**2016年体育部青年教师**

**技能大赛活动方案**

**体育部**

**2016年6月27日**

**2016年体育部青年教师技能大赛**

为提高体育部教师的教学能力和教学质量，充分展示我校体育教师的教学风采和业务能力，选拔优秀体育教师参加2016年黑龙江省体育教师技能大赛。体育部将依据全省体育教师技能比赛的规则，举办体育部中青年教师的技能大赛。本次比赛得到体育部领导和全体教师的高度重视。将有16位中青年教师参加本次的比赛活动。为保证本次大赛的顺利举行，体育部成立了领导小组，制定了本次大赛的评分标准和流程，聘请了10位专家作为本次比赛的评委。保障比赛顺利进行。

本次大赛将为我校体育教师的运动技能提高、教学交流，提供一个良好的平台，激发我校体育教师提高自身运动技能和教学能力积极性，对于进一步提升我校体育教师综合素质有着积极的促进作用。

1. 比赛时间：2016年6月27日--28日
2. 比赛地点：东北石油大学
3. 参赛教师：金安铭 李 凯 王 祺 林楠楠 张 伟

王 浩 郝思哲 闫莉莎 李 微 时 光

韩 亮 曲连珠 王 阳 吕春双 马玉龙

唐 赢

四、评审专家组：

组长：赵永新 袁 红

组员：吴维民 许春彪 刘利新 黄 新 董 捷

曲绍君 苗秀丽 贾智丰

1. 参与人员：体育部全体教师
2. 比赛项目

比赛项目分四大类（各大类内容详见附件）。

1. 体能：设有平板支撑：肘关节以下部位和脚尖着地身体平

冰雪类：速滑，直道技术和弯道技术。

2、急救操作：心肺复苏、止血包扎、骨折搬运。

3、运动技术类：设主项和副项2项，由参赛教师参照省技能大赛规程中“报名与参赛办法”自行选定。

4、教学设计类：参赛选手通过抽签确定课次，按抽取课次的内容进行2学时（90分钟）教案设计，课程类别为选手所报主项内容，一般包括新授内容、复习内容和身体素质内容，形式为选项课教学。教案模板详见竞赛细则。

七、成绩录取

1．参赛教师首先进行体能和急救操作类测试，达到合格标准后方可参加后续比赛。

2．成绩评定采用百分制，参赛教师最后成绩为各项成绩折算后的总和，其中主项成绩占40%，副项占20%，教学设计占10%。体能测试10%，急救操作10%，冰雪项目占10%（体能、急救、冰雪项目为参赛者必测项目）。

**体育部教师技能大赛项目分类表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 大类名 | 项目名 | | 项 目 |
| 1 | 体能（必测） | 体能 | | 平板支撑（不计成绩，1分钟为合格通过）  25米往返跑(计成绩) |
| 急救类（必测） | 急救类 | | 单人徒手心肺复苏术、包扎术、现场急救止血术（三项内容抽签任选一项） |
| 冰雪类（必测） | 速度滑冰 | | 1.单圈达标：在周长为111.12米的冰场跑道上进行滑跑。根据用时进行评分。  2.技术评定：在单圈滑跑过程中应按流程进行四种规定技术动作评定分数。 |
| 2 | 运动  技术类 | 大球类 | 篮球 | 1.一分钟区域内投篮2.综合运球 |
| 排球 | 1.正面上手发球(男)侧面下手发球(女)2.两人打防 50分 |
| 足球 | 1.颠球（30）2.运射（40）3.传准（20）4.技术评定（10分） |
| 小球类 | 乒乓球 | 1.左推右攻2.发下旋拉球 |
| 羽毛球 | 1.发球（40分）2吊球（30）3 .步法（20分）4.技术评定(10分) |
| 网球 | 1.发球（30分）2.正、反手底线击球（40分）3.截击（30分） |
| 健美类 | 健美操 | 比赛分规定徒手健美操和自编器械健美操两项。 |
| 体育舞蹈 | 1.华尔兹：基本动作组合，套路动作组合2.华尔兹套路动作组合内容3.伦巴舞基本动作组合内容4.伦巴舞套路动作组合内容 |
| 武术类 | 拳、太极 | 1.规定动作：初级长三路和24式简化太极拳任选一套进行演练。  2.自选动作：任意一套武术器械类动作展示（剑、棍、刀、枪）。 |
| 田径类 | 田径 | 1.规定动作：跑的辅助性练习动作等  2.自选动作：60米、跳远、跳高、铅球任选一项 |
| 3 | 教学  设计类 | 书面设计 | | 在90分钟内完成选定教学内容的教案设计。 |

