附件三

体育3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3：八段锦或广场舞《美丽中国》二选一**

**（一）八段锦**

根据本学期八段锦教学内容，录制八段锦完整套路视频。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%。

双手托天理三焦，左右开弓似射雕。

调理脾胃须单举，五劳七伤向后瞧。

摇头摆尾去心火，两手攀足固肾腰。

攒拳怒目增气力，背后七颠百病消。

**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。

**（二）广场舞《美丽中国》**

根据本学期广场舞《美丽中国》教学内容，录制广场舞完整套路视频。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%。

A组：32拍（4×8）

1×8拍：侧并两步，单臂画圆，双臂画圆。

2×8：上步踢腿，曲臂下摆。

3×8：侧滑步，手臂向两侧分展。

4×8：跑跳步，击掌。

B组：32拍：（4×8）

1×8拍：向侧迈步四次，双手画圆。

2×8拍：左转360度，胸前击掌

3×8拍：原地交叉侧点地，双臂自然摆动。

4×8拍：左脚十字步，向前踏步，双手上举。

C组：72拍：（9×8）

1×8拍：侧并两步

2×8拍：迈步点地，曲臂打开，并掌。

3×8拍：侧并步，摇臂。

4×8拍：前进后退，手臂胸前交叉，上举收回。

5-8小结重复1-4小结。

9×8拍：过渡，旋转击掌。

**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。学生可根据自身情况适当进行合理创编。

**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。