球线→起点→中线→起点→远侧罚球线→起点→远侧端线→起点的顺序跑完距离不等的折返路线，计所需时间。



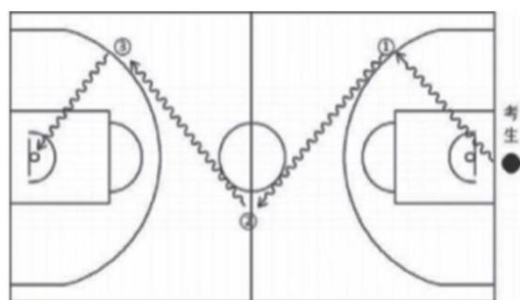
②基本要求：每次都要踩到界线，否则算违例；考生最后一次后脚过端线后停表。

③评分标准

得分	成绩（秒）		得分	成绩（秒）	
	男	女		男	女
100	28	30	75	33	35
95	29	31	70	34	36
90	30	32	65	35	37
85	31	33	60	36	38
80	32	34			

（2）技术组合

①考核方法：如图所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至①处，在①处做



右手变向运球，换左手向②处运球，至②处做左手变向运球，换右手运球至③处，在③处做右手变向运球后上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手变向运球，换右手向②处运球，在②处做右手变向运球，换左手向①处运球，在①处做左手变向运球后上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线。

②基本要求：考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可运球变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时必须投中，若球未投中仍继续带球前进，则视为无效，不予计分；考生在运球行进的过程中不得违例。

③评分标准

100-90 分	89-80 分	79-60 分	60 分以下
动作规范、熟练、连贯、协调、到位，技术衔接自如、准确。	动作较规范、较熟练、较连贯、较协调，技术衔接自如、较准确	动作主要环节较规范、技术衔接较自如、投篮较准确。	动作主要环节较正确，技术衔接不够自如、不太准确。

(3) 比赛

①考核方法：根据考生水平，分成若干组进行半场比赛。

②评分标准

100-90 分	89-80 分	79-60 分	60 分以下
技术动作规范、娴熟、运用合理有效；深刻理解比赛基本战术；体能充沛，全场积极奔跑无懈怠；极强的团队意识，主动沟通	技术动作较规范、运用基本合理有效；理解基本战术意图，跑位基本正确；体能满足比赛要求，大部分时间积极；有团队意识，能进行基本沟通。	技术动作基本掌握但不够熟练或规范，运用效果一般；对战术有初步理解，但跑位有时不清晰或错误；体能基本够用，但后期可能乏力；团队意识不强，沟通较少。	技术动作生疏、不规范，运用效果差；对战术理解不清，跑位混乱或经常错误；体能明显不足，影响跑动和防守；团队意识淡薄，几乎不沟通。

(三) 排球

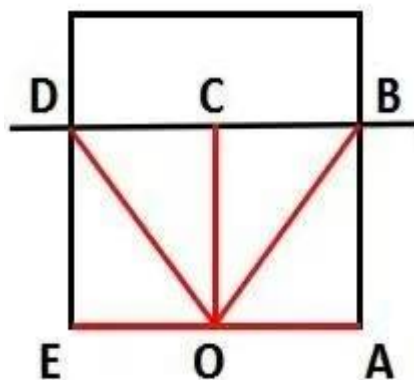
1.考核内容与成绩比值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	半米自移动	垫球	发球	比赛
得分	20%	15%	15%	50%

2.考核方法与评分标准

(1) 半米自移动

①考核方法：考生面向球网，从起点（O 点）启动。计时开始，先向 A 点移动，击倒 A 点标志物后立即返回



起点，并击倒起点处标志物，再向 B 点移动，以此类推，直到击倒 E 点标志物回到起点。（须将每个标志物击倒，否则不计成绩）。

②评分标准

得分	成绩（秒）		得分	成绩（秒）	
	男	女		男	女
100	18.00	19.50	50	23.00	24.50
95	18.50	20.00	45	23.50	25.00
90	19.00	20.50	40	24.00	25.50
85	19.50	21.00	35	24.50	26.00
80	20.00	21.50	30	25.00	26.50
75	20.50	22.00	25	25.50	27.00
70	21.00	22.50	20	26.00	27.50
65	21.50	23.00	15	26.50	28.00
60	22.00	23.50	10	27.00	28.50
55	22.50	24.00	5	27 以上	28.50 以上

