

附件 2

2025 年中小学体育教师教学技能比赛 内容与评分标准

一、理论测试（100 分，权重 0.8）

理论测试以卷面笔试形式进行，时间为 60 分钟，主要考核新课标、学校体育政策、体育理论、裁判法等。

二、教学设计（100 分，权重 0.8）

1. 教学设计要求：

以《义务教育体育与健康课程标准（2022 版）》《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版 2020 年修订）》为依据。

（1）对抽签的教学内容列出大单元（模块）计划，并拟定其中 1 课时的教学计划。

（2）本次教学设计任务统一在计算机教室进行，参赛教师可充分利用电脑配备的 AI 软件（DeepSeek、豆包、Kimi、WPS 等）助力设计，精心构思内容，最终以 PPT 格式整理上交。

2. 教学设计评分标准：

（1）大单元（模块）教学设计评分标准（60 分）

大单元 (模块)设计	分值	评分标准
单元(模块) 信息元素	4 分	满分标准：有关大单元教学设计信息清晰明了，包含大单元设计的所有元素。 其他判断：达到以上标准的满分。基本达到以上标准的 3 分以上；出现漏写情况的 2 分以下。
单元(模块) 目标	6 分	满分标准：根据大单元教学设计的内容，准确的书写单元学习目标。大单元学习目标清晰明了，围绕核心素养三个

		<p>维度十个方面撰写学习目标；主要目标突出，层次分明，语言简练。</p> <p>其他判断：达到以上标准的满分。基本达到以上标准的3分以上；出现严重错误的不得分。</p>
单元（模块） 教材分析	4分	<p>满分标准：符合新课标要求；教材价值判断明确，作用说明清晰；运动特性说明简洁明了；传授内容的前后关联性分析透彻。</p> <p>其他判断：基本达到以上标准的2分以上；出现严重错误的不得分。</p>
学情分析	4分	<p>满分标准：学生能力及思想状况了解清楚；学生身心发展规律分析得当。</p> <p>其他判断：基本达到以上标准的2分以上；出现严重错误的不得分。</p>
单元（模块） 主要教学内容	6分	<p>教学内容设计具有结构化思想，内容结构合理，层次递进清晰，符合体育与健康学科特点；注重系统性、关联性、进阶性和科学性。</p> <p>其他判断：基本达到以上标准的3分以上；出现严重错误的不得分。</p>
单元（模块） 教学重难点	6分	<p>学生学习的重难点、学习内容重难点、教学组织的重难点和教学方法的重难点把握恰当。</p> <p>其他判断：基本达到以上标准的3分以上；出现严重错误的不得分。</p>
单元（模块） 开放式学习环境	4分	<p>对学习环境影响考虑周全，安排、营造得当。</p> <p>其他判断：基本达到以上标准的2分以上；出现严重错误的不得分。</p>
单元（模块） 过程结构图	8分	<p>满分标准：设计思路新颖，教学流程连接紧凑；场境符合实际需求，任务链或场境链明晰，时间分配合理；各部分内容安排符合学生身心发展规律。注重结构化、情境化，突出学、练、赛，符合新课标理念；有利于促进学生的学习兴趣和目标达成。</p> <p>其他判断：基本达到以上标准的4分以上；出现严重错误的不得分。</p>
单元（模块） 检测内容及评价	6分	<p>符合新课标某一专项运动技能项目相应水平段学业质量要求，考核内容及要求围绕核心素养三个维度的综合平衡。</p> <p>其他判断：基本达到以上标准的3分以上；出现严重错误的不得分。</p>
单元（模块） 反思	4分	<p>单元反思要点明晰、到位。</p> <p>其他判断：基本达到以上标准的2分以上；出现严重错误的不得分。</p>

单元（模块） 作业设计	4分	单元作业设计科学、合理。 其他判断：基本达到以上标准的2分以上；出现严重错误的不得分。
单元（模块） 文本规范	4分	满分标准：文档结构完整，布局合理，格式美观整齐；文字、符号、单位和公式符合国家标准规范；语言清晰、简洁、明了，字体运用适当，图表运用恰当。 其他判断：基本达到以上标准的2分以上；出现严重错误的不得分。

