

# 重庆市普通高中学业水平考试

## 音乐美术体育学科素质测试标准

(2019 年版)

根据教育部《关于普通高中学业水平考试的实施意见》(教基二〔2014〕10 号)《重庆市人民政府关于印发重庆市深化普通高等学校考试招生综合改革实施方案的通知》(渝府发〔2019〕11 号)和《重庆市普通高中学业水平考试实施方案》(渝教基发〔2018〕24 号)的要求,参照普通高中音乐、美术、体育与健康的课程标准(实验版)以及《重庆市教育委员会关于印发重庆市 2018 级普通高中学生课程设置及周课时安排表的通知》(渝教基发〔2018〕28 号)的有关规定,制定本标准。

## 音 乐

### 一、测试目标和要求

普通高中学业水平考试音乐学科素质测试,从音乐学科知识、音乐实践活动及情感态度价值观的角度检测学生的音乐鉴赏、表现和评价能力。促进学生音乐感知,表现和创造等能力的发展,为进一步提高学生文化艺术素养,增强社会责任感,形成健康向上的审美观与价值观提供有益参照。

### 二、测试内容标准

以《普通高中音乐课程标准(实验)》中规定的音乐课程必修模块——“音乐鉴赏”和音乐学习、实践活动过程中的表现作为测试内容。

#### (一) 音乐鉴赏内容标准

1.欣赏中外作曲家的优秀音乐作品，感受、体验其民族风格、地域风格和时代风格；认识、了解不同音乐流派及其重要代表人物的生平、作品、贡献等。

2.聆听有代表性的通俗音乐作品，认识了解中外通俗音乐的发展简况，并能对其做出评价。

3.能够在电脑上应用相关软件欣赏音乐，并能够通过互联网收寻和下载音乐资料。

4.能够认识、理解音乐作品的题材内容、常见音乐体裁及表演形式，认识音乐要素在音乐表现中的作用。

5.学习音乐美学的一般常识，了解音乐的艺术特征，能够对标题音乐和非标题音乐有基本的认识。

6.能够借助乐谱熟悉音乐作品的主题。

7.能够联系姊妹艺术或其他相关学科，对所聆听音乐作品的音乐风格、文化特征作比较，并进行综合评论。

8.能以思想性与艺术性相统一的原则，对接触到的音乐作品或社会音乐生活现象做出恰当的评价及选择。

9.学习中国传统音乐和世界民族民间音乐，感受、体验音乐中的民族文化特征；认识、理解民族民间音乐与人民生活、劳动、文化习俗的密切关系。

10.了解中国音乐发展的主要线索和成就。了解西方音乐不同发展时期的简要历史。

## **(二) 音乐学习、实践活动**

学习过程中对音乐的兴趣爱好及情感反应；音乐实践活动中的参与态度、参与程度及合作能力。

### **三、测试方式与成绩评定**

#### **（一）测试方式**

采用终结性评价和形成性评价相结合的方式。

终结性评价采用书面测试方式。由各区县根据必修模块——“音乐鉴赏”的内容标准命制试题，组织测试，评定成绩。测试时间为 40 分钟。

形成性评价采用非书面测试的方式，即教师在教学和实践活动中通过观察、谈话、提问、讨论、表演、习作展示等方式对学生作出客观性和可行性的成绩评定。

#### **（二）成绩评定方式**

总分为 100 分，终结性评价（60 分）+形成性评价（40 分）。

60 分及以上为“合格”，60 分以下为“不合格”。测试成绩不合格的学生，由区县教育行政部门指导学校组织补考。

# 美 术

## 一、测试目标和要求

考查学生通过学习美术语言，以美术形式记录自己的观察和体验，以及表达自己的情感、思考的能力。通过对学生分析、评价美术作品及其艺术现象的考查，引导学生提高美术素养，并能将美术知识与技能运用于其他学科的学习。

考查学生收集、分析和选择与美术活动有关的信息与材料，进行视觉认知，处理媒介材料，探索表现技巧，运用直觉、想象、思维以及美术技能进行艺术加工和创造的能力。引导学生以个人或集体合作的方式参与美术学习活动，了解美术创造和思维的方法，体验美术学习的愉悦的过程。

引导学生形成健康的审美情趣和审美观念，能对审美对象作出独立的判断，养成对美术终身爱好的情感，丰富生活情趣，选择积极健康的生活方式。引导学生热爱祖国优秀的文化，理解与尊重世界多元文化。

引导学生在倾听和尊重不同见解、与他人合作、形成团队精神的基础上，形成自我反思和独立思考的品质。

## 二、测试内容和范围

《普通高中美术课程标准》(实验)规定的完成3个基本学分所需美术鉴赏和美术表现选择性必修1-2门课程内容。

### (一) 美术鉴赏部分



美术 鉴赏	了解中外美术史的基本知识。能根据材料、工具、技法或题材内容区分不同的美术门类，并说明其不同的特点；知道运用比较、分析等方法认识中外优秀美术作品在材料、技法和风格特征方面的基本差异。
	了解美术作品赏析的基本方法。知道从对称、均衡、节奏、比例、对比、统一和变化等形式原理对作品进行分析；知道搜集相关的历史背景和艺术家的生平资料，去分析、研究作品中所隐含的文化信息；能从其创作观念、造型、色彩和技法等方面区分不同艺术风格、不同流派的特点。
	具有一定的审美情感和态度。有自己喜欢的外中美术作品，对生活中的一些美术现象有自己的文化理解，与同学共同研究与讨论社会和文化环境是如何影响美术作品的，理解并尊重他人对艺术现象的不同理解和解读方式，了解美术作品著作权的基本知识。