（2）垫球

①考核方法：考生位于本方场地六号位（后场中央）。由测试者（或自定学生）在对方场区后端隔网进行发球（或抛球）。考生需使用正面双手垫球技术将球垫至本方二三号位之间的特定区域。共进行 10 次垫球，每次成功将球垫到指定位置得 10 分。

②评分标准

得分	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

（3）发球

①考核方法：考生在本方端线后方的发球区内发球（不可踩线）。发球方式要求：男生：必须采用正面上手发球或正面上手飘球。女生：可选择正面上手发球、正面上手飘球、下手发球或勾手发球。球必须过网并落入对方有效场区（压线球有效）。共进行10次发球。发球失误（下网、出界、未过网、踩线违例）计0分。

②评分标准

得分	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

（4）比赛

①考核方法：教师组织分组比赛，并根据学生的实战水平能力评定成绩。

②评分标准

100-90分	89-80分	79-60分	60分以下
技术衔接流畅，步法移动精准，身体协调性强，无违规定作；发球稳定且具攻击性；垫/传到位率高；扣球线路多变、落点精准；拦网判断准确，有效封堵进攻；防守起球质量高，极少失误；能主动观察对手站位，灵活运用战术（如快攻、掩护、吊球）；积极补位、轮转默契；主动沟通指挥队友，团队协作意识突出。	动作基本规范，主要技术无重大错误，但细节偶有瑕疵（如击球点偏移、步法稍乱），整体连贯性较好；发球成功率高但攻击性一般；垫/传基本到位；扣球力量充足但线路单一；拦网时机基本正确，偶有触网；防守起球效果尚可，失误较少；能执行基础战术（如二传分配球），但变化不足；轮转补位较及时，偶有漏防；能与队友简单配合，但主动性不足。	动作有明显错误（如垫球屈臂、传球持球、扣球挥臂不充分），步法迟缓，技术衔接生硬，但能完成基本操作；发球成功率一般；垫/传常有偏差；扣球成功率低或易被拦；拦网常失位或扑空；防守起球效果差，失误频繁；战术执行混乱或被带动；跑位迟缓，补位意识薄弱；缺乏沟通，团队配合生疏，常出现抢球或让球。	动作严重变形，技术原理错误（如双手垫球手型错误、传球用掌心），无法完成基础技术环节；发球频繁失误；垫/传无法控制方向；扣球下网或出界；拦网无作用；防守无效起球，失误率极高；无战术概念，站位混乱；无补位意识，阻碍队友行动；缺乏团队沟通，配合完全脱节。

(四) 足球

1.考核内容与成绩比值

类别	专项素质	专项技术	实战能力
考核指标	变距折返跑	绕杆射门	比赛
得分	20%	30%	50%

2.考核方法与评分标准:

(1) 5 × 25 米折返跑

①考核方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 1 次。

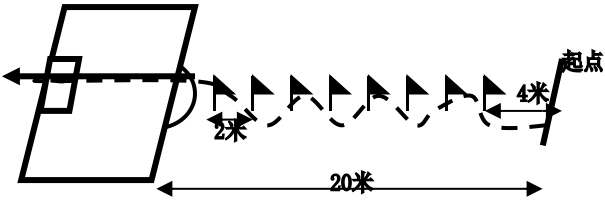
②评分标准

得分	成绩（秒）		得分	成绩（秒）	
	男	女		男	女
100	32.00	34.00	50	34.71-35.00	36.71-37.00
95	32.01-32.30	34.01-34.30	45	35.01-35.30	37.01-37.30
90	32.31-32.60	34.31-34.60	40	35.31-35.60	37.31-37.60
85	32.61-32.90	34.61-34.90	35	35.61-35.90	37.61-37.90
80	32.91-33.20	34.91-35.20	30	35.91-36.20	37.91-38.20
75	33.21-33.50	35.21-35.50	25	36.21-36.50	38.21-38.50
70	33.51-33.80	35.51-35.80	20	36.51-36.80	38.51-38.80
65	33.81-34.10	35.81-36.10	15	36.81-37.10	38.81-39.10
60	34.11-34.40	36.11-36.40	10	37.11-37.40	39.11-39.40

