# 体育学院2024级师范生体能测试实施方案

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神，推动实施《新时代基础教育强师计划》，为了落实江苏省教育厅《江苏省教育厅关于举办全省师范生教学基本功大赛的通知》（苏教师〔2012〕14号）等系列文件精神，满足国家一流专业建设的需求，提高体育学院师范生的体能水平，创新师范生培养模式，提升师范生就业能力，培养一批适应未来教学的优秀教师队伍，学院决定举办《体育学院师范生卓越教师培养计划》，2024级师范生主要内容为体能测试，旨在通过体能测试加强对学生的思想政治教育，培养吃苦耐劳的意志品质，保持较高的身体素质。现印发《体育学院2024级师范生体能测试实施方案》，特此通知。

**一、组织机构**

（一）领导小组

组 长：房冬梅 徐二荣

成 员：部义峰 孙志强 宋桦

（二）工作小组

组 长：部义峰

副组长：邹吉玲

成 员：周明、体育系全体教师、担任体育系任课教师的其他系（部）教师 秘 书：钱增婷

**二、测试地点和时间**

2025年5月10日，在江苏师范大学体育学院举行。

**三、参赛选手**

体育学院2024级体育教育专业所有学生。

**四、测试程序**

1. 4月28日，学院组织抽签仪式，确定本年度测试项目，5月10日，进行项目测试。体能项目全测，专项技能分类抽测。

2.在比赛阶段，选手按照规定的时间到达指定地点，凭身份证或学生证进入赛场检录和比赛。

**五、测试内容**

江苏师范大学体育学院师范生卓越教师培养计划，体能测试内容包括：一年级进行体能测试，测试内容，见表1。测试说明与评分标准，见附件1。

表1 体能测试内容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年级 | 内容 | 测试项目 | 测试时间 |
| 一年级 | 体能测试 | 400米跑、跳远、实心球、跳绳、仰卧举腿  双臂屈伸（男）和俯卧撑（女）。 | 第2学期末 |

**六、成绩评定**

江苏师范大学体育学院师范生卓越教师培养计划测试内容结果评定，见表2。

表2 体能测试结果评定

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年级 | 内容 | 测试项目 | 权重 |
| 一  年  级 | 体能测试 | 400米跑 | 20% |
| 跳远 | 20% |
| 实心球 | 15% |
| 跳绳 | 15% |
| 仰卧举腿 | 15% |
| 双臂屈伸（男） | 15% |
| 俯卧撑（女） | 15% |

**七、奖励办法**

**1.奖项设置**

**学分奖励：测试合格的学生可获得2个学分。**

**个人全能奖：**获奖面覆盖参赛学生的45%，其中个人全能一等奖占10%，全能二等奖占15%，全能三等奖占20%。

**个人单项奖：**获奖面覆盖参赛学生的10%，一等奖占10%。个人单项奖包括大一体能测试中400米跑、跳远、实心球、跳绳、仰卧举腿、双臂屈伸（男）和俯卧撑（女）等项目的单项奖。

2.所有获奖证书由江苏省师范大学体育学院统一颁发。

3.大赛组委会在测试结束后的适当时间组织颁奖及表彰。

4.测试成绩作为评奖、评优和保研的重要依据，测试不合格同学将延期进入毕业实习。

**八、评委组成和职责**

评委组成：体育学院教师。

评委职责：根据分工，参加现场评审等工作；在组长组织下，研究解决大赛过程中出现的学科专业问题；完成大赛组委会交办的其他任务。

**九、测试相关程序**

（一）仲裁程序

1．申诉

（1）参加测试学生对有失公正的评判、奖励，以及对工作和裁判人员的违规行为等，可提出申诉。

（2）在测试过程中，申诉需在该项目测试结束后两小时内以书面的形式向监审仲裁组提出；测试成绩公布后，如对成绩有疑议的，以书面形式的申诉，在成绩公布后向组委会监审仲裁组提出。超过申诉时间，不予受理。