## （二）美术表现部分

美术 表现	绘画	了解不同画种所使用的工具和材料。可以对速写、素描、油画、水彩画、水粉画、版画和中国画等画种进行区分；较熟悉地使用 1-2 个画种的绘画工具和材料，对事物进行描绘，记录或表达自己的想法。
		知道运用美术语言、构图知识等学科术语，对自己所喜欢的艺术家作品进行分析，并说明其艺术风格特点及其与文化背景的关系。
		能选择某一画种，知道从历史文化的角度研究其发展历程，学会尊重并理解艺术是如何为人类的文化发展做出贡献的。

	雕 塑	了解雕塑所使用的不同材料和肌理效果，区分圆雕、浮雕、透雕的不同特征，并用描绘、分析、解释和评价的方法鉴赏传统的或现代的、抽象的或具象的雕塑作品，发表、交流自己的看法。
		知道选择泥、草木、织物或废弃物等材料，构思创作带有模仿性的雕塑作品或具有一定新意的雕塑作品，并与同学交流制作的体会。
		可以说出中外传统雕塑艺术之间的主要差异，了解中外雕塑艺术的基本发展脉络；选择自己喜欢的中外雕塑作品，知道从历史文化的角度，进行分析和评价，形成有见地的审美判断和理解能力。
	设 计	知道从形式与功能、材料与结构、风格特征以及发展脉络来分析、区别各种形态的设计，拓展设计思维；可以使用设计术语，分析、比较设计作品，了解不同的设计意图，激发设计思维。
		知道选择适合的媒材、工具与方法，通过联想和想象进行有创意的设计活动；可以用草图、照片和文字记录自己的创作过程与想法，养成认真、细致的工作态度，并在与同学的交流和讨论过程中，不断反思、修改和优化自己的作品。
		能运用所学到的设计知识、技能以及所获得的审美经验，来美化生活与环境；能选择自己的设计作品与同学一起策划，举办展览，进行展示和交流。
	工 艺	了解手工艺的品种与艺术特点，知道中国传统工艺能够反映一定地域和民族的文化习俗、生活方式和审美观念，形成对手工艺的爱好与兴趣。
		知道选择适合的材料和工具制作传统手工艺作品，体会传统手

		工艺的制作流程和文化内涵；可以提炼和归纳传统手工艺设计的文化元素，并运用到自己的创作作品中。
		能调查、了解当地或其他地区的传统手工艺，用摄影、摄像或文字进行记录，并写成调查报告与同学相互交流。
	书	能运用相关知识识别书法、篆刻不同的书体和风格特征；了解我国书法发展的基本脉络。
	法	
	篆	掌握基本书体的基本规范、篆刻的一般技法。
	刻	恰当使用美术术语分析、比较、鉴赏、评价书法、篆刻作品。
	现代 媒体 艺术	知道从历史和文化的角度对现代媒体艺术作品进行分析和阐述，可以根据光、色和构图来分析摄影、摄像或数码绘画作品；可以使用计算机相关软件设计、绘制标志、广告和动漫等作品。
		根据学校或社会的有关议题参与脚本编写，可以利用照相机、摄像机或计算机创作带有情节性的作品，并与同学交流创作意图和想法，探讨作品中存在的问题，在此基础上进一步修改、完善自己的作品；根据主题进行摄影、摄像，例如风景、人物、花卉、静物和校园生活等，表达自己的感受。
		能认识到现代媒体艺术对传统美术观念的改变，能认识到现代媒体艺术是科学、艺术与人文理念的结合，理解其为当代社会发展所做出的贡献。

### 三、测试方式和成绩评定

（一）美术鉴赏实行书面笔试，权重 40%，美术表现模块实行实作考查，权重 60%，总分 100 分。

（二）由各区县学校根据本测试标准设计具体的测试内容，自主命题。命题应注重对学生的审美素养和美术表现能力的考查，避免简单的记忆和

纯粹理论考试。

（三）美术学科素质测试成绩分为“合格”和“不合格”两个等级。成绩评定按照各模块的权重折算分数后相加，总分 60 分及以上为“合格”，60 分以下为“不合格”。

# 体育与健康

## 一、测试目标与要求

通过学业水平考试，检测全市普通高中学生作为公民在未来发展中是否具备体育与健康的关键能力、必备品质，是否形成乐观开朗、积极进取、充满活力的人生态度。学业水平考试重点考查考生的身体健康水平和基本运动能力。

## 二、测试内容与范围

参照《普通高中体育与健康课程标准（实验）》、《国家学生体质健康标准》及当前重庆市普通高中学生体质健康状况，设置体能和技能两部分作为测试内容。具体内容见下表：

考试内容	考试方式	考试项目	评分标准
体能测试	必考二项	男子：1000M、引体向上 女子：800M、一分钟仰卧起坐	见附件
技能测试	选考一项	1.田径：5M 三向折返跑 2.篮球：运球投篮 3.足球：绕杆射门 4.排球：正面双手垫球及发球 5.羽毛球：正手发后场高远球及正手后场击打直线高远球 6.乒乓球：正手攻球及正手平击发球 7. 游泳：50M 8. 武术：拳腿组合及形神拳 9.体操：技巧 10.健美操：基础技术动作及《全国大众健美操第三套二级》成套动作	