得分	成绩（秒）		得分	成绩（秒）	
	男	女		男	女
100	32.00	34.00	50	34.71-35.00	36.71-37.00
55	34.41-34.70	36.41-36.70	5	38.4 以上	39.4 以上

（2）20 米运球绕杆射门

①考核方法：在罚球区线中点处向中圈画一条 20 米长的垂线，距罚球区线远端做为起点，距罚球区线 2 米



处起，沿 20 米垂线插置标竿 8 根，竿距为 2 米，第 8 根竿距起点为 4 米。考生从起点开始运球，脚触球开表计时，运球依次绕过每一个标竿后射门，球越过球门线时停表。每人做两次，取最好一次成绩。如运球漏竿或未射入球门，则无成绩。若射中球门或立柱，可补做一次。

②评分标准

得分	成绩		得分	成绩	
	男	女		男	女
100	10"	13"	60	11"6	14"6
98	10"1	13"1	58	11"7	14"7
95	10"2	13"2	55	11"8	14"8
93	10"3	13"3	53	11"9	14"9
90	10"4	13"4	50	12"	15"
88	10"5	13"5	45	12"1	15"1
85	10"6	13"6	40	12"2	15"2
83	10"7	13"7	35	12"3	15"3

得分	成绩		得分	成绩	
	男	女		男	女
80	10"8	13"8	30	12"4	15"4
78	10"9	13"9	25	12"5	15"5
75	11"	14"	20	12"6	15"6
73	11"1	14"1	15	12"7	15"7
70	11"2	14"2	10	12"8	15"8
68	11"3	14"3	5	12"9	15"9
65	11"4	14"4	0	13"	16"
63	11"5	14"5			

(3) 比赛

①考核方法：教师组织分组比赛，并根据学生的实战水平和裁判能力评定成绩。

②评分标准

100-90 分	89-80 分	79-60 分	60 分以下
各项技术、战术、团队协作和比赛态度表现都非常出色，心理素质稳定，是球队的核心球员。	技术、战术和团队协作能力较强，比赛态度认真，心理素质较好，是球队的主力球员。	基本具备比赛所需的技术和战术能力，团队协作意识较强，比赛态度端正，但仍有提升空间。	技术、战术、团队协作和比赛态度等方面存在明显不足，需要进一步加强训练和提高。

(五) 乒乓球

1.考核内容与成绩比值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	四米平行往返摸球台	左推右攻	发球	比赛
得分	20%	15%	15%	50%

2.考核方法与评分标准

(1) 四米平行往返摸球台

①考核方法：考生在四米距离用并步或滑步左右移动，同时单手触摸球台 30 次（手扶球台开始），记录所需的时间。

②评分标准

得分	成绩（秒）		得分	成绩（秒）	
	男	女		男	女
100	35"	40"	50	45"	50"
95	36"	41"	45	46"	51"
90	37"	42"	40	47"	52"
85	38"	43"	35	48"	53"
80	39"	44"	30	49"	54"
75	40"	45"	25	50"	55"
70	41"	46"	20	51"	56"
65	42"	47"	15	52"	57"
60	43"	48"	10	53"	58"
55	44"	49"	5	54"	59"

