附件

三明市普通高中体育与健康学业水平考试项目及要求

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 考试项目 | | 具体内容 | 要求 | 权重 | 类型 |
| 必修必学 | 健康教育（笔试） | | 《普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）》中健康教育和体能模块学业质量水平2的相关要求：理解生活方式对健康的影响；理解膳食和营养均衡的作用；掌握卫生保健、环境、疾病预防、心理健康、人际交往、安全避险等方面的知识；知道保持较好情绪的方法和作用了解制订体 能锻炼计划的程序、内容和方法；理解体能练习中的锻炼效果可逆性原则和大小运动量相结合合原则及运用方法；初步掌握体能练习的基本方法。 | | 20% | 必考 |
| 田径(实践考试) | | 第一类：3分钟跳绳、1000 米跑（男生）、800米跑（女生）第二类：立定跳远、5米3向折返跑、原地双手头上前掷实心球。 | 按照省级制订的考试内容和评价标准进行评价（详见省文件）。 | 40% | 必考（由学生按性别从两类中各选择其中一项进行考试），每项占总成绩的20% |
| 必修选学︵  运动技能实践考试︶ | 田径 | 跑 | 按照《普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）》要求，结合各高中校开设的运动技能项目情况，参照省级制订运动技能考试项目和评价标准范例（详见省文件），确定运动技能选考项目范围并制定评价标准。 | | 40% | 选考（由学生根据学校开设的运动项目自主选择某个类别的一个项目进行考试） |
| 跳跃 |
| 投掷 |
| 球类 | 篮球 |
| 足球 |
| 排球 |
| 羽毛球 |
| 网球 |
| 乒乓球 |
| 体操 | 技巧 |
| 器械 |
| 健美操 |
| 其他项目 |
| 民族民间体育 | 武术徒手 |
| 武术器械 |
| 其它项目 |
| 水上和冰雪 | 游泳 |
| 新兴运动 | 花样跳绳 |
| 体育舞蹈 |
| 攀岩 |
| 其它项目 |