（注：随着国家要求、社会经济发展及我市普通高中学生体质健康状况改变，考试内容及评分标准将适时修订和公布。）

### **三、成绩评定**

体能测试二项和技能测试一项按评分标准取分后求三项平均分，三项平均分即为最终测试成绩。三项平均分达到 60 分及以上者，评定为合格。

附件：

重庆市高中体育与健康学业水平考试评分标准

附件：

## 重庆市高中体育与健康学业水平考试评分标准

### 一、体能测试

#### （一）男 1000M（女 800M）跑

##### 1.测试办法：

每组考生人数需在 2-15 人之间。采用站立式起跑，考生当听到枪声或者“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动（或鸣枪烟起）开表计时，当考生的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。测试人员应向考生报告剩余圈数，以免跑错距离。测试人员应告知考生在跑完后应继续缓慢走动，不要立刻停下，以免发生意外。考生不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

##### 2.测试场地及要求：

周长 200 米以上，宽 4.88 米以上的橡胶、塑胶或者炭渣环形跑道。

##### 3.评分标准：

男子 1000M(分/秒)	女子 800M(分/秒)	分值
3.30	3.24	100
3.35	3.30	95
3.40	3.36	90
3.47	3.43	85
3.55	3.50	80
4.00	3.55	78
4.05	4.00	76
4.10	4.05	74
4.15	4.10	72
4.20	4.15	70

4.25	4.20	68
4.30	4.25	66
4.35	4.30	64
4.40	4.35	62
4.45	4.40	60
5.05	4.50	50
5.25	5.00	40
5.45	5.10	30
6.05	5.20	20
6.25	5.30	10

## （二）引体向上（男生）

### 1.测试办法:

考生跳起双手正握杠，双手握杠与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次，完成一次后回复到直臂悬垂开始第二次，以此类推，双手脱杠则测试结束。记录引体次数。考生只能进行一次测试。

### 2.测试场地及要求:

提供三个高度单杠供考生选择，地面要求是平整的橡胶、塑胶或者假草地面。

### 3.评分标准:

引体向上（个）	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
分值	10	20	30	40	50	60	64	68	72	76	80	85	90	95	100

## （三）一分钟仰卧起坐（女生）

### 1.测试办法:

考生仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于



脑后。另一考生压住其踝关节，以固定下肢。考生坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数。考生只能进行一次测试。

## 2.测试场地及要求:

地面平整，整洁，体操垫满足国家规范，厚度不超过 12CM。

## 3.评分标准:

一分钟仰卧起坐（个）	分值
13	10
15	20
17	30
19	40
21	50
23	60
25	62
27	64
29	66
31	68
33	70
35	72
37	74
39	76
41	78
43	80
46	85
49	90
51	95
53	100

## 二、技能测试

### （一）田径：5M 三向折返跑

#### 1.测试办法：

（1）5M 三向折返跑是沿三条各长 5M（如图 2）的线段完成三向往返跑。测试开始，考生从起点采用站立式起跑，先沿右边线跑进至顶端，用手碰倒标志物后返回起点，并用脚触及起点标志线；然后再用同样的方法往返跑完中间线段和左线段，跑回原起点即终点完成全程。测试中，手不准有意撑地。

（2）成绩计取秒后一位小数，如成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则取其中较低的分值评分。

（3）未按规定线路跑完全程计；有一个顶端标志点未踏，判为未跑完全程；用手撑地均判 0 分。

（4）成绩为 0 分者，可重测一次。

#### 2.测试场地及要求：

（1）场地为一直角的两边和中间平分角线各长 5 米，宽 5 厘米的三向跑道线。

（2）地面平整，最好是塑胶或者橡胶地面。

（3）起终点均设在直角顶点处，在起点、三向跑道的顶端各画一条长 40 厘米，宽 5 厘米的标志线。

（4）考生只能穿普通运动，不得穿钉鞋试跳。

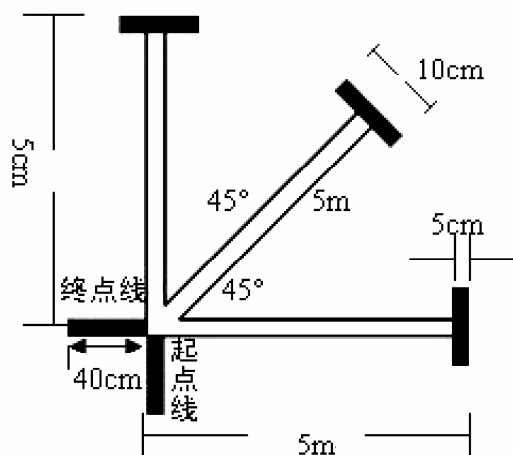


图 1 5M 三向折返跑

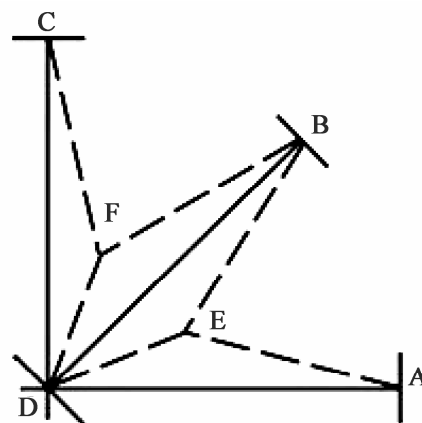


图 2 跑动路线

### 3.评分标准:

男 (秒)	女 (秒)	分值
8.1	8.8	100
8.3	9.1	90
8.6	9.4	80
8.9	9.7	70
9.2	10.0	60
9.7	11.0	50
10.2	11.5	40
10.7	12.0	30
11.2	12.5	20
11.7	13.0	10