（2）左推右攻

①考核方法：考生站于本方台区从反手位击球，然后利用步法的移动到正手击球，依次类推进行回击。反手推和正手攻为 1 组，计时 30 秒，每人测试一次。

②评分标准

得分	成绩	得分	成绩
100	13	50	8
90	12	40	7
80	11	30	6
70	10	20	5
60	9	10	4

(3) 发球

①考核方法：考生采用正手发下旋球，左、右半台各发 5 个，共 10 个球。

②评分标准

得分	成绩	得分	成绩
100	10	50	5
90	9	40	4
80	8	30	3
70	7	20	2
60	6	10	1

(4) 比赛

①考核方法：所有考生进行排名比赛。比赛采用淘汰附加赛，三局两胜，11 分制。

②评分标准

100-90 分	89-80 分	79-60 分	60 分以下
技术全面且稳定，战术灵活且执行能力强，心理素质出色，比赛态度端正，整体表现优异，比赛排名前 30%	技术较为熟练，战术运用合理，心理素质较强，比赛态度认真，整体表现良好，比赛排名中间 35%。	技术有一定基础但存在不足，战术理解有限，心理素质和比赛态度需提升，整体表现基本合格比赛排名后 35%。	技术、战术、心理素质 and 比赛态度均存在明显问题，需要全面加强训练和改进。

(六) 羽毛球

1.考核内容与成绩比值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	前后左右移动步法	正手发高远球	正手打高远球	比赛
得分	20%	15%	15%	50%

2.考核方法与评分标准

(1) 前后左右移动步法

①考核方法：考生站在起点处（场地中线和底线交叉点后），听到“预备-跑”口令（计时开始），沿着中线采用直线上网步法，持拍手拿球拍触网顶白线后，直线后退踩底线为完成1次前后移动，反复进行5次。当第5次回到底线，脚踩底线同时，从中线开始，采用向左右两侧移动的步法至场地右侧单打边线处，用球拍触单打边线处，反复进行5次。当完成最后触边线回到中线踩线计时停止。

②评分标准

得分	成绩		得分	成绩	
	男	女		男	女
100	33" 0	36" 0	50	38" 0	41" 0
95	33" 5	37" 5	45	38" 5	41" 5
90	34" 0	37" 0	40	39" 0	42" 0
85	34" 5	37" 5	35	39" 5	42" 5
80	35" 0	38" 0	30	40" 0	43" 0
75	35" 5	38" 5	25	40" 5	43" 5
70	36" 0	39" 0	20	41" 0	44" 0
65	37" 5	39" 5	15	41" 5	44" 5
60	37" 0	40" 0	10	42" 0	45" 0
55	37" 5	40" 5	5	42" 5	45" 5

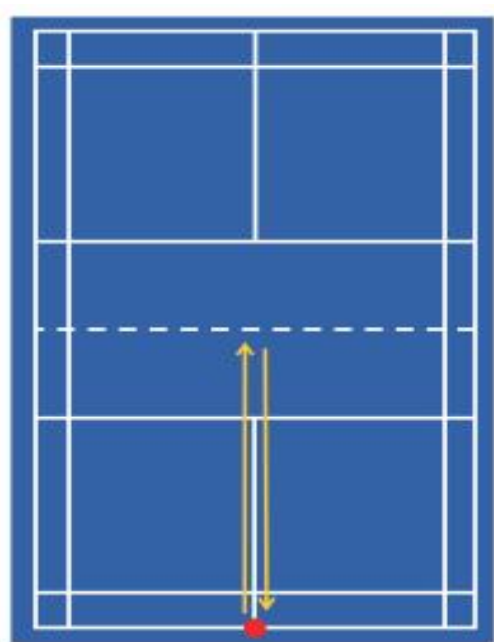
(2) 正手发高远球

①考核方法：以单打场地为例说明。以一边场地的左区或右

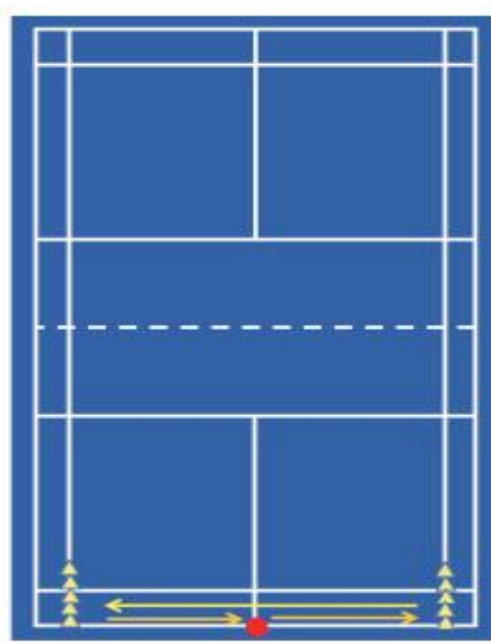
区的底线为基准线，向后约 1 米处划定一条平行线，以这两条线所在的区域为规定的发球落点的范围。每人 5 颗球，要求必须以合法的发球动作将球发向规定区域，以落入规定区域的球的个数作为评价成绩的标准。每球 20 分，共 100 分。