2．仲裁

监审仲裁组负责受理测试中出现的所有申诉并进行仲裁， 并将处理意见尽快通知学生，以保证竞赛结果公平、公正。监审仲裁组的裁决为最终裁决。

（二）测试结果审定程序

1.由评委独立在各自评分表上打分，组长审核无误后签字，工作组复核后根据评分规则计算出该选手的成绩。

2.大赛组委会工作组负责复查、审定测试结果并予以公布。

**十、经费**

测试组织所需费用由江苏师范大学体育学院承担。

**十一、其他**

1.体能测试成绩达到60分，可得2学分，测试结果将作为评优、评先的依据。

2.测试组委会拥有对《江苏师范大学体育学院师范生体能测试方案》的解释权。

附：组委会联系方式

地址：江苏师范大学体育学院 秘书组联系电话：83656659

联系人：钱增婷

江苏师范大学体育学院

2025年4月27日

（一审：钱增婷，二审：部义峰，三审：房冬梅）

附件 1：

体能测试说明与评分标准

一、身体素质测试

**1.**400米跑

（1）男子 400 米跑 成绩单位：分:秒

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 评分 | 成绩 | 评分 |  |  |
| 52：00 | 100 | 56：20 | 79 |  |  |
| 52：20 | 99 | 56：40 | 78 |  |  |
| 52：40 | 98 | 56：60 | 77 |  |  |
| 52：60 | 97 | 56：80 | 76 |  |  |
| 52：80 | 96 | 57：00 | 75 |  |  |
| 53：00 | 95 | 57：20 | 74 |  |  |
| 53：20 | 94 | 57：40 | 73 |  |  |
| 53：40 | 93 | 57：60 | 72 |  |  |
| 53：60 | 92 | 57：80 | 71 |  |  |
| 53：80 | 91 | 58：00 | 70 |  |  |
| 54：00 | 90 | 58：20 | 69 |  |  |
| 54：20 | 89 | 58：40 | 68 |  |  |
| 54：40 | 88 | 58：60 | 67 |  |  |
| 54：60 | 87 | 58：80 | 66 |  |  |
| 54：80 | 86 | 59：00 | 65 |  |  |
| 55：00 | 85 | 59：20 | 64 |  |  |
| 55：20 | 84 | 59：40 | 63 |  |  |
| 55：40 | 83 | 59：60 | 62 |  |  |
| 55：60 | 82 | 59：80 | 61 |  |  |
| 55：80 | 81 | 1：00：00 | 60 |  |  |
| 56：00 | 80 | 1：00：00以下 | 40 |  |  |

（2）女子 400 米跑 成绩单位：分:秒

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 分数 | 成绩 | 分数 | 成绩 | 分数 |
| 1:05:00 | 100 | 1:09:00 | 80 | 1:13:00 | 60 |
| 1:05:20 | 99 | 1:09:20 | 79 | 1:13:00以下 | 40 |
| 1:05:40 | 98 | 1:09:40 | 78 |  |  |
| 1:05:60 | 97 | 1:09:60 | 77 |  |  |
| 1:05:80 | 96 | 1:09:80 | 76 |  |  |
| 1:06:00 | 95 | 1:10:00 | 75 |  |  |
| 1:06:20 | 94 | 1:10:20 | 74 |  |  |
| 1:06:40 | 93 | 1:10:40 | 73 |  |  |
| 1:06:60 | 92 | 1:10:60 | 72 |  |  |
| 1:06:80 | 91 | 1:10:80 | 71 |  |  |
| 1:07:00 | 90 | 1:11:00 | 70 |  |  |
| 1:07:20 | 89 | 1:11:20 | 69 |  |  |
| 1:07:40 | 88 | 1:11:40 | 68 |  |  |
| 1:07:60 | 87 | 1:11:60 | 67 |  |  |
| 1:07:80 | 86 | 1:11:80 | 66 |  |  |
| 1:08:00 | 85 | 1:12:00 | 65 |  |  |
| 1:08:20 | 84 | 1:12:20 | 64 |  |  |
| 1:08:40 | 83 | 1:12:40 | 63 |  |  |
| 1:08:60 | 82 | 1:12:60 | 62 |  |  |
| 1:08:80 | 81 | 1:12:80 | 61 |  |  |