## (二) 篮球: 运球投篮

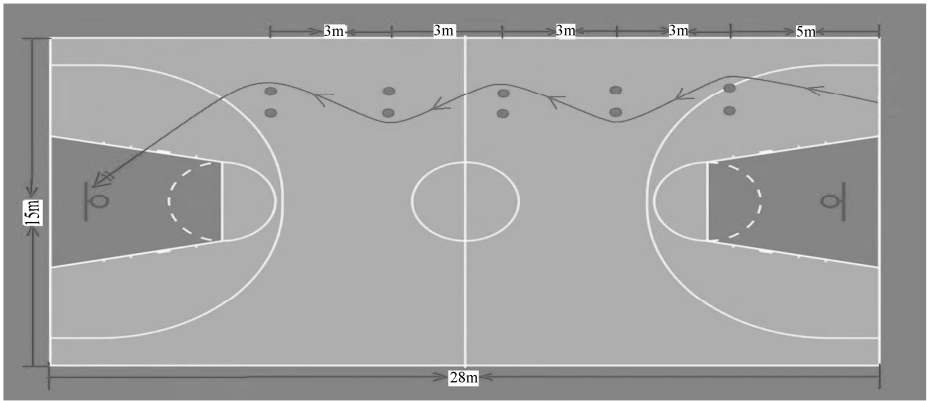
### 1.测试办法:

考生在起点线（篮球场端线）后持球站立，听到出发口令后按照考试路线要求，单手快速运球（左手、右手运球均可）依次绕过设置在场内的

五排标志物（共十个标志点）运球至篮下进行投篮或运球上篮,考生投中篮停表；考生若运球失误或脱手，应迅速持球回到失误处继续开始（计时表不停）；投不中继续补篮直至投中（补篮期间计时表不停）。以考生全部完成一趟运球并投中篮为一个计时单位；考生第一次测试不合格，可以申请重测一次。

2.测试场地及要求：

测试场地为一个标准篮球场，长 28 米，宽 15 米，起点端线后 5 米设置两列标志物，各排标志物相距 3 米，共 5 排，并列的两标志物间隔 1 米。示意图如下：



3.评分标准：

本项考试以学生完成一次完整的绕杆投篮所用时间计取成绩。考试中完成动作技术准确、规范，凡未完成完整的绕杆运球和出现带球跑等严重技术错误直接评价为不合格。

男子（秒）	女子（秒）	分值
9.0	11.0	100
10.0	12.0	90
11.0	14.0	80
12.0	16.0	70

13.0	18.0	60
14.0	19.0	50
15.0	20.0	40
16.0	21.0	30
17.0	22.0	20
18.0	23.0	10

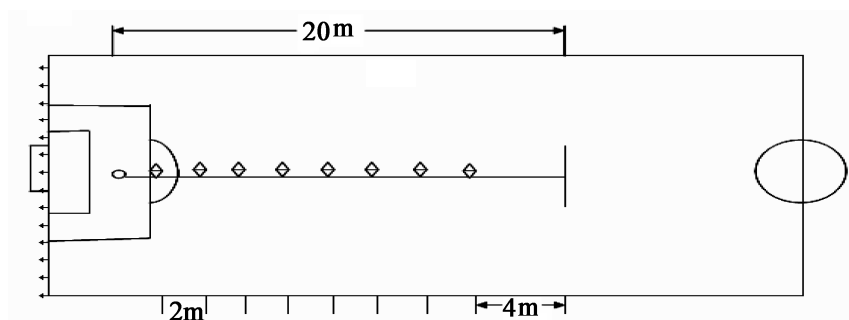
### （三）足球：绕杆射门

#### 1.测试办法：

考生从起点开始运球，球前端部分过起点线计时开始，运球逐个绕过标志杆后完成射门，当球前端越过最远端的标志杆水平线计时结束，运球漏杆无成绩。考生第一次测试不合格，可以申请重测一次。

#### 2.测试场地及要求：

在罚球区线中点处，画一条 20 米长的垂线，距离罚球区线之远端为起点，距离罚球线 2 米处起，沿 20 米垂线插置标志杆 8 根，杆间距为 2 米，第 8 根标志杆距起点 4 米，标杆固定垂直于地面上，以考生不碰倒为宜，标杆高至少 1.5 米。示意图如下：



#### 3.评分标准：

本项考试以学生完成一次完整的绕杆运球射门所用时间计取成绩。考试中完成动作技术准确、规范，凡未完成完整的绕杆运球射门直接评定为

不合格。

男子（秒）	女子（秒）	分值
12.0	14.0	100
14.0	16.0	90
16.0	18.0	80
18.0	20.0	70
20.0	22.0	60
21.0	23.0	50
22.0	24.0	40
23.0	25.0	30
24.0	26.0	20
25.0	27.0	10