（3）正手打高远球

①考核方法：以单打场地为例说明。女生站在双打后发球线和中线交叉点击球，男生站在中线与底线交叉点击球。每人 5 颗球，要求必须以合法的击球动作将球击向规定区域，高度应不低于单臂直臂持拍上举的高度，以落入规定区域为评分参照。每球 20 分，共 100 分。



前后移动



左右移动

（4）比赛

①考核方法：所有考生进行排名比赛。比赛采用淘汰附加赛，

三局两胜，11 分制。

②评分标准

100-90 分	89-80 分	79-60 分	60 分以下
技术全面且稳定，战术灵活且执行能力强，心理素质出色，比赛态度端正，整体表现优异，比赛排名前 30%	技术较为熟练，战术运用合理，心理素质较强，比赛态度认真，整体表现良好，比赛排名中间 35%。	技术有一定基础但存在不足，战术理解有限，心理素质和比赛态度需提升，整体表现基本合格比赛排名后 35%。	技术、战术、心理素质 and 比赛态度均存在明显问题，需要全面加强训练和改进。

（六）网球

1.考核内容与成绩比值

类别	专项身体素质	专项技术	实战能力
考核指标	折返跑	正反手底线技术	比赛
得分	10%	30%	60%

2.考核方法与评分标准

（1）折返跑

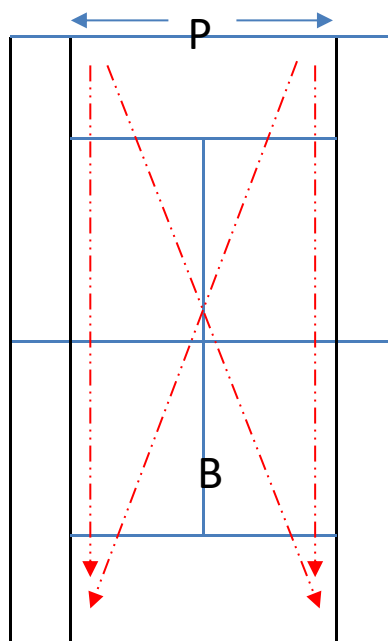
①考核方法：考试时鸣哨，在距离约 4.11 米的地方设置两个点（放置标志物）画两条线。队员在 30 秒内完成左右交叉，手触边线。规定的时间内完成的次数决定分数的高低。手未触边线记为无效。

②评分标准

得分	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
男	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
女	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

(2) 正反手底线技术

①考核方法：测试者从底线中点位置之后开始(P 点)，正、反手交替各击 5 次斜线球（共 10 个球），接着正、反手交替各击 5 次直线球（共 10 个球）要求击球的落点尽可能进入指定的区域。测试者站在发球线与网之间半程 B 处喂球，将球喂至发球线与底线之间半程的位置，尽可能使队员在腰部位位置击球。每位学生有两次机会。



②评分标准

得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55
数量	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
得分	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
数量	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(3) 比赛

①考核方法：分别组织男、女进行比赛，比赛采用 1 局 11 分制，按抢七局发球规则发球，先到 11 分者为获胜方（即 10:10 时一分决胜）。每场比赛只换边一次：任意一方到 6 分时换边。比赛采用升降赛制，8 人分为一组，根据队员实际情况分组。每组比赛轮次= $N+1+1$ 。 N 代表使用场地数量，使用场地数量根据分组人数决定。每组人数为偶数时： $N=\text{分组人数} \div 2$ 。每 8 人分为一组，总共进行 6 轮比赛，第 1 至 5 轮的比赛，1 号场地胜者与 4 号场地负者固定不动，其他均胜者向前晋升一片场地，负者