（2）课时计划评分标准（40分）

课时计划	分值	评分标准
课时信息 元素	2分	满分标准：有关课时计划信息清晰明了，包含课时计划的所有元素。 其他判断：达到以上标准的满分。基本达到以上标准的1分以上；出现漏写情况的1分以下。
学习目标	6分	满分标准：课时计划学习目标清晰明了，围绕核心素养三个维度撰写学习目标；主要目标突出，层次分明，语言简练。 其他判断：基本达到以上标准的3分以上；出现严重错误的不得分。
主要学习 内容及各 部分内容	6分	满分标准：主要内容及各部分内容设计具有结构化思想，内容结构合理，层次递进清晰，符合体育与健康学科特点；注重系统性、关联性、进阶性和科学性。 其他判断：基本达到以上标准的3分以上；出现严重错误的不得分。
重点难点	2分	满分标准：重、难点设计科学合理、清晰。 其他判断：基本达到以上标准的1分以上；出现严重错误的不得分。
组织形式	4分	满分标准：组织形式科学、合理，图形表示清晰。 其他判断：基本达到以上标准的2分以上；出现严重错误的不得分。
教与学的 方法与手 段	10分	满分标准：教与学方法科学、合理、清晰、新颖，教学流程连接紧凑；突出学、练、赛、评，符合新课标理念；有利于促进学生的学习兴趣和目标达成。 其他判断：基本达到以上标准的5分以上；出现严重错误的不得分。
时间分布	2分	满分标准：40分钟分配合理，能体现主次。 其他判断：基本达到以上标准的1分以上；出现严重错误的不得分。
运动负荷 预计	2分	满分标准：各部分运动负荷预计科学合理，与实际负荷差距不大，测试出的负荷值符合新课标要求的负荷区间值。

		其他判断：基本达到以上标准的1分以上；出现严重错误的不得分。
场地器材布置	2分	满分标准：场地、器材布置合理，有创意，能较好地利用信息技术助力体育教学。 其他判断：基本达到以上标准的1分以上；出现严重错误的不得分。
安全措施	2分	满分标准：安全措施细致、周全。 其他判断：基本达到以上标准的1分以上；出现安全问题的不得分。
教学反思	2分	满分标准：教学反思要点明晰、到位。 其他判断：基本达到以上标准的1分以上；出现严重错误的不得分。

三、队列队形（100分，权重1）

1. 比赛内容

在一个25m×15m的场地范围内，用2分钟时间完成指定内容。指定内容包括原地和行进间两部分内容，各项指定的具体内容至少出现一次。

原地内容：立正、稍息、看齐、一列成二列及还原、一列成三列及还原。

行进间内容：①队列练习：跑步走，立定。行进间齐步向左、向右、向后转走。②队形练习：行进间齐步左、右、左后、右后转弯走（自选其中两项）。

从指定起始位置开始，到将本队带回到起始位置结束。指定内容可自主编排，融入完整比赛中，应充分利用指定场地，避免偏场。在完成指定内容前提下，可增加内容以提高精彩程度，自主增加的内容如出现错误也相应扣除错误分。