**体育部教师技能大赛项目评分细则**

**急救部分竞赛细则**

1. 比赛项目、形式及基本要求

（一）比赛项目由单人徒手心肺复苏术、现场急救止血术、包扎术组成。

（二）具体比赛内容由选手现场抽签决定，包含单人徒手心肺复苏术、规定部位（情况）的止血术、包扎术各一。

（三）比赛所需用品由主办方预先准备，参赛选手不必自带。

（四）全部比赛内容均由选手独立操作完成，时间控制在6分钟之内。

二、操作规范

**（一）单人徒手心肺复苏术**

**操作人员：**1人

**操作项目：**畅通呼吸道、人工呼吸，胸外心脏按压

##### 操作器械：心肺复苏模拟人

**操作流程：**

1. 评估患者

（1）判断患者意识；（2）判断患者颈动脉搏动(检查心脏是否跳动，最简易、最可靠的是颈动脉。抢救者用2～3个手指放在患者气管与颈部肌肉间轻轻按压，时间不少于10秒)。（3）判断患者呼吸。口头报告评估结果。

2. 实施救助：按照胸外心脏按压→开放气道→口对口人工呼吸的顺序进行，胸外心脏按压与人工呼吸比例为30：2。完成2个周期（约50秒）

（1）胸外心脏按压：①按压位置：乳头连线中点（胸骨中下1/3）；②按压方式：两只手掌根重叠，肘关节伸直，充分利用上半身的重量和肩、臂部肌肉力量，有节奏地带有冲击性地垂直按压；③按压深度：对中等体重的成人下压深度应大于5厘米；④按压频率：至少100次/min。⑤注意事项：胸外按压后要让胸廓充分的回弹，按压时肩、肘、腕在一条直线上，并与患者身体长轴垂直，按压时手掌掌根不能离开胸壁。

（2）清除与开放呼吸道：患者取仰卧位，双手放于躯干两侧，解开上衣暴露胸廓，松解裤带。先使头偏向一侧，用手指迅速清除口咽异物；一只手轻抬起下颌，另一只手扶额头将头后仰（下颌角与耳垂连线与床面垂直）开放呼吸道。

（3）口对口人工呼吸：保持气道开放，在患者口鼻覆盖消毒面膜，捏紧患者鼻翼，深吸一口气，屏气，双唇包住患者口唇，吹气，松手。①送气间隔：1.5秒；②送气时长：1-1.5秒；③送气量：600ml左右；④送气时注意保持密封不漏气，注意观察胸廓起伏。

**（二）现场急救止血术**

**操作人员：**1人。伤员由模拟人替代。

**操作项目：**间接指压止血，止血带止血，加压包扎止血

**操作器械：**绷带、无菌敷料、纱布、三角巾、橡胶管止血带、棉垫、笔、卡纸

**操作流程：**

1．止血准备：

（1）表明身份，安慰患者。

（2）根据规定的部位（情况）口头报告合理的止血方案，挑选用品。

2．进行止血操作。

（1）间接指压止血法：在出血部位的上方，选择出血压点近心端动脉搏动点，用拇指或其余四指把该动脉管压迫在相邻的骨面上以阻断血液的来源而达到止血的目的。是动脉出血最迅速的一种临时止血法。所加压力必须持续到可以结扎血管或用止血钳夹住血管时为止，随即采用其他止血法。

（2）止血带止血法：适用于四肢大动脉出血。用止血带（胶皮管、毛巾、宽布条等）绑缚于出血点近心端，上肢出血时缚扎在上臂，但不要缚扎在上臂中三分之一，以免损伤桡神经；下肢出血时，缚扎在大腿，并尽可能靠近伤口的近心端。上止血带前应先抬高伤肢，并在止血带下方垫衬垫。止血带压力应适度，肢端应呈腊白色。注意肢体远端血液循环，间断松开，扎上止血带后，上肢每隔半小时，下肢每隔一小时分别放松一次，时间2～5分钟，最长不超过15分钟。此时可用压迫法临时代替，防止肢体坏死。