向后退一片场地。第 6 轮比赛时，1 号场地决 1、2 名，2 号场地决 3、4 名，3 号场地决 5、6 名，以此类推，决出小组全部 1 至 8 名次。比赛成绩= $N-R + 1/N \times 45 + 55$ ，N 为 8，R 为名次。

②评分标准

名次	1	2	3	4	5	6	7	8
得分	100	94	88	83	78	72	66	60

(七)健美操(含啦啦操、街舞等)

1.考核内容与成绩比值:

类别	专项素质	实战能力
考核指标	1 分钟跳绳	展演
得分	20%	80%

2.考核方法与评分标准

(1) 1 分钟跳绳

①考核方法：测试应在平坦、整洁的场地上进行。测试前，受试者将绳的长短调至适宜长度，双腿并拢，呈自然站立。当听到“开始”信号时，受试者采用前脚掌起跳，同时，手腕完成弧形摆动，身体以“正摇双脚跳”的方式完成循环跳跃运动。受试者每跳跃 1 次且摇绳 1 周，计数员计为 1 次；受试者当听到结束信号时，停止跳跃运动。

②基本要求：测试前，受试者需做充分的准备活动；测试时，受试者应穿运动鞋或胶鞋，不能穿钉鞋、皮鞋、凉鞋；测试过程中若跳绳拌脚，则该次不计数，但可以继续进行测试。

③评分标准

得分	男生	女生	单项得分	男生	女生
100	198	190	72	108	98
98	193	184	69	101	92
96	186	175	66	94	86
94	178	166	63	85	78
92	168	154	60	75	70
90	158	142	50	71	66
87	152	137	40	64	59
84	144	130	30	58	53
81	136	122	20	49	44
78	124	112	10	40	35
75	113	102			

(2) 展演

①考核方法：按照健美操、啦啦操等项目规定套路、或教师指定的规定套路进行考核。

②评分标准

100-90	89-75	74-60	(60 以下)
身体姿态舒展、动作技术正确、动作范围适当。连接动作流畅，无多余动作；动作充分表现音乐情绪、动作和音乐节奏配合协调、动作的节奏准确；全身动作协调、动作轻松有弹性、动作清晰无多余动作。	身体姿态舒展、动作技术正确、动作范围适当；连接动作流畅，无多余动作；动作能够表现音乐情绪、动作和音乐节奏配合协调、动作的节奏准确；全身动作协调、动作轻松有弹性。	身体姿态舒展、动作技术基本正确、连接动作流畅；动作和音乐节奏配合协调、动作的节奏基本准确。动作较协调。	动作技术不正确；连接动作不流畅；动作和音乐节奏不能够配合协调，动作的节奏不准确；全身动作不协调。

(八) 武术 (含健身气功、八段锦、太极功夫扇、太极拳、散打、格斗等)

1.考核内容与成绩比值

类别	专项素质	技术能力
考核指标	1 分钟跳绳	套路演练
得分	30%	70%

2.考核方法与评分标准

(1) 1 分钟跳绳

①考核方法：测试应在平坦、整洁的场地上进行。测试前，受试者将绳的长短调至适宜长度，双腿并拢，呈自然站立。当听到“开始”信号时，受试者采用前脚掌起跳，同时，手腕完成弧形摆动，身体以“正摇双脚跳”的方式完成循环跳跃运动。受试者每跳跃 1 次且摇绳 1 周，计数员计为 1 次；受试者当听到结束信号时，停止跳跃运动。

②基本要求：测试前，受试者需做充分的准备活动；测试时，受试者应穿运动鞋或胶鞋，不能穿钉鞋、皮鞋、凉鞋；测试过程中若跳绳拌脚，则该次不计数，但可以继续进行测试。

③评分标准

得分	成绩		得分	成绩	
	男生	女生		男生	女生
100	198	190	72	108	98
98	193	184	69	101	92
96	186	175	66	94	86
94	178	166	63	85	78
92	168	154	60	75	70
90	158	142	50	71	66
87	152	137	40	64	59

得分	成绩		得分	成绩	
	男生	女生		男生	女生
84	144	130	30	58	53
81	136	122	20	49	44
78	124	112	10	40	35
75	113	102			

