

体育教育专业实践课程考试日程及考试标准

2015 级体育教育专业实践课考试日程表

课程名称	任课教师	考核项目	考试地点	考试时间
田径	魏本好 许俊柱 刘应 吴爱兵	100 米	北侧田径场	12.19 上午 8:30
		男 110 米 女 100 米跨栏跑	北侧田径场	12.19 下午 14:00
		背向滑步掷铅球	北侧田径场	12.20 上午 8:30
乒乓球	张雁 朱树笙	正手攻球 反手搓球	北侧 乒乓球馆	12.23 下午 14:00 12.26 上午 8:00
篮球	曾小莉 朱怀远 蔡维敏	定点投篮 半场运球上篮 五米移动传接球	北馆 篮球场	12.22 下午 14:00
基本体操	鲁建仁 曹中江 孙继龙	队列队形	北体操馆	12.20 下午 14:00

2014 级体育教育专业实践课考试日程表

课程名称	任课教师	考核项目	考试地点	考试时间
田径	魏本好 许俊柱 刘应 吴爱兵	男 110、女 100 米跨栏 挺身式跳远跑	北侧田径场	12.19 上午 8:30 下午 14:00
		标枪	南侧田径场	12.20 上午 8:30
排球	朱昭从 方敏	对垫球 对传球 扣球（随堂考试） 发球（随堂考试）	北馆排球场	12.21 下午 14:00
网球	戚玉楼 孙永梅 张楠	正手技术 反手技术 跑米字（腿部移动） 发球（考查内容）	北馆网球场	12.22 下午 14:00 12.24 下午 14:00
健美操	郝利玲 崇玉萍	第三套大众健美操二级测试套路	北馆健美操馆	12.22 晚上 18:30

田径考核标准

1. 考试项目及规格

项目		标枪	跳远	跨栏
14 级		规格	规格	规格
要求	男子	600g	3 米起跳板	栏间距 8.7 米，栏高 0.84 米
	女子	竹枪	3 米起跳板	栏间距 7.5 米，栏高 0.762 米
项目		铅球		跨栏
15 级		规格	规格	规格
要求	男子	5Kg		栏间距 8.7 米，栏高 0.84 米
	女子	4Kg		栏间距 7.5 米，栏高 0.762 米

2. 2015 级教考分离各项所占分值比例

项目	技评及达标	所占比例
100 米	技评	15%
	达标	15%
铅球	技评	20%
	达标	15%
跨栏	技评	20%
	达标	15%

2014 级教考分离各项

项目	技评及达标	计分
跨栏	达标	计算得分
标枪	达标	计算得分
	技评	按 10 分制评定
铅球	达标	计算得分

3. 考试标准（男子）

项目	标准
铅球	5Kg
跨栏	距离 110 米，栏高 0.914 米，栏间距 8.7 米
标枪	600g
跳远	3 米起跳板

4. 考试标准（女子）

项目	标准
铅球	4Kg
跨栏	距离 100 米，栏高 0.762 米，栏间距 7.5 米
标枪	竹枪
跳远	3 米起跳板

5. 考试要求

(1) 100 米栏、110 米跨栏考试每人只有一次机会，若第三次任何人起跑犯规都将被取消考试资格。

(2) 标枪、铅球、跳远每人有三次机会，铅球按照连续试掷三次进行，标枪、跳远按照轮次进行。

(3) 2014 级学生本学期考六项，六项中有一项不及格者，可以参与成绩的总评，有两项及以上项目不及格者将被认为考试不及格，最后一次补测及格者将纳入总分计算成绩。