（3）适用于小动脉以及静脉或毛细血管的出血。伤口覆盖无菌敷料后，再用纱布、棉花、毛巾、衣服等折叠成相应大小的垫，置于无菌敷料上面，然后再用绷带、三角巾等紧紧包扎，以停止出血为度。

3.记录止血时间，报告完成。

**（三）包扎术**

**操作人员：**1人，伤员由模拟人替代

**操作项目：**螺旋形包扎法、反折螺旋形包扎法、“8字”形包扎法、三角巾包扎法、

**操作器械：**弹力绷带、三角巾、敷料、剪刀、胶布

**操作流程：**

1．包扎准备：根据规定的部位（情况）选择包扎方法并口头报告，挑选用品。

2．进行包扎操作。

（1）螺旋形包扎法:

一般用于上臂、大腿等肢体粗细相差不多的部位。用弹力绷带以环形包扎法开始，然后将卷带向上斜行缠绕，后一圈盖前一圈的1/2-2/3处。

1. 反折螺旋形包扎法：

一般用于前臂、小腿等肢体粗细相差较大的部位。用弹力绷带以环形包扎法开始，在螺旋的基础上反折，反折时以左手拇指按住卷带正中处，右手将其上缘反折，后一圈压住前一圈的1/2-2/3,每圈转折线应互相平行，且反折部位不应该是伤口处。

（3）“8“字形包扎法：

①从关节中心开始,先做环形包扎，然后将卷带斜行缠绕，一圈绕关节的上方，一圈绕关节的下方，两圈在关节凹面相交，反复进行,逐渐远离关节。包扎时每圈压住前一圈的并压住前圈的1/2-2/3，最后在关节的上方或下方以环形包扎法结束。

②从关节下方开始,先做环形包扎,然后将绷带卷自下而上、自上而下来回做“8”字形缠绕并逐渐靠拢关节，最后以环形包扎结束。

（4）三角巾包扎:

①头部普通包扎法:将三角巾底边折叠约两横指宽，把底边的中部放在前额，两底角接到头的后方相互交叉，打平结，再绕至前额打结，最后把顶角拉紧并向上翻转固定。

②大悬臂带：适用于除肱骨和锁骨骨折以外的上肢损伤。将三角巾的顶角放在伤肢的肘后，一底角置于健侧的肩上，肘关节屈曲，前臂放在三角巾的中央，将下方的底角上折，包住前臂，在颈后与上方底角打结，最后把肘后的顶角折向前面，用橡皮膏或别针固定。

③小悬臂带：适用于肱骨和锁骨骨折。将三角巾叠成四指宽的宽带，其中央置于伤肢前臂的下1/3处，两端在颈后打结。

3.报告完成。

三、评分标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **评分项** | **评分标准** | | **分值** |
| 单人徒手心肺复苏术 | 评估患者 | 正确判断患者的意识，呼吸和心跳情况 | | 5 |
| 实施救助 | 救助过程的顺序正确 | | 5 |
| 按压位置 | | 2 |
| 按压动作 | | 2 |
| 按压手型 | | 2 |
| 按压深度 | | 2 |
| 按压频率 | | 2 |
| 清除呼吸道 | | 2 |
| 开放呼吸道 | | 2 |
| 人工呼吸节奏 | | 2 |
| 人工呼吸送气量 | | 2 |
| 送气效果（观察胸廓起伏） | | 2 |
| 救助过程操作熟练 | | 5 |
| 小计 | | | 35 |
| 现场急救止血术 | 止血准备 | | 表明身份，并以适当的方式安慰患者 | 5 |
| 能根据情况提出合理的的止血方案，选择正确的用品 | 10 |
| 止血操作 | | 止血操作方法正确 | 10 |
| 压力适度 | 2 |
| 部位准确 | 2 |
| 动作规范、熟练 | 2 |
| 整齐美观 | 2 |
| 记录时间 | 2 |
| 小计 | | | 30 |
| 包扎术 | 包扎准备 | | 能选择正确的包扎方法及用品 | 5 |
| 包扎操作 | | 包扎操作方法正确 | 15 |
| 包扎部位准确 | 2 |
| 包扎牢靠 | 2 |
| 松紧适当 | 2 |
| 动作规范、熟练 | 2 |
| 整齐美观 | 2 |
| 小计 | | | 30 |
| 操作时间 | 规定时间 | | 能在规定的6分钟时间内完成所有操作（每超出1秒扣0.1分） | 5 |
| 总计 | | | | 100 |