2. 比赛方式：

以各代表队为参赛单位。每队指定一名队员为指挥员，其余

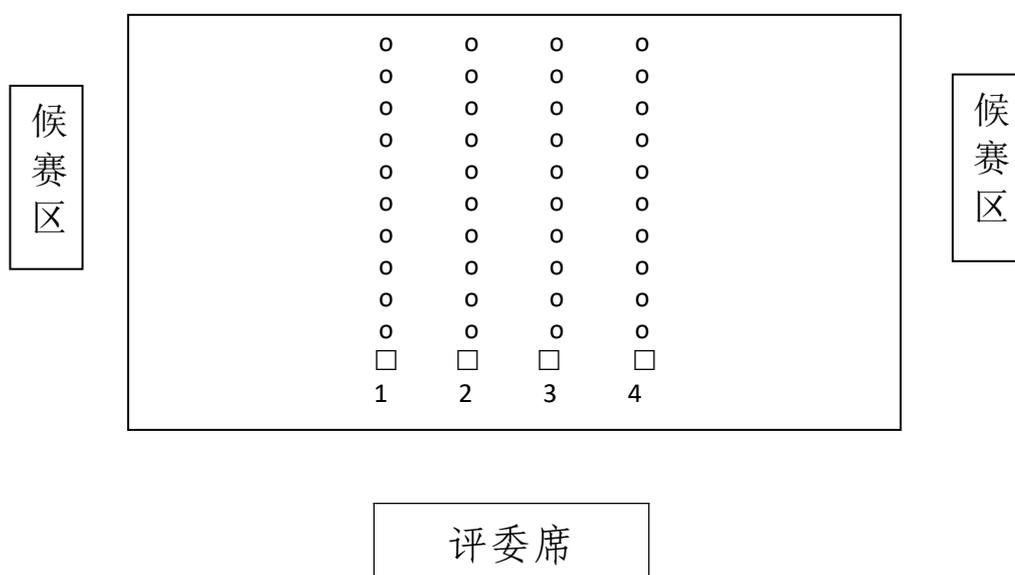
四、广播体操、武术操（100分，权重各1）

1. 比赛内容

各代表队连续完成广播体操《七彩阳光》和武术健身操《英雄少年》。

2. 比赛方式

代表队抽签分成三组依次进行比赛。



五、片段教学（100分，权重1.2）

按照不同学段抽取教学内容，并依据已撰写的课时计划进行片段教学，本次主要实施基本部分的教学内容，上课时间为10分钟，教学对象为虚拟班级。

评分标准

(1) 课堂思政呈现：从语言引导、教学环节设计、教材拓展和环境氛围营造等多方面，将体育精神、体育品德进行渗透，并充分发挥体育课程的育人价值和功能。	10
(2) 会讲：善于启发、引导、讲解、答疑与纠错，引导学生勤练、善思、乐赛，能充分体现精讲多练原则。	15
(3) 会做：动作示范时机和方位规范、正确，有较强的表现力和感染力，保护与帮助的方法运用得当。	15

教学过程	(4)会教：体现结构化知识和技能教学；注重整体与局部、体能与技能、学练与比赛相结合；能够创设丰富多彩、生动有趣的教学情境或比赛情景；教学步骤清晰、手段合理；能够区分专项性体能和一般性体能的关系，并将体能练习灵活、有机的应用于不同主题课堂教学的整体、局部；能充分体现区别对待原则。	20
	(5)会评：评价要围绕核心素养，既要关注运动技能和体能，又要关注学习态度、进步情况及体育品德；评价方法多样，做到量评与技评相结合。	10
教学效果	(1) 教学相长：教学重点突出，教学难点有突破，教学目标达成度高。	10
	(2) 学以致用：学生运动技术由不会到会、由不熟练到熟练的过程体现明显，学生敢于运用所学技术进行比赛、展示或游戏。	10
	(3) 师生互促：学生参与度高，课堂气氛活跃；教师表现积极，师生关系平等、融洽。	10

六、专项技能（100分，权重1.2）

（一）田径项目

1. 跳远（100分）

跳远达标分值与标准（共50分）

男子标准	分值	女子标准	分值
5.60米	50分	4.50米	50分
5.50米	45分	4.40米	45分
5.40米	40分	4.30米	40分
5.30米	35分	4.20米	35分
5.20米	30分	4.10米	30分
5.10米	25分	4.00米	25分
5.00米	20分	3.90米	20分
4.90米	15分	3.80米	15分
4.80米	10分	3.70米	10分

跳远技评分值与标准（共50分）

等级	分值	标准
优秀	45-50分	助跑快速有节奏，起跳准确有力，空中、落地动作优美，实效优良。
良好	40-44分	助跑快速有节奏，起跳准确有力，空中、落地动作优美，实效较好。
中等	35-39分	急行跳远的4个阶段技术运用准确，但存在细节问题，实效性一般。

及格	30-34分	能完成急行跳远的4个阶段技术，但伴有一般的错误动作，实效性差。
不及格	30分以下	急行跳远的4个阶段的技术运用不合理，或动作错误严重。

注：每人3次试跳机会。

2.60米栏（100分）

男子：起跑至第一栏距离13.72m，栏高0.84m，栏间9.14m，跑5个栏；

女子：起跑至第一栏距离13m，栏高0.762m，栏间8.5m，跑5个栏。

60米栏达标分值与标准（共50分）

男子标准	分值	女子标准	分值
10秒及以下	50分	12秒及以下	50分
10.01-10.50秒	45分	12.01-12.50秒	45分
10.51-11.00秒	40分	12.51-13.00秒	40分
11.01-11.50秒	35分	13.01-13.50秒	35分
11.51-12.00秒	30分	13.51-14.00秒	30分
12.01-12.50秒	25分	14.01-14.50秒	25分
12.51-13.00秒	20分	14.50-15.00秒	20分
13秒以下	15分	15秒以下	15分

60米栏技评分值与标准（共50分）

等级	分值	标准
优秀	45-50分	起跑、起跑至第一栏动作技术、栏间跑节奏、下栏技术准确、规范，实效优良。
良好	40-44分	起跑、起跑至第一栏动作技术、栏间跑节奏、下栏技术准确、规范，实效较好。
中等	35-39分	起跑、起跑至第一栏动作技术、栏间跑节奏、下栏技术运用正确，但存在细节问题，实效性一般。