#### （四）排球：正面双手垫球及发球

##### 1.测试办法：

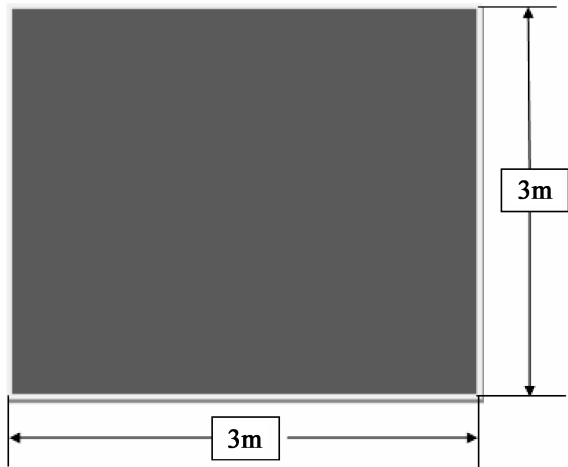
**正面双手垫球：**考生在规定测试区域内原地将球抛起，连续正面双手垫球，要求手型正确、击球部位准确、每次垫球高度不得低于 50cm，球落地即为测试结束，按垫球完成次数计取成绩。为方便判定垫球高度，可将排球网或者在测试区域外插两根标杆，标杆顶端用橡皮筋或标志线相连，将球网或标杆调整到相应高度，测试时通过球网或标志线高度判断垫球高度是否符合考试要求。考生只能进行两次测试。

**发球：**考生在排球网端线发球区连续发 10 个球，按规定发球动作发球（男考生采用正面上手发球、女考生采用侧面下手发球），球从球网上沿标志杆以内直接或擦网进入对方场区内均为有效发球。考生发球若出现球

抛离但未完成击球动作、发球踩线、发球发出对方场外、从规定区域外发入场内、发球下网、球触及标志杆等,该次发球判失误。

2.测试场地及要求:

**正面双手垫球:** 在坚实、平坦的场地或排球场上进行,测试区域为 3 米×3 米,测试器材为硬排,并符合国家有关标准。示意图如下:



**发球:** 排球发球测试场地要求在在坚实、平坦的 18M\*9M 的排球场上进行;男生网高 2.43M,女生网高 2.24M。

3.评分标准:

本项考试以学生完成一次正面双手垫球的总次数及发球成功次数计取成绩。两项按评分标准取分后求平均分,平均分即为该项目的最终成绩。

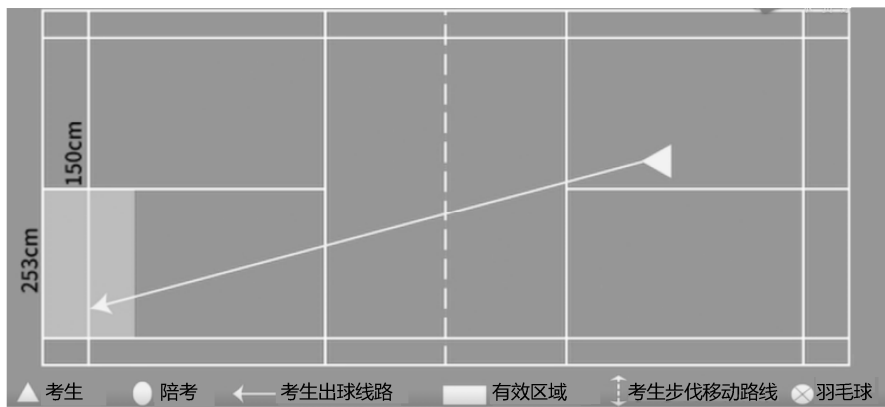
正面双手垫球 (次)	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
发球 (个)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分值	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

(五)羽毛球: 正手发后场高远球及正手后场击打直线高远球

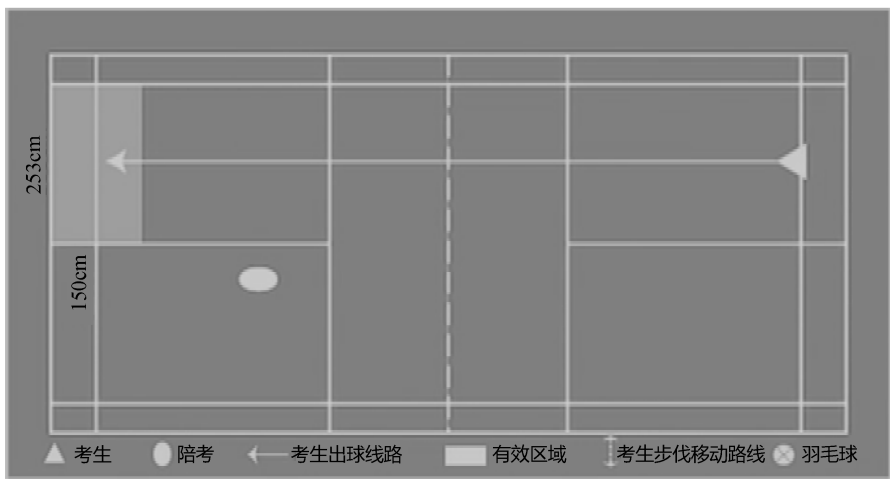
1.测试办法:

**正手发后场高远球:** 测试者在左右发球区分别利用正手发后场高远球,球必须从超过球网 0.8 米以上的高度越过,球落在对方场地。单打边线、

底线、中线之间，从底线向场地内延伸 1.5 米的区域内，左右发球区各发 5 球，共 10 球。示意图如下：



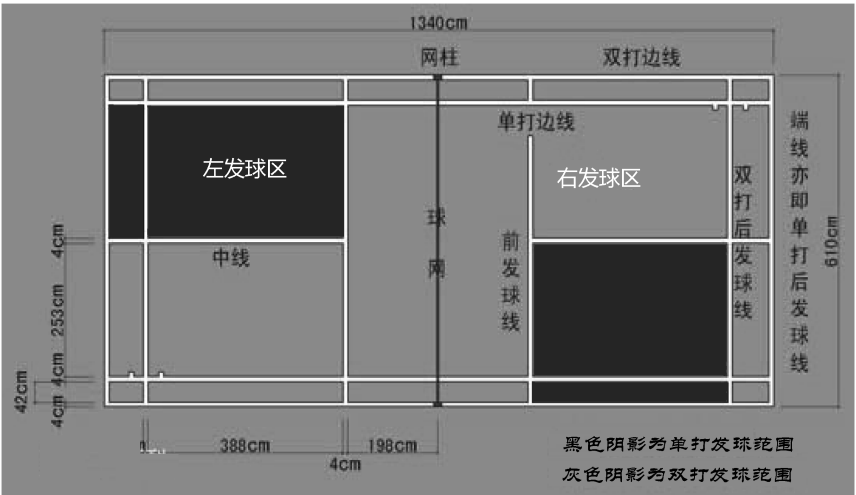
**正手后场击打直线高远球：**一人正手发后场高远球，测试者在本方后场利用正手击打直线高远球，球必须从超过球网 2.5 米以上的高度越过，落在对方场地单打边线、底线、中线之间，从底线向场地内延伸 1.5 米的区域内，左右发球区各击打 5 球，共 10 球。示意图如下：



2.测试场地及要求：

羽毛球场地是一个长 13.40 米，双打宽 6.10 米，单打宽 5.18 米，双打球网对角线长=14.723 米，单打球场对角线长=14.366 米。示意图如下：





3.评分标准：两项按评分标准取分后求平均分，平均分即为该项目的最终成绩。

项目	正手发后场高远球 (左右各 5 次)	正手后场击打直线高远球 (左右各 5 次)	分值
标准	10	10	100
	9	9	90
	8	8	80
	7	7	70
	6	6	60
	5	5	50
	4	4	40
	3	3	30
	2	2	20
	1	1	10

(六) 乒乓球：正手攻球及正手平击发球

1.测试办法：

正手攻球：右 1/2 台连续正手攻球 1 分钟，测试者正手攻球，陪测推(拔)

或攻，3 次考试机会。击球落点在右半台区域为有效攻击区域，压中线为有效球；越过中线为失误，要重新计数。考试过程中，出现反手击球，不计数，也不算失误，测试继续。示意图如下：



**正手平击发球：**正手平击发球 10 个（其他合乎规则的发球方式也可）。左、右 1/3 台各画一条标志线，考生发的 10 个球中，必须是左右 1/3 区各 5 个，1 次考试机会（10 个发球为 1 次）。压 1/3 线或擦边均为好球，擦网重发。发球高度不能超过球网两倍、发球速度必须在中等速度或以上，否则，算失误，以考官判罚为准。示意图如下：



## 2.测试场地及要求：

乒乓球台满足国家相关规定。乒乓球场为长方形，其长度不得小于 14 米，宽不得小于 7 米。地面为木地板、塑胶、水泥及三合土均可，但要平整，不能为白色，四周不能有明亮的光源。乒乓球台长 2.74 米，宽 1.525 米，离地面 76 厘米。台面与水平面平行，暗色，无光泽。

3.评分标准：两项按评分标准取分后求平均分，平均分即为该项目的最终成绩。

项目	正手攻球（个）	正手平击发球（个）	分值
标准	60	10	100
	50-59	9	90
	40-49	8	80
	30-39	7	70
	20-29	6	60
	15-19	5	50
	10-14	4	40
	5-9	3	30
	2-4	2	20
	1	1	10

### （七）游泳：50M

#### 1.测试办法：

泳姿自选。所有的泳式出发后潜泳距离不得超过 15 米，在 15 米前运动员头的一部分必须露出水面。在整个游进过程中，运动员身体的某一部分必须露出水面。

#### 2.测试场地及要求：

满足国家规范标准的 50 米泳池。

#### 3.评分标准：

男（秒）	女（秒）	分值
50	55	100
60	65	90
70	75	80
80	85	70

90	95	60
100	105	50
110	115	40
120	125	30
130	135	20
140	145	10

## （八）武术：拳腿组合及形神拳

### 1.测试办法：

（1）拳腿组合：考官点名后，考生入场向主考官行抱拳礼。成格斗式预备，测试开始，考生在 30 秒内，自由演练由以下武术散打动作构成的组合。演练结束行抱拳礼后离开场地。考官根据评分标准对考生拳腿组合的完成质量进行评分。所有考官评分的平均分为考生的最后得分。每个考生测一次。