**平板支撑竞赛细则**

规则：

1. 身体的肘关节（前臂和手可着地）和脚尖着地，身体平直俯卧，上臂与上体保持90度。
2. 计时连续支撑时间，当身体的其他部位着地或拱起计时结束，
3. 此项为男女必测项目，不计分，满1分钟为合格通过。不合格不能进行下阶段比赛。

**25米折返跑接力竞赛细则**

规则：

1、每名运动员完成25米折返跑（即50米），在25米起点线完成交接棒，在25米终点线绕过标志物完成折返。

2、该项比赛成绩按照名次录取，并获得相应的积分（25米往返跑成绩附表）。3、具体参照4X100米比赛规则。

4、参加该项的运动员不允许穿钉子鞋进行比赛。（25米往返跑成绩附表待定，可根据具体报名情况制定）

**速度滑冰项目竞赛细则**

比赛方法：速度滑冰项目占总分值的10%，其中单圈滑跑测试占总分值的6%、技术评定占总分值的4%。具体细则如下。

1. 单圈达标：在周长为111.12米的冰场跑道上进行滑跑。（大庆滑冰馆）用时少者为优胜者。
2. 技术评定：在单圈滑跑过程中应按流程进行以下四项规定技术动作。（1）起跑

（2）基本姿势

（3）弯道交叉步伐，合理的利用冰刀内外刃。

（4）直道技术动作连贯，并有自由滑进阶段。

评分标准：

1. 参赛者在完成单圈规定距离滑跑时，用时小于20秒者，获得满分，100分。大于20秒者按百分比计算分值。用时超过40秒者不予打分，视为不及格。

例如 20.00秒 100分 22.00秒 96分

20.50秒 99分 22.50秒 95分

21.00秒 98分 23.00秒 94分

21.50秒 97分 23.50秒 93分

2.技术评定：参赛选手进行单圈滑跑时需完成四项规定动作。根据参赛者完成每项规定动作的具体情况进行评分，没完成不予评分。每项规定动作为25分，四项规定动作满分为100分

（1）起跑25分 （各就位、预备、鸣枪、疾跑、衔接滑行）

（2）基本姿势25分（踝、膝、髋角度）

（3）弯道滑行25分（蹲屈角度、摆臂动作、动作协调）

（4）直道滑行25分（蹲屈角度、摆臂动作、重心交替）

3.总成绩：两项成绩之和为参赛选手的最终得分。

4.参赛要求：

（1）参赛教师只允许穿速度滑冰冰刀或短道速度滑冰冰刀参赛。

（2）参赛教师自备运动服参赛，并自备防护用具。

**篮球竞赛细则**

比赛方法：一分钟规定区域投篮、综合运球，具体细则如下（两项满分100分）。

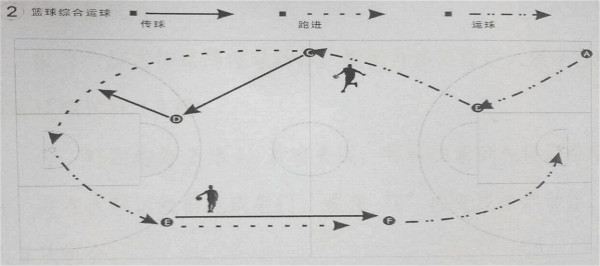
1.一分钟规定区域内投篮（50分）

在规定区域内，（3分线以内60cm-80cm区域）连续投篮一分钟。比赛选手自己抢篮板球，然后再进行投篮。在规定时间内，参赛者命中10球为满分，100分。参赛者命中3球及以下，为不及格。每人1次机会。

2.综合运球（50分）

选手从A点出发，左手运球至B点进行体前变向运球。右手运球至C点，背后运球后传球至D点，快速向篮下跑动，接球后低手上篮（不中须补中），抢篮板球后运球至E点，转身运球并传球至F，同时，快速跑进至F点前接球，持球突破接高手上篮。抢篮板球后运球至A点，重复一次。须在规定时间内完成考核（男子60秒，女子80秒），满分为100分，每人一次机会。