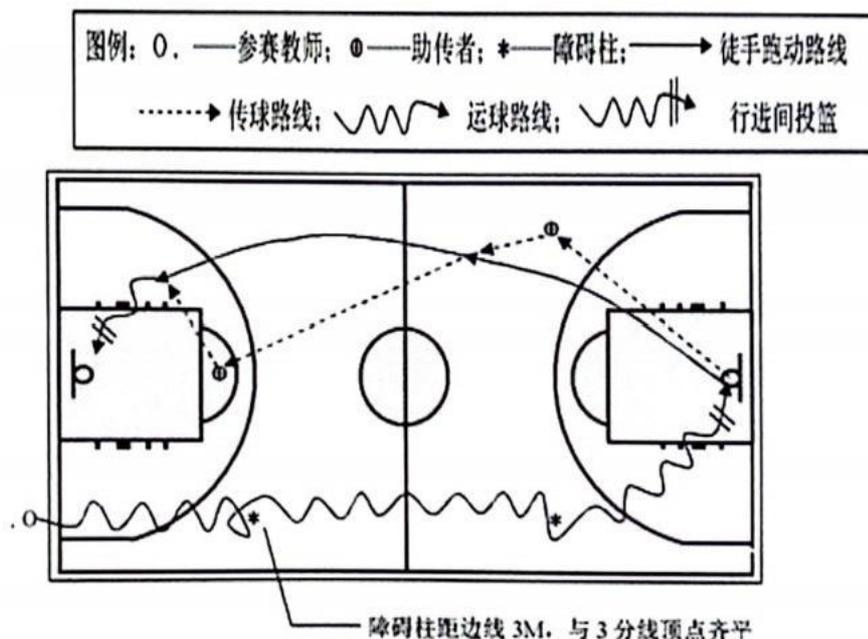
及格	30-34分	起跑、起跑至第一栏动作技术、栏间跑节奏、下栏技术能基本完成，但伴有一般的错误动作，实效性差。
不及格	30分以下	起跑、起跑至第一栏动作技术、栏间跑节奏、下栏技术运用不合理，或动作错误严重。

注：每人一次测试机会。

(二) 球类项目

1. 篮球 (100分)

(1) 方法：在端线后持球静止站立，右手运球出发至第一障碍柱前做后转身运球，换左手运球至第二障碍柱前做体前变向换手运球，换右手运球，接行进间单手肩上或行进间单手低手投篮，无论中篮与否均自抢篮板球，双手胸前传球给助传者，并在侧身跑过程中，用行进间双手胸前传球经与助传者传接球后，接行进间单手肩上或行进间单手低手投篮。从端线后移动时开始计时，第二次投篮球离手后停止计时。



(2) 评分

达标：50分。完成时间为40分；每次投中篮为5分，不中篮不得分，共计10分。

分值	男子标准(秒)	女子标准(秒)
50分	12.0	14.0
45分	12.5	14.5
40分	13.0	15.0
35分	13.5	15.5
30分	14.0	16.0
25分	14.5	16.5
20分	15.0	17.0

技评：50分。行进间高运球5分，后转身运球10分，体前变向换手运球10分，行进间双手胸前传接球5分，行进间投篮15分，侧身跑5分。

技评分值与标准

等级	分值	标准
优秀	45-50分	动作规范，关键环节正确，动作协调熟练，运用效果好
良好	40-44分	动作规范，关键环节正确，动作协调
中等	35-39分	动作基本规范，关键环节基本正确，运用效果一般
及格	30-34分	能基本完成动作，伴有一般的错误动作
不及格	30分以下	不能完成动作或动作错误严重

注：每人2次测试机会，计总成绩最好一次的成绩。

2. 排球 (100分)

(1) 方法：发球区持球听指令发球，发球后进入场区，接对方推攻球(对手下手发或抛球)后连续进行自传、自垫技术，击球至前场区连接一次扣球技术，再在网前根据来球进行一次拦网或扣探头球技术动作。

(2) 步骤：①发球→②自传(或自垫)→③自垫(或自传)→④扣球→⑤拦网(或扣探头球)。

(3) 评分(技评与达标同时进行)