(2) 展演

①考核方法：按照武术类项目（太极拳、八段锦、易筋经、健身气功、瑜伽等）规定套路、或教师指定的规定套路进行考核。

①评分标准

100-90	89-80	79-60	60 以下
礼仪规范，精神饱满，姿势正确，套路熟练，手、眼、身法、步（器械项目还须身械协调）配合协调，演练时能够准确表达该项目的运动特点和风格。	礼仪规范，精神饱满，姿势正确，套路熟练，手、眼、身法、步（器械项目还须身械协调）配合较协调，演练时能够比较准确表达该项目的运动特点和风格。	礼仪规范，精神饱满，姿势较正确，能够完成套路，手、眼、身法、步（器械项目还须身械协调）配合较协调，演练时能够基本表达该项目的运动特点和风格。	姿势不正确，或错误动作较多，或遗忘现象较严重，完不成套路。

(九) 极限飞盘

1.考核内容与成绩比值

类别	专项素质	专项技术	实战能力
考核指标	变距折返跑	斜穿横切正反手传接盘技术	比赛
得分	10%	40%	50%

2.考核方法与评分标准

(1) 变距折返跑 5 × 25 米

①考核方法：考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标

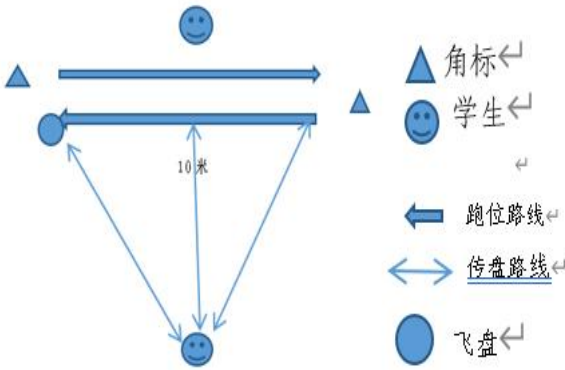
志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试 2 次，取最好成绩记录。

②评分标准

得分	成绩（秒）		得分	成绩（秒）	
	男	女		男	女
100	32.00	34.00	50	34.71-35.00	36.71-37.00
95	32.01-32.30	34.01-34.30	45	35.01-35.30	37.01-37.30
90	32.31-32.60	34.31-34.60	40	35.31-35.60	37.31-37.60
85	32.61-32.90	34.61-34.90	35	35.61-35.90	37.61-37.90
80	32.91-33.20	34.91-35.20	30	35.91-36.20	37.91-38.20
75	33.21-33.50	35.21-35.50	25	36.21-36.50	38.21-38.50
70	33.51-33.80	35.51-35.80	20	36.51-36.80	38.51-38.80
65	33.81-34.10	35.81-36.10	15	36.81-37.10	38.81-39.10
60	34.11-34.40	36.11-36.40	10	37.11-37.40	39.11-39.40
55	34.41-34.70	36.41-36.70	5	38.4 以上	39.4 以上

（2）斜穿横切正反手传接盘技术

①考核方法:先摆放两个脚标，相距 8 米，作为 B 学生横向跑位的正反手传接盘点；再摆放第三个脚标，与前两个脚标连线中点处相距 10 米，作为 A 学生站位的标志点(如图);A 学生原地传接盘，B 学



生在相距 8 米的两标志间折返正反手传接盘，两人通过正、反手技术相互传切配合。B 学生在左侧点标处接到 A 学生的反手传盘后，以正手技术传回 A 学生，再跑位到右侧接 A 学生的正手传盘，再以反手传盘给 A 学生；B 学生完成 10 个来回后，与 A 学生交换位置。两人重复上述过程。