(4) 2015 级本学期考 3 个项目（技评与达标）总共 6 个指标，有一个指标不及格者可以进行平均，有两个或两个及以上指标不及格者都将被视为不及格。

6. 技术评定要求：

项目	技术规范要求	分值
跳远	1.全程助跑点准确，节奏清楚。	2.5
	2.起跳不停顿，积极有力蹬摆结合好。	3.5
	3.在腾空步基础上能做出“挺身”姿势。维持空中平衡。	3
	4.落地有抬大腿伸小腿动作。	1
跨栏跑	1.起跑至第一栏步点准确，能积极加速。	2
	2.跨栏步：起跨点、着地点比较合理，攻栏时动作积极、迅速、连贯、准确、摆动腿无侧绕动作。	2
	3.栏上肩臂配合协调，保持两肩向前；下栏动作：起跨腿屈膝，侧展积极前引下小腿，摆动腿下压着地后不屈膝，不停顿地转入栏间跑。	3
	4.栏间三步，节奏合理，全程跑直线性较好。	3
推铅球	1.预备姿势正确（握、持球、站位）	0.5
	2.滑步时动作连贯，有较大幅度，能做出超越器械动作，不停顿地转入最后用力。	4
	3.最后用力顺序正确，能在左侧支撑前提下爆发用力	5
	4.器械出手后能维持平衡。	0.5
掷标枪	1.握持器械方法正确。	0.5
	2.助跑步点准确，投掷步加速明显，节奏清楚，超越器械动作连贯协调，幅度大。	4
	3.最后用力顺序正确，能基本上做出满弓动作，出手左侧支撑效果好，有振臂打动作，最后用力能通过枪的纵轴，并能控制出枪方向。	5
	4.器械出手后能维持身体平衡。	0.5

乒乓球考核标准

1、考核内容和评分标准

考核项目	达标	技评
正手攻球 30 板	15	15
反手搓球 30 板	15	15

2、板数达标

推挡、正手攻球、搓球均为 30 板为满分，每板计 0.5 分。

推挡、搓球限定在左半台；正手攻限定在右半台。每个考核项目学生有三次机会。

3、正手攻球技术动作评分标准

等级	评分标准	评分
优	动作正确、协调、挥拍过程连贯、发力集中、还原快、落点好	13---15
良	动作基本正确、节奏感稍差、无明显错误、速度一般	10---12

中	动作生疏、协调性较差、回球质量不高、速度慢	8---10
差	动作僵硬、有明显错误、回球落点不好	5---8

4、反手搓球技术动作评分标准

等级	评分标准	评分
优	动作正确、协调、摩擦好、弧线平、还原快、落点好	13---15
良	动作基本正确、节奏感稍差、无明显错误、摩擦一般	10---12
中	动作生疏、协调性较差、回球质量不高、摩擦差	8---10
差	动作僵硬、有明显错误、回球落点不好	5---8

5、成绩计算方法

成绩：	正手攻球（达标+计评）+反手搓球（达标+计评）
-----	-------------------------

篮球考核标准

1、考核项目内容：

- 1) 罚球线定点投篮：在罚球线上定点连续投篮 10 次。
- 2) 半场运球上篮：以中线和边线交界处为圆心，1 米为半径画弧，运球上篮时要站在弧内，球进后运球也要踩到另一侧圆弧方可进行下一次上篮，共上四次篮，起点即终点。每人 2 次机会，取最好成绩。
- 3) 5 米移动传接球：考生在三分线弧顶处拿球，两边用双手胸前、双手击地反弹传接球各 5 次，考核移动步伐、上下肢协调能力、传接球技术运用情况，以技评成绩体现。

2、考核项目及标准

考核项目	考核标准
罚球线定点投篮	男生 4 个（女生 3 个）及格，男生 8 个（女生 7 个）满分
半场运球上篮	男生 33 秒（女生 37 秒）及格，男生 29 秒（女生 33 秒）满分
五米移动传接球	按技术动作规范作评价，满分 10 分