达标：50分。每个步骤为一项技术，每项技术10分。第2-4步骤三项技术，自传、自垫、扣球技术是一组连贯的击球动作，球不准落地，自传、自垫没有次数限制。

发球；自传；自垫；扣球；拦网(扣探头球)各项技术在运用时掉球或失误各扣10分，同时进行下一步骤的技术展示。

技评：50分

技评分值与标准

等级	分值	动作方法描述
优秀	45-50分	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	40-44分	动作规范，关键环节正确较连贯，动作较协调
中等	35-39分	动作基本规范，关键环节基本正确，运用效果一般
及格	30-34分	能基本完成动作，伴有一般的错误动作
不及格	30分以下	不能完成动作或技术动作严重错误

注：每人2次测试机会，计总成绩最好一次的成绩。

3. 足球(50分)

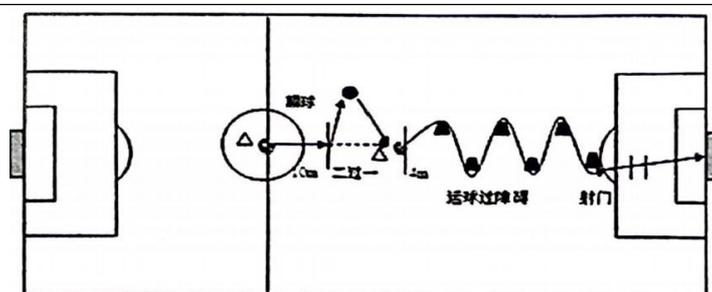
(1) 场地设施

A. 在罚球区线中点两侧50cm处各划一条垂线。

B. 在右侧垂线上距罚球区线 2m 处放一障碍柱，接着距左侧垂线 2m 处放一障碍柱，再接距右侧垂线 2m 处放一障碍柱，依次共置 6 个障碍柱。

C. 在距中点 10m 处划一条与中线平行的线，距第一障碍柱 4m 处划一与中线平行的线作为运球过障碍的起始线。

图例：△受试者 ●助传者■障碍柱→传球路线 ……跑动路线



(2) 测试方法

受试者从中线出发，原地颠球 10 次（除手臂以外的身体任何部位），球落地后即以脚内侧传地滚球的方式与助传者做踢墙式二过一配合，受试者接助传者传过来的地滚球后依次运球绕过障碍，绕过完最后一个障碍即接完成射门动作。运球过障碍的动作方法不限。

计时方法：受试者完成接球后运球触及障碍起始线开始计时，球越过球门线停止计时。

(3) 评分标准

达标：50 分。其中颠球 5 分（5 次以下不得分，5-9 次得 4 分，10 次得 5 分），运球过障碍 40 分（按完成时间获得相应分

数，运球过障碍时，如遇漏障碍则不计运球过障碍的达标成绩)，射门 5 分（进球 5 分，不进球 0 分）。

时间标准

分值	男子标准(秒)	女子标准(秒)
40 分	10.2	11.2
35 分	10.7	11.7
30 分	11.2	12.2
25 分	11.7	12.7
20 分	12.2	13.2
15 分	12.7	13.7

技评：50 分。其中颠球 10 分，脚内侧传球 10 分，脚内侧接球 10 分，运球过障碍 10 分，射门 10 分。

技评评分标准

等级	分值	标准
优秀	45-50 分	动作规范，关键环节正确，动作协调熟练，运用效果好。
良好	40-44 分	动作较规范，关键环节较正确，动作较协调，运用效果较好。
中等	35-39 分	动作基本规范，关键环节基本正确，运用效果一般。
及格	30-34 分	能基本完成动作。
不及格	30 分以下	不能完成动作。

注：每人两次测试机会，计总成绩最好一次的成绩。

（三）体操项目

1. 技巧组合动作（100 分）

（1）方法

①展示一组技巧规定组合动作内容。展示队员应着运动服装、体操鞋。

②展示人员按顺序出场，得到裁判长示意允许后，面向裁判

长举右手回应，即开始做动作。做完后，面向裁判长站好，即为结束。

③组合动作中的每个动作，只允许做一次。

(2) 内容

男子技巧规定动作组合：慢起成头手倒立（停 2”）（起始姿势不限）→团身前滚翻成蹲撑→团身后滚翻→鱼跃前滚翻→原地上步侧手翻→后脚向前并步同时转体 90° 成直立。

女子技巧规定动作组合：直立上一步成燕式平衡（停 2”）→单脚蹬地前滚翻成直腿坐→后倒成肩肘倒立（停 2”）→经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡→跪起跳。

