**2019-2020学年第二学期公共体育课二次考试及毕业生补考实施方案**

受疫情期影响，本学期公共体育课的二次考试采用线上考试的方式，考试内容为身体素质考核，执行国家锻炼标准。

1.考试内容: 男生测试1分钟俯卧撑，女生测试1分钟仰卧起坐。

2.考试方式:学生在规定的时间内按监考教师的要求，在自己所在的QQ群内提交录制的视频，监考教师根据测试标准给予评定成绩。

3.视频录制要求：录制时必须侧方位录制，应将本人全身摄入视频画面，人和动作在视频中要完整体现，同时视频中必须有持续的秒表计时器显示。拍摄应尽可能稳定清晰，画面模糊无法核对次数者视为考试成绩无效。

4.考场地址（QQ群）

考场一：771673408（材料、电气、音乐、经济）

考场二：705857370（化工、美术、管理、文学）

考场三：796211911（鲁泰、法学、计算机、建工）

考场四：602794161（农工、物理、数学、资环）

考场五：851116676（外语、生命、机械、交通）

5.考试动作要求及成绩标准:

1）1分钟俯卧撑测试要求

测试前，受试者双臂伸直，分开与肩同宽，手指向前，双手撑地，躯干伸直，两腿向后伸直。当听到“开始”口令后，**受试者屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面上；然后，将身体平直撑起，恢复到开始姿势。此时，为完成一次俯卧撑动作**。受试者须连续不断的重复此动作。当受试者不能完成动作或不能持续保持正确动作时，测试人员记录完成次数。以“次”为单位。

2）1分钟仰卧起坐测试要求

测试前，受试者两手手指放于耳侧，两腿稍分开，屈膝呈90°，仰卧于铺放平坦的软垫上。另一同伴压住受试者两侧踝关节处，固定下肢。当受试者听“开始”口令后，双手放于耳侧、收腹使躯干完成坐起动作，**双肘关节触及或超过双膝后，还原至开始姿势，为完成一次仰卧起坐动作**。受试者须连续不断的重复此动作，持续运动1分钟。测试人员在发出“开始”口令的同时，开表计时；记录受试者在1分钟内完成仰卧起坐的次数。以“次”为单位。

1分钟俯卧撑和1分钟仰卧起坐评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分值** | 俯卧撑 | 仰卧起坐 | **分值** | 俯卧撑 | 仰卧起坐 |
| **10** | **5** | **16** | **70** | **22** | **36** |
| 20 | 7 | 18 | 75 | 24 | 40 |
| **30** | **10** | **20** | **80** | **26** | **46** |
| 40 | 13 | 22 | 85 | 28 | 50 |
| **50** | **15** | **24** | **90** | **30** | **52** |
| 60 | 18 | 26 | 95 | 35 | 54 |
| **65** | **20** | **30** | **100** | **40** | **56** |

体育学院

2020年5月11日