**2、跳远项目**

【要求】跳远比赛执行中国田径协会审定的 2020-2021 年 《田径竞赛规则》。

（1）男子跳远 成绩单位：米

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 6.40 | 100 | 5.50 | 62.64 | 4.60 | 39.74 | 3.70 | 17.5 |
| 6.35 | 97.56 | 5.45 | 60.98 | 4.55 | 38.50 | 3.65 | 16.26 |
| 6.30 | 95.16 | 5.40 | 59.50 | 4.50 | 37.26 | 3.60 | 15.02 |
| 6.25 | 92.80 | 5.35 | 58.28 | 4.45 | 36.04 | 3.55 | 13.80 |
| 6.20 | 90.48 | 5.30 | 57.04 | 4.40 | 34.80 | 3.50 | 12.56 |
| 6.15 | 88.20 | 5.25 | 55.80 | 4.35 | 33.56 | 3.45 | 11.32 |
| 6.10 | 85.98 | 5.20 | 54.56 | 4.30 | 32.32 | 3.40 | 10.08 |
| 6.05 | 83.8 | 5.15 | 53.32 | 4.25 | 31.08 | 3.35 | 8.84 |
| 6.00 | 81.66 | 5.10 | 52.10 | 4.20 | 29.86 | 3.30 | 7.62 |
| 5.95 | 79.56 | 5.05 | 50.86 | 4.15 | 28.62 | 3.25 | 6.38 |
| 5.90 | 77.50 | 5.00 | 49.62 | 4.10 | 27.38 | 3.20 | 5.14 |
| 5.85 | 75.48 | 4.95 | 48.38 | 4.05 | 26.14 | 3.15 | 3.90 |
| 5.80 | 73.52 | 4.90 | 47.16 | 4.00 | 24.92 | 3.10 | 2.68 |
| 5.75 | 71.60 | 4.85 | 45.92 | 3.95 | 23.68 | 3.05 | 1.44 |
| 5.70 | 69.72 | 4.80 | 44.68 | 3.90 | 22.44 | 3.00 | 0.20 |
| 5.65 | 67.88 | 4.75 | 43.44 | 3.85 | 21.20 | 2.99 | 0.00 |
| 5.60 | 66.10 | 4.70 | 42.20 | 3.80 | 19.96 |  |  |
| 5.55 | 64.34 | 4.65 | 40.98 | 3.75 | 18.74 |  |  |

（2）女子跳远 成绩单位：米

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 5.15 | 100 | 4.30 | 57.98 | 3.45 | 36.64 | 2.60 | 15.28 |
| 5.10 | 96.90 | 4.25 | 56.74 | 3.40 | 35.38 | 2.55 | 14.02 |
| 5.05 | 93.86 | 4.20 | 55.48 | 3.35 | 34.12 | 2.50 | 12.76 |
| 5.00 | 90.90 | 4.15 | 54.22 | 3.30 | 32.86 | 2.45 | 11.50 |
| 4.95 | 88.00 | 4.10 | 52.96 | 3.25 | 31.60 | 2.40 | 10.26 |
| 4.90 | 85.18 | 4.05 | 51.70 | 3.20 | 30.36 | 2.35 | 9.00 |
| 4.85 | 82.42 | 4.00 | 50.46 | 3.15 | 29.10 | 2.30 | 7.74 |
| 4.80 | 79.74 | 3.95 | 49.20 | 3.10 | 27.84 | 2.25 | 6.48 |
| 4.75 | 77.12 | 3.90 | 47.94 | 3.05 | 26.58 | 2.20 | 5.22 |
| 4.70 | 74.58 | 3.85 | 46.68 | 3.00 | 25.32 | 2.15 | 3.96 |
| 4.65 | 72.12 | 3.80 | 45.42 | 2.95 | 24.06 | 2.10 | 2.72 |
| 4.60 | 69.72 | 3.75 | 44.18 | 2.90 | 22.82 | 2.05 | 1.46 |
| 4.55 | 67.38 | 3.70 | 42.92 | 2.85 | 21.56 | 2.00 | 0.20 |
| 4.50 | 65.12 | 3.65 | 41.66 | 2.80 | 20.30 | 1.99 | 0.00 |
| 4.45 | 62.94 | 3.60 | 40.40 | 2.75 | 19.04 |  |  |
| 4.40 | 60.82 | 3.55 | 39.14 | 2.70 | 17.78 |  |  |
| 4.35 | 59.24 | 3.50 | 37.88 | 2.65 | 16.54 |  |  |