2.1 罚球线定点投篮标准

表 1（男生标准）

个数	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	10	9	8	7	6	5	4	3

表 2（女生标准）

个数	7	6	5	4	3	2	1
分值	10	9	8	7	6	5	4

2.2 半场运球上篮标准

表 1（男生运球标准）

秒数	29	30	31	32	33	34	35	>36
分值	10	9	8	7	6	5	4	0

表 1（女生运球标准）

秒数	33	34	35	36	37	38	39	>40
分值	10	9	8	7	6	5	4	0

2.3 五米移动传接球考核标准（技评）

9.0~10.0	动作规范，关键环节正确连贯，动作协调熟练，运用效果好
----------	----------------------------

8.0~8.9	动作规范，关键环节正确较连贯，动作较协调
7.0~7.9	动作基本规范，关键环节基本正确，运用效果一般
6.0~6.9	能基本完成动作，伴有一般的错误动作
6.0 以下	不能完成动作或技术动作严重错误

3、实践环节考核成绩计算方法

成绩：	(投篮+运球+传接球) *10/3
-----	-------------------

基本体操考核标准

1、考核内容：

(队列指挥) 一列横队集合—— 一列横队变二列横队—— 齐步走—— 行进间的向左转走—— 行进间的向后转走—— 行进间的向右转走—— 立定—— 向左转—— 二列横队变一列横队—— 整队解散。

2、考核标准及评分细则：

(队列指挥) 一列横队集合 (10 分) —— 一列横队变二列横队 (5 分) —— 齐步走 (5 分) —— 行进间的向左转走 (10 分) —— 行进间的向后转走 (15 分) —— 行进间的向右转走 (15 分) —— 立定 (5 分) —— 向右转 (5 分) —— 二列横队变一列横队 (5 分) —— 整队解散 (5 分)。

a 指挥位置 (5 分)

b 指挥员精神状态 (5 分)

c 口令的掌握和运用(90 分)：准确 (80 分)、清楚 (5 分)、宏亮 (5 分)

排球考核标准

1、考核项目内容：

1) 对传球 (对垫球)：2 人一组，相距 4-5 米对传 (对垫)，必须为连续对传球 (对垫球)，传球和垫球过程中在球不落地且符合规则的情况下，允许调整和过渡，但其调整和过渡的次数不记入总对数，每组 2 次机会。

2) 发球：2 人一组分别位于排球场上两端，相相对发 10 球。

3) 扣球：在 4 号位扣来自 3 号位传来的高球，每人连续扣 5 球。扣球中如果二传不到位可以重新进行。

2、考核项目标准

考核项目	考核标准
对垫球	达标：20 对达标，40 对满分 计评：达标者按技术动作规范作评价，10 分制 成绩评定：达标*40%+ 计评*60%
对传球	达标：20 对达标，40 对满分 计评：达标者按技术动作规范作评价，10 分制 成绩评定：达标*40%+ 计评*60%

上手发球 (女生可选择 下手发球)	达标: 连续发球 10 个, 每球 1 分, 共 10 分。 计评: 达标者按技术动作规范作评价, 10 分制 成绩评定: 达标*40%+ 计评*60%
4 号位扣球	达标: 连续发球 5 个, 每球 2 分, 共 10 分。 计评: 达标者按技术动作规范作评价, 10 分制 成绩评定: 达标*40%+ 计评*60%

3、对垫球、对传球**达标分值**

数量	20	25	30	35	40
计分	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0

注: 完成 20 对后, 每对计分为 0.2 分

4、四个项目的技评分值与标准

等 级	分 值	技 评 标 准
优 秀	9.0~10.0	动作规范, 关键环节正确连贯, 动作协调熟练, 运用效果好
良 好	8.0~8.9	动作规范, 关键环节正确较连贯, 动作较协调
中 等	7.0~7.9	动作基本规范, 关键环节基本正确, 运用效果一般
及 格	6.0~6.9	能基本完成动作, 伴有一般的错误动作
不 及 格	6.0 以下	不能完成动作或技术动作严重错误