(3) 动作分值与动作规格

男子技巧组合动作分值与动作规范

动作名称	分值	动作方法描述
慢起头手倒立（停 2 “）——前滚翻	30 分	手指自然分开在体前撑地，用头的前额上部与两手成等边三角形撑地，身体重心前移，同时提臀，展髋，接近倒立时，两腿并拢上伸，身体挺直成头手倒立，停顿 2 秒后，推手前倒，并低头含胸屈髋前滚，收腿团身抱膝成全蹲姿势。
后滚翻	20 分	由蹲撑开始，身体稍前移，接着直臂顶肩推手低头拱背团身后滚，依次经臀、腰、背向后滚动，两手迅速屈臂抬肘翻腕置于肩上（掌心向后），当头部着地时两手用力推地撑起翻转成蹲撑。
鱼跃前滚翻	20 分	由半蹲两臂后举姿势开始，两臂前摆，同时两脚蹬地，向前上方跃起，身体腾空时保持含胸、紧腰、梗头，髋关节大于 90°，腿处臀部水平位。接着两臂前伸撑地、屈臂、低头经后脑着地做前滚翻。
侧手翻	30 分	由正面向前站立开始（以左脚开始为例），两臂向前上方摆起，左腿前举向前跨出一大步成弓步，接着后腿向后上方摆起，同时上体积极下压，前腿蹬地摆起，同时左手在两脚延长线手掌外展 90° 撑地并带动肩、头、身体向左转体 90°，右手依次向前撑地经分腿倒立，接着左右手依次顶肩推手，一腿落地屈膝蹬直，另一腿侧伸落地成两臂侧举分腿站立姿势，转体 90° 向前并腿。

女子技巧组合动作分值与动作规格

动作名称	分值	动作方法描述
燕式平衡 (停 2")	20 分	由直立, 两臂侧上举姿势开始, 右(左)脚向前一步, 上体慢慢前倒, 两臂侧举或经前绕至侧举, 抬头、挺胸, 支撑腿膝关节绷直, 另一腿经后向上逐渐抬起, 同时上体下压与地面平行, 成后举腿平衡姿势, 稳定 2 秒。
单脚蹬地 前滚翻成 直腿坐	20 分	两手向前撑垫, 燕式平衡支撑脚蹬地, 另一腿后摆, 同时屈臂、低头, 身体中心前移, 然后两并拢(膝关节伸直), 提臀收腹团身, 使头后、颈、肩、背、腰、臀依次着垫向前滚动至直腿坐, 两臂侧举。
肩肘倒立 (停 2")	30 分	直腿坐两臂侧举开始, 上体前屈, 胸部靠近大腿, 两手触脚面, 然后上体后倒, 收腹举腿, 迅速屈肘内收, 手撑腰的上部(拇指向腰, 其余四指托背), 伸髋、挺直身体、脚背绷直, 成肘、颈、肩支撑的倒立姿势, 稳定 2 秒。
经肩后滚 翻成单腿 跪撑平衡	20 分	肩肘倒立开始, 左手在肩上撑垫, 右臂侧伸(掌心向上), 头左屈。后滚至肩时, 右脚向后主动用脚背触垫, 左腿向后上方伸出。同时左手稍撑垫并转头, 经右肩向后滚翻。接着右膝跪垫, 两手向前撑垫, 上体抬起成单膝跪撑平衡。
跪跳起	10 分	由跪立两臂前上举开始, 臀部后坐, 同时两臂后摆。接着两臂迅速向前上方摆起, 摆至前上举时即制动。顺势展髋, 脚背和小腿用力下压; 当身体向上腾起时, 迅速收腿成半蹲站立。

(4) 评分方法

①评分规定动作完成情况由各名裁判员按照满分 100 分标准独立评分, 去掉一个最高分和一个最低分, 再取平均分为最终得分, 得分保留小数点后一位。

②规定动作评分办法: 展示队员所做动作是否符合动作规格; 完成动作的姿势和技术是否正确。每个动作完成并达到要求者可得满分, 完成动作有错或错误动作每次以 2 分为单位进行扣分, 未完成动作不予计分。