**3、实心球**

【要求】原地双手头后向前掷实心球比赛办法参照《江苏省2014年普通高校招生体育考试统考考试方案》（苏教考{2013}15号）执行。

（1）男子实心球（2 千克） 成绩单位：米

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 15.95 | 100.00 | 13.70 | 61.88 | 11.45 | 34.96 | 9.20 | 8.60 |
| 15.90 | 99.16 | 13.65 | 61.00 | 11.40 | 34.36 | 9.15 | 8.00 |
| 15.85 | 98.32 | 13.60 | 60.16 | 11.35 | 33.76 | 9.10 | 7.44 |
| 15.80 | 97.44 | 13.55 | 59.52 | 11.30 | 33.20 | 9.05 | 6.84 |
| 15.75 | 96.60 | 13.50 | 58.96 | 11.25 | 32.60 | 9.00 | 6.24 |
| 15.70 | 95.76 | 13.45 | 58.36 | 11.20 | 32.00 | 8.95 | 5.68 |
| 15.65 | 94.92 | 13.40 | 57.76 | 11.15 | 31.44 | 8.90 | 5.08 |
| 15.60 | 94.08 | 13.35 | 57.20 | 11.10 | 30.84 | 8.85 | 4.48 |
| 15.55 | 93.24 | 13.30 | 56.60 | 11.05 | 30.24 | 8.80 | 3.92 |
| 15.50 | 92.36 | 13.25 | 56.00 | 11.00 | 29.68 | 8.75 | 3.32 |
| 15.45 | 91.52 | 13.20 | 55.44 | 10.95 | 29.08 | 8.70 | 2.76 |
| 15.40 | 90.68 | 13.15 | 54.84 | 10.90 | 28.52 | 8.65 | 2.16 |
| 15.35 | 89.84 | 13.10 | 54.28 | 10.85 | 27.92 | 8.60 | 1.56 |
| 15.30 | 89.00 | 13.05 | 53.68 | 10.80 | 27.32 | 8.55 | 1.00 |
| 15.25 | 88.12 | 13.00 | 53.08 | 10.75 | 26.76 | 8.50 | 0.40 |
| 15.20 | 87.28 | 12.95 | 52.52 | 10.70 | 26.16 | 8.49 | 0.00 |
| 15.15 | 86.44 | 12.90 | 51.92 | 10.65 | 25.56 |  |  |
| 15.10 | 85.60 | 12.85 | 51.32 | 10.60 | 25.00 |  |  |
| 15.05 | 84.76 | 12.80 | 50.76 | 10.55 | 24.40 |  |  |
| 15.00 | 83.88 | 12.75 | 50.16 | 10.50 | 23.80 |  |  |
| 14.95 | 83.04 | 12.70 | 49.56 | 10.45 | 23.24 |  |  |
| 14.90 | 82.20 | 12.65 | 49.00 | 10.40 | 22.64 |  |  |
| 14.85 | 81.36 | 12.60 | 48.40 | 10.35 | 22.08 |  |  |
| 14.80 | 80.52 | 12.55 | 47.84 | 10.30 | 21.48 |  |  |
| 14.75 | 79.68 | 12.50 | 47.24 | 10.25 | 20.88 |  |  |
| 14.70 | 78.80 | 12.45 | 46.64 | 10.20 | 20.32 |  |  |
| 14.65 | 77.96 | 12.40 | 46.08 | 10.15 | 19.72 |  |  |
| 14.60 | 77.12 | 12.35 | 45.48 | 10.10 | 19.12 |  |  |
| 14.55 | 76.28 | 12.30 | 44.88 | 10.05 | 18.56 |  |  |
| 14.50 | 75.44 | 12.25 | 44.32 | 10.00 | 17.96 |  |  |
| 14.45 | 74.56 | 12.20 | 43.72 | 9.95 | 17.36 |  |  |
| 14.40 | 73.72 | 12.15 | 43.12 | 9.90 | 16.80 |  |  |
| 14.35 | 72.88 | 12.10 | 42.56 | 9.85 | 16.20 |  |  |
| 14.30 | 72.04 | 12.05 | 41.96 | 9.80 | 15.64 |  |  |
| 14.25 | 71.20 | 12.00 | 41.40 | 9.75 | 15.04 |  |  |
| 14.20 | 70.32 | 11.95 | 40.80 | 9.70 | 14.44 |  |  |