拳法：直拳、摆拳、勾拳、鞭拳

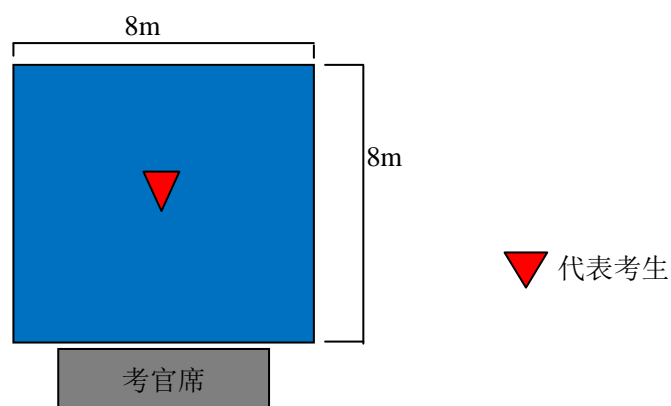
腿法：正蹬腿、侧踹腿、鞭腿、后蹬腿、转身后摆腿

步法：进步、退步、左侧移步、右侧移步、垫步、盖步、插步

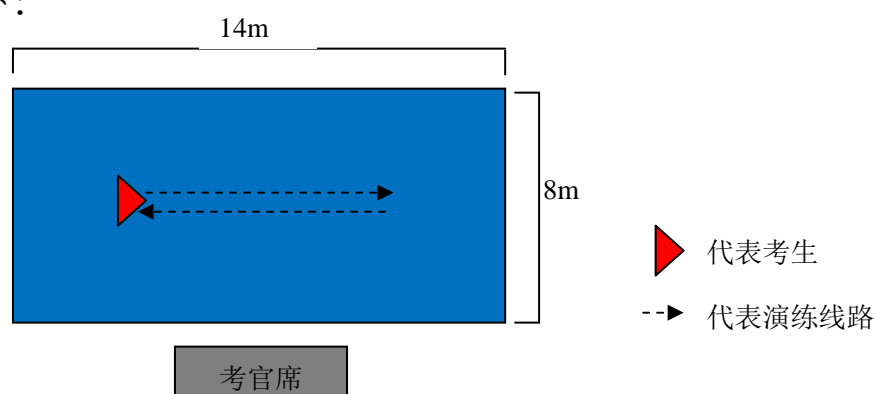
（2）形神拳：考官点名后，考生对主考官行抱拳礼，进入场地完整演练形神拳套路。演练结束行抱拳礼后离开场地。考官根据评分标准对考生完整套路的完成质量进行评分。所有考官评分的平均分为考生的最后得分。每个考生测一次。

### 2.测试场地及要求：

（1）拳腿组合：长 8 米、宽 8 米，厚 5 厘米左右的软垫场地。地面干净、平整、无明显缝隙、无硬物和其他安全隐患。示意图如下：



(2) 形神拳：长 14 米、宽 8 米，地面干净、平整、无硬物和其他安全隐患。示意图如下：



动作名称及顺序：预备式，①并步抱拳礼，②左，右侧步冲拳，③开步前推双掌，翻掌抱拳，④震脚砸拳，马步冲拳，⑤插步摆掌，勾手推掌，弹踢推掌，弓步冲拳，⑥抡臂砸拳，弓步冲拳，⑦震脚左弓步双推掌，抡臂拍脚，弓步顶肘，⑧歇步冲拳，提膝穿掌，仆步穿掌；虚步挑掌，震脚提膝上冲拳，⑨弓步架拳，蹬腿架拳，转身提膝双挑掌，⑩提膝穿掌，仆步穿掌，⑪仆步抡拍，弓步架栽拳。收势。

3.评分标准：两项得分之和即为该项目总得分。

项目	拳腿组合	形神拳	分值
	至少包含三种拳法、三种腿法和三种步法。方法正确，发力顺达，动作连贯、协调。攻防意识明显。	风格突出、姿势正确、方法清晰、用力顺达、力点准确、节奏分明、攻防含义突出。	45-50

标准	至少包含三种拳法、二种腿法和二种步法。方法较正确，发力较顺达，动作较连贯、协调。攻防意识较明显。	风格较突出、姿势较正确、方法较清晰、用力较顺达、力点较准确、节奏较分明、攻防含义较突出。	40-44
	至少包含三种拳法、二种腿法和一种步法。方法基本正确，发力基本顺达，动作基本连贯、协调。有攻防意识。	姿势基本正确、方法基本清晰、劲力一般、力点基本准确、攻防含义一般。	35-39
	组合中包含二种拳法、二种腿法和一种步法。	能独立完成套路。	30-34
	组合中包含一种或两种拳法、一种或两种腿法、一种步法移动。	遗忘、漏做一次。	25-29
	组合中包含一种拳法、一种腿法、一种步法移动。	遗忘、漏做二次。	20-24
	组合中包含一种拳法、一种腿法，无步法移动。	遗忘、漏做三次。	15-20
	组合中只有一种拳法或腿法，无步法移动	遗忘、漏做四次。	10-15
	组合动作不清楚、不明晰	遗忘、漏做五次（含）以上。	5-9