A-底线与三分线交叉点，B-罚球线与罚球弧交叉点，C-中线上距边线1米，D罚球弧内，E-三分线弧顶切线上（与底线平行），F-三分线弧顶切线上（与底线平行）。



**排球项目竞赛细则**

一．正面上手发球(男)侧面下手发球(女):

选手依照比赛要求的发球方法，在发球区的一侧连续发10次球。其中5次发直线球落入A区，5次发斜线球落入B区。发出的球落入指定场区内方视为该次发球成功。6次成功发球技评分起评，每人1次比赛机会。

如图1.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 发球区 | 打防比赛区 |  |  | A区 |
| B区 |

评分细则：

正面上手发球(男) 侧面下手发球(女) 50分

1.达标25分，评分依据：

a.每个发球落入指定区域内即获2.5分。

b.发球压分区交界线上视为落入指定区域。

c.不符合规则要求的发球均不得分。

男女发球得分对照如表2：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成功次数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 分值 | 2.5 | 5 | 7.5 | 10 | 12.5 | 15 | 17.5 | 20 | 22.5 | 25 |

2.技评25分，技评依据：

a.抛球平稳、准确、高度适中。5分

b.男子，引肘、挥臂、包击推压动作清晰、击球动作连贯协调；女子，引臂、蹬转、击球动作协调连贯协调。10分

c.男子——球速快，威力大，击球效果好；女子——球速快，有威胁力，方向准确，出球效果好。10分

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技评内容 | | a项 | b项 | C项 |
| 分值分配 | | 5 | 10 | 10 |
| 评分等级 | 优等 | 3-5 | 6-10 | 6-10 |
| 中等 | 2-3 | 3-6 | 3-6 |
| 合格 | 0-2 | 0-3 | 0-3 |

评分依据如表3

二．两人打防 50分

选手自选助手（大会也提供助手服务），两人一组，距离4-5米进行扣、防、调严格节奏的打防练习，完成一次连续的扣、防、调记为一次成功的练习，直至球落地停止计数，不依此节奏的打防练习不计数。每名选手两次机会，两次成绩累加为选手的比赛成绩。4次成功打防练习技评分起评。

评分细则：

1. 达标25分。

打防（扣、防、调）次数成绩对照如表4（男子）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 分值 | 4.2 | 5.8 | 7.4 | 9 | 10.6 | 12.2 | 13.8 | 15.4 | 17 | 18.6 | 20.2 | 21.8 | 23.4 | 25 |

表5（女子）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 分值 | 5 | 7.5 | 10 | 12.5 | 15 | 17.5 | 20 | 22.5 | 25 |

2. 技评25分，评分依据：

a.移动步法运用规范，移动快，选位准确。垫球的触球部位正确，传球手型规范，起球效果好。5分

b. 传球手型正确，技术动作协调，调整球到位，动作衔接顺畅。10分

c .扣球包击推压动作正确，人球关系合理，击球准确，有一定威力。10分

评分依据如表6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 技评内容 | | a项 | b项 | C项 |
| 分值分配 | | 5 | 10 | 10 |
| 评分等级 | 优等 | 3-5 | 6-10 | 6-10 |
| 中等 | 2-3 | 3-6 | 3-6 |
| 合格 | 0-2 | 0-3 | 0-3 |

**足球项目竞赛细则**

**1 颠球：**（30）

（1）测试方法：左右脚正脚背交替颠球，每人颠球3次，取最好一次成绩。

（2）成绩评定： 颠球50个满分，具体评分标准见下表

（3）评分标准：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 颠球 | | | | |
| 成绩 （成功次数） | 分值 | | 成绩（成功次数） | 分值 |
| 50 | 30 | | 30 | 10 |
| 48 | 28 | | 27 | 9 |
| 46 | 26 | | 24 | 8 |
| 44 | 24 | | 21 | 7 |
| 42 | 22 | | 18 | .6 |
| 40 | 20 | | 15 | 5 |
| 38 | 18 | | 12 | 4 |
| 36 | 16 | | 9 | 3 |
| 34 | | 14 | 6 | 2 |
| 32 | | 12 | 3 | 1 |

