附件二

体育1考试内容及评分标准

**一、素质考试：一分钟跳绳**

要求：自由选用单人跳法，时间为1分钟，每跳跃一次摇绳一个回环（一周圈），记录一分钟跳绳次数，跳绳过程中如跳绳拌脚中断，则该次不计数，可继续跳绳，连续记数。录制时一镜到底，考生必须全程在全身镜头范围之内，期间不得以任何方式遮挡镜头、不得转切画面，不得采用任何视频编辑手段美化处理画面，提交视频时，需留言备注：姓名+学号+跳绳+个数。例如：张三+1234567+跳绳+140个。素质成绩满分为100分，期末考试总成绩占比30%。

身体素质考核与评分标准：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目分数 | 一分钟跳绳（个） | 项目分数 | 一分钟跳绳（个） |
| 100 | 224 | 55 | 124 |
| 95 | 209 | 50 | 116 |
| 90 | 194 | 45 | 108 |
| 85 | 178 | 40 | 100 |
| 80 | 164 | 35 | 92 |
| 75 | 156 | 30 | 84 |
| 70 | 148 | 25 | 76 |
| 65 | 140 | 20 | 68 |
| 60 | 132 | 15 | 60 |

**二、技能考试**

**体育1：二十四式简化太极拳**

根据本学期太极拳教学内容，录制二十四式简化太极拳十三式套路视频。视频需要有背景音乐，可做适当剪辑，本项目满分为100分，期末考试总成绩占比50%。

起势

左右野马分鬃

白鹤亮翅

左右搂膝拗步

手挥琵琶

左右倒卷肱

左揽雀尾

右揽雀尾

单鞭

云手

单鞭

十字手

收势

**评分要求：**教师根据视频中学生完成情况进行综合评分，根据视频中套路熟练程度，动作是否有错误，动作线路是否清晰连贯，动作是否劲力顺达，是否能够手眼配合好，节奏是否合理，姿势是否正确等方面进行评分。

**三、平时成绩**

教师可根据学生上课时互动情况，平时作业完成情况，期末上交视频质量、态度等方面综合评定。平时成绩满分为100分，期末考试总成绩占比20%。鼓励学生与家人一起锻炼，与家人朋友共同完成技术考试视频可适当加分。