动作完成情况减分标准

扣分	标准
轻微错误 扣 2-5 分	与正确动作稍有出入 在完成动作时，姿势不准确；动作幅度轻微不够；过渡过程中轻微忧郁或调整；平衡动作中的轻微不稳定；为了控制动作腿有轻微弯曲或分开；转体轻微过多或过少；平衡动作或动力性动作或落地动作有多余动作，但未移动。
中等错误 扣 5-10 分	与正确动作有中等出入；与正确动作有出入，但不明显。 动作幅度较小，身体不紧，身体欠舒展；动作有明显晃动；动作姿势较差，但保持了动作特色；动作中有明显的调整或小跳；为了控制动作腿有明显的弯曲或分开；在完成下法和动力性动作时腾空高度稍不足，落地过重，分腿大致 20 度；平衡动作或动力性动作或落地后跨出 1 大步；滚动或动作过程中或动作结束时面和方向不准确。
显著错误 扣 10-15 分	与正确动作有明显出入。 动作幅度明显不够；腿弯曲或分腿明显不合要求；动作造型明显差；为维持动作平衡轻触器械或地面；维持平衡和下法落地后跨出 2 大步，单膝跪地，或一手撑地。
严重错误 扣 15-20 分	与正确动作有很大差别。 动作幅度严重不足；为了维持平衡移动 3 步，或 4 步以上；明显地失去控制，跌倒、坐地、做向前或向后的滚翻动作，双膝着地。
扣完动作 分值	动作失败或漏做动作。

2. 支撑跳跃（100 分）

（1）方法

- ①展示规定动作内容。展示队员应着运动服装、体操鞋。
- ②展示人员按顺序出场，得到裁判长示意允许后，面向裁判长举右手回应，即开始做动作。做完后，面向裁判长站好，即为结束。
- ③展示人员有两次展示机会，取最好一次成绩。

（2）内容：纵箱分腿腾跃（男）、斜向助跑直角腾跃（女）

（3）技评评分标准

等级	分值	标准
----	----	----

优秀	90-100分	完成动作质量好，姿势正确，腾空高，展体充分，落地平稳。动作轻松、自然、流畅、协调、优美
良好	80-89分	完成动作质量较好，姿势正确，腾空较高，有展体，落地平稳。动作比较轻松、自然、流畅、协调。
中等	70-79分	能完成动作，姿势基本正确，有腾空，展体不够明显，落地不稳。
及格	60-69分	能基本完成动作。
不及格	60分以下	不能完成动作或动作错误严重。

3. 健美操（100分）

（1）内容：《全国健美操大众锻炼标准第三套动作》二级成套动作，地面动作不做。

（2）方法：配合音乐进行成套动作的展示。

（3）评分：总分为100分。裁判长对以下情况进行减分：未按规定时间出场，超过30秒，减2分，依次递减；未着运动装或运动鞋，减4分。

技评分值与标准

等级	分值	标准
优秀	90-100分	动作非常规范，身体姿态与协调性非常好，成套动作连贯流畅，动作与音乐协调，表现力好。
良好	80-89分	动作规范，身体姿态与协调性较好，成套动作连贯，动作与音乐协调。
中等	70-79分	动作基本正确，身体姿态与协调性尚可，成套动作基本连贯，动作与音乐节奏正确。
及格	60-69分	动作有4个8拍以内与规定动作不符，身体姿态与协调性一般，成套动作有2个8拍以内停顿，动作与音乐基本一致。
不及格	60分以下	不能完成动作或动作错误严重。

动作规格

动作名称	动作方法描述
------	--------

《全国健美操大众锻炼标准第三套动作》二级	按照规定动作的动作做法和规格要求保持身体姿态和肢体的正确位置，展示出动作的节奏感、弹性、幅度、力度，以及表演者的表现力。具体动作参看中国健美操协会审定的《全国健美操大众锻炼标准第三套动作图解》，2009年8月。
----------------------	---

(四) 武术项目

1. 内容

序号	类别	项目
1	基本功	腿法：正踢、侧踢、里合、外摆、腾空飞脚
2	套路	形神拳

2. 评分：采用国家体育总局武术运动管理中心审定的最新《武术套路竞赛规则》执行。

武术总分为 100 分；基本功 40 分，套路 60 分。

裁判员根据运动员现场发挥的技术水平，根据与“等级评分的总体要求”相符程度，按照等级分的评分标准，并与其他运动员进行比较，确定运动员等级分数，在此基础上，减去其他错误的扣分即为运动员的得分。四种腿法左右腿各 2 次。腿法要求：支撑腿、上摆腿不能弯曲，上摆腿脚跟过肩；腾空飞脚 2 次。