1. 女子实心球（2 千克） 成绩单位：米

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 | 成绩 | 分值 |
| 11.00 | 100.00 | 9.85 | 67.16 | 8.70 | 42.12 | 7.55 | 19.28 |
| 10.95 | 98.56 | 9.80 | 65.72 | 8.65 | 41.12 | 7.50 | 18.28 |
| 10.90 | 97.16 | 9.75 | 64.28 | 8.60 | 40.12 | 7.45 | 17.28 |
| 10.85 | 95.72 | 9.70 | 62.84 | 8.55 | 39.16 | 7.40 | 16.28 |
| 10.80 | 94.28 | 9.65 | 61.44 | 8.50 | 38.16 | 7.35 | 15.32 |
| 10.75 | 92.84 | 9.60 | 60.00 | 8.45 | 37.16 | 7.30 | 14.32 |
| 10.70 | 91.44 | 9.55 | 59.00 | 8.40 | 36.16 | 7.25 | 13.32 |
| 10.65 | 90.00 | 9.50 | 58.00 | 8.35 | 35.16 | 7.20 | 12.32 |
| 10.60 | 88.56 | 9.45 | 57.04 | 8.30 | 34.16 | 7.15 | 11.32 |
| 10.55 | 87.16 | 9.40 | 56.04 | 8.25 | 33.20 | 7.10 | 10.32 |
| 10.50 | 85.72 | 9.35 | 55.04 | 8.20 | 32.20 | 7.05 | 9.36 |
| 10.45 | 84.28 | 9.30 | 54.04 | 8.15 | 31.20 | 7.00 | 8.36 |
| 10.40 | 82.84 | 9.25 | 53.04 | 8.10 | 30.20 | 6.95 | 7.36 |
| 10.35 | 81.44 | 9.20 | 52.04 | 8.05 | 29.20 | 6.90 | 6.36 |
| 10.30 | 80.00 | 9.15 | 51.08 | 8.00 | 28.20 | 6.85 | 5.36 |
| 10.25 | 78.56 | 9.10 | 50.08 | 7.95 | 27.24 | 6.80 | 4.36 |
| 10.20 | 77.16 | 9.05 | 49.08 | 7.90 | 26.24 | 6.75 | 3.36 |
| 10.15 | 75.72 | 9.00 | 48.08 | 7.85 | 25.24 | 6.70 | 2.40 |
| 10.10 | 74.28 | 8.95 | 47.08 | 7.80 | 24.24 | 6.65 | 1.40 |
| 10.05 | 72.84 | 8.90 | 46.08 | 7.75 | 23.24 | 6.60 | 0.40 |
| 10.00 | 71.44 | 8.85 | 45.12 | 7.70 | 22.24 | 6.59 | 0.00 |
| 9.95 | 70.00 | 8.80 | 44.12 | 7.65 | 21.28 |  |  |
| 9.90 | 68.56 | 8.75 | 43.12 | 7.60 | 20.28 |  |  |

1. **跳绳**

【要求】 一分钟跳绳 （100 分），按一分钟内学生所跳总次数计总分。跳绳可采用单脚跳（计次数 1 次）、 双 脚跳（计次数 1 次）、双摇跳（计次数 2 次），以上跳法均以正摇跳完成。跳绳过程中如果中断可以重新开始，不停计时，累积计数。跳绳开始和结束均以口令或鸣哨为信号，发出指令“预备 ”后，学生双手持绳于身后等待信号，听到信号“开始 ”则进行跳绳。

【评分标准】男生和女生的个人计分基数分别为120次和100次，达到基数得60分，基数以上每增加1次得0.25分，总分不超过100分。

1. **仰卧举腿**

【要求】30秒仰卧举腿（100分），按30秒内学生完成总次数记总分。举腿至90度以上，放下不碰地面，举腿过程中如果中断可以继续，不停计时，累积计数。仰卧举腿开始和结束均已口令或鸣哨为信号，发出指令“预备”后，参加学生平躺于地面等待信号，听到信号“开始”则进行举腿。

【评分标准】男生和女生的个人计分基数分别为17次和15次，达到基数为60分，基数以上每增加1次得5分，总分不超过100分。

1. **双臂屈伸（男）**

【要求】30秒双臂屈伸（100分），按30秒内学生完成总次数记总分。双臂屈伸下至大臂与小臂呈90度，上至双臂伸直。双臂屈伸过程中如果中断可以继续，不停计时，累积计数。双臂屈伸开始和结束均已口令或鸣哨为信号，发出指令“预备”后，参加学生双臂伸直支撑在双杠上等待信号，听到信号“开始”则进行双臂屈伸。

【评分标准】男生的个人计分基数为17次，达到基数为60分，基数以上每增加1次得5分，总分不超过100分。

1. **俯卧撑（女）**

【要求】30秒俯卧撑（100分），按30秒内学生完成总次数记总分。俯卧撑下至大臂与小臂呈90度，上至双臂伸直。俯卧撑过程中如果中断可以继续，不停计时，累积计数。俯卧撑开始和结束均已口令或鸣哨为信号，发出指令“预备”后，参加学生双臂略宽于肩膀，双腿并拢，膝盖伸直支撑于地面等待信号，听到信号“开始”则进行俯卧撑。

【评分标准】女生的个人计分基数为18次，达到基数为60分，基数以上每增加1次得5分，总分不超过100分。