

本科非毕业生《大学体育》课程考核方案

根据学校教务长会议精神，结合南科大体育中心实际工作，现将 2020 年春季学期**本科非毕业生**《大学体育》课程在疫情防控期间的考核方案如下：

一、考核形式

线下实践考核。

二、考核原则

结合教学工作部要求，突出居家锻炼效果，注重身体素质及体质测试内容，教师和学生容易操作，考核内容简单化。

三、考核内容

平时成绩：30%（出勤、上课表现、课后作业等）

体质测试立定跳远：35%

体质测试 50 米：35%

四、考核时间、地点

时间：2020 年 8 月 24-9 月 2 日，具体时间以所在班级任课教师通知为准。

地点：松禾体育场田径场

五、考核方法、标准

为避免聚集性活动，一次考核不能超过 6 人，如超过 6 人需分时间段错开进行，**考核标准参考学生体质健康测试评分标准**制定。

立定跳远：学生两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线（最好用线绳做起跳线）。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离。每人测试三次，记录其中成绩最好的一次。保留两位小数。

50 米：学生站立起跑，听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，学生躯干部抵达终点线垂直平面后沿停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位按非“0”时则进 1，如 10.11 秒按照 10.2 秒计取。

六、考试注意事项

1、**考核过程中学生须间隔 2 米以上**，着装尽量穿宽松运动服，袜子应选纯棉质地的运动袜，最好选用薄底宽纹运动鞋、一定要系好鞋带。

2、准备活动一定要充分活动，以免身体在运动时出现拉伤。

3、运动过程中出现不适应立即停止运动

体育中心

2020 年 7 月 26 日