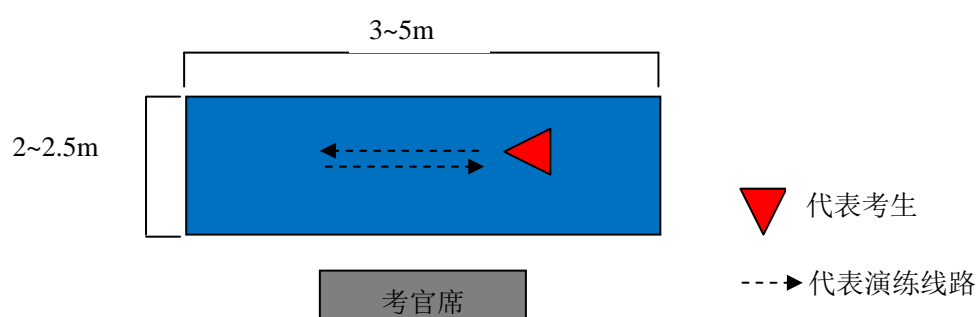
### （九）体操：技巧

男生：鱼跃前滚翻——挺身跳——前滚翻成直角坐——单肩后滚翻成跪撑平衡——经撑成坐跪跳起

女生：远撑前滚翻——挺身跳——前滚翻成直角坐——单肩后滚翻成跪撑平衡——经撑成坐跪跳起

1.测试办法：考官点名后，考生举手示意，在体操垫上开始测试。考生从第一个动作开始，按动作顺序完成规定的所有动作。考官根据评分标准对考生成套动作的实际完成质量进行评分。所有考官评分的平均分为考生的最后得分。每位考生测一次。

2.测试场地及要求：长 3-5 米、宽 2-2.5 米、厚 10 厘米左右的多块体操垫。考生自找同伴保护与帮助。示意图如下：



### 3.评分标准：

动作表现	分值
动作规范连贯，自然协调，优美稳定，自我保护意识强。	90-100
动作比较规范连贯，自然协调，较为优美，自我保护意识强。	80-89
动作比较规范连贯，比较自然协调，自我保护意识较强。	70-79
能独立完成动作，基本规范，有一定自我保护意识。	60-69
能基本完成五个动作，有一定连贯性。	50-59
能基本完成其中四个动作，有一定连贯性。	40-49
能基本完成其中三个动作，有一定连贯性。	30-39
能基本完成其中二个动作，有一定连贯性。	20-29
能基本完成其中一个动作。	10-19
基本无法完成任何动作。	0-9

（十）健美操：基础技术动作及《全国大众健美操第三套二级》成套动作

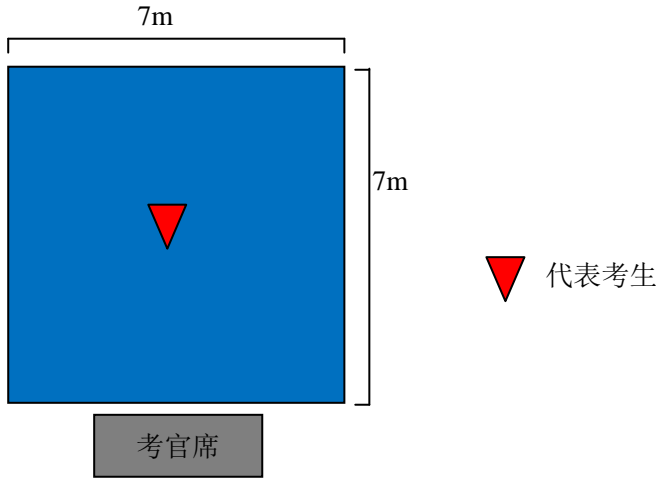
1.测试办法：考官点名，考生举手示意后入场。根据规定音乐，将以

下基础动作以 1×8 拍的形式连贯展示。考官根据评分标准对考生的完成质量进行评分。所有考官评分的平均分为考生的最后得分。每位考生测一次。基础技术动作如下：

①一字步②V 字步③漫步④吸腿跳⑤弹踢腿跳⑥并脚跳⑦开合跳⑧并步跳⑨后踢腿跑⑩小马跳。

(2) 《全国大众健美操第三套二级》成套动作：考官点名，考生举手示意后入场。根据规定音乐，展示《全国大众健美操第三套二级》成套规定动作。考官根据评分标准对考生的完成质量进行评分。所有考官评分的平均分为考生的最后得分。每位考生测一次。

2.测试场地及要求：竞技健美操单人比赛场地，长 7 米、宽 7 米。地面干净、平整、无硬物和其他安全隐患。考生可着健身服或运动式休闲服和运动鞋（不可穿球鞋、体操鞋等），服装上可有亮片等装饰物，女同学可化淡妆，考试时不得佩戴首饰。示意图如下：



3.评分标准：两项得分之和即为该项目总得分。

项目	基础技术动作	全国大众健美操第三套二级	分值
	姿态正确、技术规范、流畅连贯、优美舒展、表现力强。	姿态正确、技术规范、熟练流畅、优美舒展、表现力强。	45-50



标准	姿态较为正确、技术较为规范、动作连贯、表现较好。	姿态较为正确、技术较为规范、动作连贯、表现较好。	40-44
	能完成连贯动作，技术基本规范、表现力较强。	能完成连贯动作，技术基本规范、表现力较强。	35-39
	能完成连贯展示，姿态基本正确、技术基本规范、有表现力。	能完成连贯展示，姿态基本正确、技术基本规范、有表现力。	30-35
	能完成 8-9 个基础技术动作连贯展示。	漏做、遗忘一次	25-29
	能完成 7-8 个基础技术动作连贯展示。	漏做、遗忘二次	20-24
	能完成 5-6 个基础技术动作连贯展示。	漏做、遗忘三次	15-19
	能完成 3-4 个基础技术动作连贯展示。	漏做、遗忘四次	10-14
	能完成 1-2 个基础技术动作。	漏做、遗忘五次（含）以上	5-9