注: 对传、对垫球不达标者, 计评不及格。

5、实践环节考核成绩计算方法

成绩:	对垫球*30%+对传球*30%+发球*20%+扣球*20%
-----	-------------------------------

网球考核标准

1、考核项目内容

- 1) 正手: 发球员站在场地一侧, 击球员站在另一侧球场底线位置, 每人击打正手球 10 个。(每人可以试击 2 球)
- 2) 反手: 发球员站在场地一侧, 击球员站在另一侧球场底线位置, 每人击打反手球 10 个。(每人可以试击 2 球)
- 3) 跑米字: 在网球场底线和发球线之间摆放 5 球, 运动员依次将球取回到球场指定位置。
- 4) 发球: 每人发一区和二区分别 5 个球。

2、考核项目及标准

正手和反手击球的达标分值

考核项目	考核标准
正手击球	达标: 3 个达标, 10 个满分 计评: 达标者按技术动作规范作评价, 10 分制 成绩评定: 达标*75%+ 计评*25%

反手击球	达标：3个达标，10个满分 计评：达标者按技术动作规范作评价，10分制 成绩评定：达标*75%+计评*25%
------	--

数量	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
计分	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30

跑米字

分值	成绩（时间 S）		分值	成绩（时间 S）	
	男	女		男	女
20.0	16.5	21.0	13.5	17.8	22.3
19.5	16.6	21.1	13.0	17.9	22.4
19.0	16.7	21.2	12.5	18.0	22.5
18.5	16.8	21.3	12.0	18.1	22.6
18.0	16.9	21.4	11.5	18.2	22.7
17.5	17.0	21.5	11.0	18.3	22.8
17.0	17.1	21.6	10.5	18.4	22.9
16.5	17.2	21.7	10.0	18.5	23.0
16.0	17.3	21.8	9.5	18.6	23.1
15.5	17.4	21.9	9.0	18.7	23.2
15.0	17.5	22.0	8.5	18.8	23.3
14.5	17.6	22.1	8.0	18.9	23.4
14.0	17.7	22.2	7.5	19.0	23.5

3、正反手击球项目的技评分值与标准

等级	分值	技评标准
优秀	9.0~10.0	能够正确运用正手和反手击球技术，技术动作掌握好，击球点判断准确，击球有力量
良好	8.0~8.9	能够正确运用正手和反手击球技术，技术动作掌握较好，击球点判断比较准确，击球较有力量
中等	7.9~7.0	基本能够正确运用正手和反手击球技术和掌握基本技术动作，击球点判断基本准确，击球力量一般
及格	6.9~6.0	基本掌握技术动作，击球点判断基本准确，击球没有力量
不及格	6.0以下	不能够正确运用正手和反手击球技术和不能够掌握基本技术动作，击球点判断不准确，击球没有力量

4、实践环节考核成绩计算方法

成绩：	正手击球*40%+反手击球*40%+跑米字*20%
-----	---------------------------

健美操考核标准

1、考核项目内容及方法：

1) 考核项目内容及标准：考核第三套大众健美操二级成套套路

91-100分：完全掌握组合技术特点，规范、优美地并流畅地完成成套动作。

81-90分：较好掌握组合技术特点，能规范并熟练地完成成套动作。

71-80分：基本掌握组合技术特点，能跟随音乐完成成套动作，个别动作不熟练。

61-70分：基本完成成套动作，动作不够规范，动作与音乐配合不协调。

60分及以下：不能独立完成成套动作。

2) 成套动作测试方法：4人一组，一字横排，在音乐伴奏下独立完成动作。

2、考核评分要点及细则：

1) 健美操成套动作考核评分要点：

- a、技术的正确性 (20分)。
- b、身体的协调性。(20分)
- c、连接动作的流畅性。(20分)
- d、节奏感。(20分)
- e、表现力。(20分)

2)、评分细则

评分标准	分 值
非常好	18-20分
较好	16-17分
一般	14-15分
较差	12-13分
差	12分以下（不包括12分）
成绩计算：每项评分因素的分值为20分，五项成绩相加即为最后成绩。	