技评分值与标准

等级	分值	标准
优秀	54-60 分	姿势正确、方法清晰、劲力充足、用力顺达、力点准确、动作协调、节奏分明、风格突出。
良好	48-53 分	姿势较正确、方法较清晰、劲力较充足、用力较顺达、力点较准确、动作较协调、节奏较分明、风格较突出。
中等	42-47 分	姿势比较正确、方法比较清晰、劲力比较充足、用力比较顺达、力点比较准确、动作比较协调、节奏比较分明、风格比较突出。
及格	36-41 分	姿势基本正确、方法基本清晰、劲力基本充足、用力基本顺达、力点基本准确、动作基本协调、节奏基本分明、风格基本突出。
不及格	36 分以下	不能完成动作或动作错误严重。

(五) 花样跳绳 (100 分)

1. 方法

(1) 内容：个人花样《全国跳绳大众锻炼标准》四级全部动作。

(2) 场地：5×5 米，超出场地外动作不计入完成。（参考全国跳绳竞赛个人花样规定套路场地要求）

(3) 方法：选手根据全部规定动作元素进行合理编排，成套表现。出现动作失误可以重复完成，动作元素之间可以用非元素动作进行过渡，成套时长不得超过 60 秒，超时动作不计入完成。（参考全国跳绳竞赛个人花样时间限制）

(4) 用绳：每名选手只能使用 1 根比赛用绳。可做适当修饰，但不得有安全隐患和影响裁判员判断的饰物。（参考全国跳绳竞赛个人花样用绳要求）

(5) 动作元素：单手接绳柄交替交叉单摇跳、横摇跨腿跳、交替交叉单摇跳、前后交叉跳、同侧胯下单摇跳、360°转身单摇跳、侧打直双摇跳、开合交叉双摇跳。

2. 评分

裁判根据完成规定元素（50 分）、动作质量（30 分）、创意编排（20 分）三个方面进行打分

等级	分值	完成情况
优秀	90-100 分	完成动作质量很好，姿势正确，动作轻松、协调、节奏感强、优美、精神风貌好。
良好	80-89 分	完成动作质量好，姿势正确，动作轻松、协调、优美。
中等	70-79 分	能完成动作，姿势基本正确。
及格	60-69 分	能基本完成动作，动作不够轻松、协调、优美。
不及格	60 分以下	不能完成动作，姿势不正确。

3. 动作描述与完成标准

序号	动作名称	动作描述	标准
1	交替交叉单摇跳	完成此动作需两拍，两手持绳向前摇，第一拍两手为交叉摇绳，第二拍为变换手交叉摇绳（即第一拍为左上右下，那么第二拍为右上左下），一拍一动。	按照动作描述连续在成套动作中表现四次。
2	横摇跨腿跳	两手持绳横向摇绳，即两手上下置于体前横向摇绳，当绳子快到脚时依次抬脚跨过绳子，绳子通过身体横向一周，完成此动作。	按照动作描述连续在成套动作中表现两次。
3	单手接绳柄	一根跳绳，两根绳柄，其中一只手持一只绳柄，另一只置于空中或地上，持绳手做提拉动作，抓住飞来的另一只绳柄，便可完成此动作。	按照动作描述连续在成套动作中表现两次。
4	前后交叉跳	完成此动作需由两拍完成，两手持绳，第一拍为两手向一侧甩绳，第二拍为其中一只手位于身体的前方，另外一手位于身体的背后，成交叉状态摇绳，两脚并拢跳跃过绳，完成此动作；反之为另外一侧动作。	按照动作描述连续在成套动作中表现四次。
5	同侧胯下单摇跳	两手持绳向前摇绳时，其中的一只手放于同侧方向的一条腿下，手与腿成交叉姿态，另外一侧的一只脚跳跃过绳；反之为另外一侧动作；一拍一动，完成此动作。	按照动作描述连续在成套动作中表现四次。
6	360° 转身单摇跳	做此动作需四拍完成，第一拍为正面直摇绳，第二拍两手持绳向一侧甩，第三拍为绳子随身体转动 360 度从下到上置于空中，第四拍为正面直摇绳，双脚跳跃过绳，完成此动作。	按照动作描述连续在成套动作中表现两次。
7	侧打直双摇跳	做此动作需两拍完成，两手持绳成单摇准备动作开始，当两脚起跳腾空时，两手靠拢向一侧甩，紧接着打开两手成直摇，即起跳腾空，手做侧甩和直摇，完成此动作。	按照动作描述连续在成套动作中表现四次。
8	开合交叉双摇跳	做此动作需两拍完成，两手持绳成单摇准备动作开始，当两脚起跳腾空时，两手打开直摇过脚，接着两手做交叉摇绳过脚，即起跳腾空，手做直摇和交叉，完成此动作。	按照动作描述连续在成套动作中表现四次。