②评分标准

100-90 分	89-80 分	79-60 分	60 分以下
传盘动作正确、规范、连贯、协调轴心脚清晰，跑动灵活积极、跑位恰当传盘平稳、方向准、力度合理，接盘无失误，配合好。	传盘动作较正确、规范、连贯、协调轴心脚较清晰，跑动积极、跑位较恰当，传盘平稳、方向较准、力度较合理，接盘失误少。	传盘动作欠规范、发力欠连贯，轴心脚欠清晰，跑动较慢、跑位较恰当传盘欠平稳、方向不准，传盘失误导致配合不成功一般。	姿势动作不规范、发力不连贯、不协调，轴心脚不清晰，跑动较慢、跑位不到位传盘不平稳、方向不准，传盘失误多。

(3) 比赛

①考核方法：教师组织学生分组 7 对 7 进行比赛，根据学生在比赛中传接盘的稳定性、跑位接应的实效性、队友间的配合默契程度、技战术的运用能力及对规则的熟悉与运用能力综合评定成绩。

②评分标准

100-90分	89-80分	79-60分	60分以下
技术动作规范且熟练，传接盘稳定，投掷准确度高，能精准控制飞盘飞行路线；战术意识强，能根据比赛情况灵活调整战术，执行策略得当；心理素质出色，	技术动作较为规范，传接盘较为稳定，投掷准确度较高，飞行路线控制较好；战术意识较强，能根据比赛情况调整战术，但调整速度和执行能力有待提高；心理素	技术动作基本规范，传接盘有一定失误，投掷准确度一般，飞行路线控制能力较弱；战术意识有限，对战术的理解和运用不够灵活，调整能力较弱；心理素质一	技术动作不规范，传接盘失误较多，投掷准确度低，飞行路线控制能力差；战术意识不足，对战术的理解和运用能力差，无法根据比赛情况灵活调整；心理素质较

100-90分	89-80分	79-60分	60分以下
抗压能力强,自信心足,关键时刻能稳定发挥;比赛态度端正,拼搏精神强,严格遵守规则。	质较强,抗压能力较好,自信心较强,关键时刻能基本稳定发挥;比赛态度认真,拼搏精神较强。	般,抗压能力较弱,自信心不足,关键时刻容易紧张;比赛态度较为端正,但积极性和主动性不足。	差,抗压能力弱,自信心不足,关键时刻容易失误;比赛态度不够端正虽遵守规则但存在违规风险。

(十) 保健体育

该课程专门为不能完成正常体育课且具备保健体育课完成能力的学生开设,其课程评价内容及比值按下面规定执行。需注意的时,在系统录入时,本课程学生最终成绩不高于75分。具体操作方法为,学生成绩低于75分按实际成绩录入,高于75分均按75分录入。

1.考核内容与成绩比值

类别	保健体育理论知识	健康适能	康复体操
考核指标	课程理论知识测试	单腿闭眼站立、30秒坐起站立、双手肩后对指测试、体质指数	八段锦或易筋经(任选)
得分	10%	40%	50%

2.考核方法与评分标准:

(1) 理论部分:考核要求学生完成一份100分理论试卷,学生成绩按卷面成绩计。

(2) 健康适能

测试指标	性别	100-86	85-61	60-41	40-21	20
单腿闭眼站立(秒)	女	86以上	66-85	46-65	21-45	20
	男	91以上	71-90	51-70	26-50	25
30秒坐起站立(个)	女	25以上	21-24	16-20	11-15	10以下
	男	27以上	23-26	18-22	13-17	12以下

测试指标	性别	100-86	85-61	60-41	40-21	20
双手肩后对指 (cm)	女	8.1 以上	5.1-8	3.1-5	0-3	-2 以下
	男	6.1 以上	4.1-6	2.1-4	0-2	-3 以下
体质指数	低于 18.4, 大于 23.5				18.5-23.5	

(3) 八段锦或易筋经

100-90 分	89-80 分	79-60 分	60 分以下
动作规范, 呼吸自然且与动作高度协调, 整体流畅, 身心完全放松且专注, 练习效果显著。	动作较为规范, 呼吸与动作基本协调, 整体较为流畅, 身心状态良好, 专注度较高。	动作基本规范但存在一些小瑕疵, 呼吸与动作配合不够紧密, 整体流畅性一般, 身心状态尚可但专注度有待提高。	动作不规范, 存在明显错误, 呼吸与动作配合混乱, 整体不流畅, 身心状态不佳, 专注度不足。