**2 运射：**（40）

（1）测试方法：以罚球区线的中心点为界，垂直向场内延伸20米处画一条6米长的线为起点线，从起点处运球绕过8根杆后起脚射门。

（2）成绩评定：球放在起始线上，球动开表，运球者运球依次绕过所有标志物后射门，在球的整体越过球门柱之间的球门线瞬间停表，球没有进入球门无成绩（包括球打在球门立柱和横梁上），漏过标志物无成绩，如果球击中门柱或横梁，可以重新运射一次。每人2次机会，取最好一次成绩为最后成绩。

（3）评分标准：

评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 运射 | | | | | |
| 分  值 | 成绩（秒） | | 分值 | 成绩（秒） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 40 | 10”0 | 12”0 | 18 | 12”0 | 14”0 |
| 38 | 10”2 | 12”2 | 16 | 12”2 | 14”2 |
| 36 | 10”4 | 12”4 | 14 | 12”4 | 14”4 |
| 32 | 10”6 | 12”6 | 12 | 12”6 | 14”6 |
| 30 | 10”8 | 12”8 | 10 | 12”8 | 14”8 |
| 28 | 11”0 | 13”0 | 8 | 13”0 | 15”0 |
| 26 | 11”2 | 13”2 | 6 | 13”2 | 15”2 |
| 24 | 11”4 | 13”4 | 4 | 13”4 | 15”4 |
| 22 | 11”6 | 13”6 | 2 | 13”6 | 15”6 |
| 20 | 11”8 | 13”8 | 1 | 13”8 | 15”8 |

**3传准：**（20）

（1）测试方法：选手每人5个球，依次向距离球15米处的1个栏架踢球，要求用脚内侧踢地滚球。

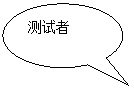
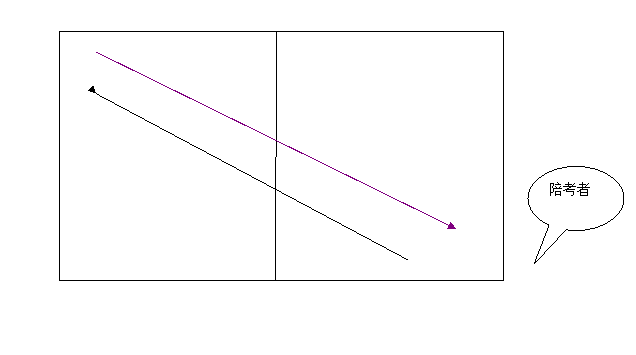
（2）成绩评定： 球的整体进栏架记作成功一次，球击中栏架两侧立柱记作成功一次。

（3）评分标准： 每个球4分，满分20分

**4技术评定**（10分）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别  分值 | 动作方法 | 速度力量 | 协调性 | 步法配合 | 动作一致性 |
| 8-10 | 正确 | 快、大 | 很好 | 很好 | 很强 |
| 6-7 | 基本正确 | 较快、较大 | 好 | 好 | 较强 |
| 3-5 | 错误 | 差 | 差 | 差 | 一般 |
| 1-2 | 严重错误 | 很差 | 很差 | 很差 | 很差 |

**乒乓球项目竞赛细则**

1.左推右攻（50分）测试方法：测试者先为正手攻球，然后转换为反手攻球或推挡；然后再转换为正手攻球依此反复进行。台面利用率正手攻球为二分之一台面，反手攻球为二分之一台面，移动步伐为滑步。不得轻打，否则为失分，以击打的次数为评分标准（左推右攻为一次），每次2.5分，共五十分。如测试者失误则重新计数，陪考失误则接着计数，每人有两次机会，取最好成绩。2.发下旋拉球（50分）测试者侧身发下旋球，到陪试者反手位，然后由陪试者将球搓回反手位，测试者要求将球拉起，连续5板，每人5个球，每个球10分，陪考失误，从上旋球拉起，测试者失误则不得分。  [SC}B@PV~RSJ))ES]{MLWK9虚线（红色线）代表测试者发下旋球到陪考者反手位，实线（黑色线）代表陪考者将球搓回测试者反手位。测试者将下旋球拉起连续5板计成功一次。

**羽毛球项目竞赛细则**

**1 发球：**（40分）

A正手发高远球：选手用正手发高远球10次，每人左右半区连续各发5个球，球的落点在距端线以内100CM的场地内。（20分）

B反手发网前球：选手用反手发网前球10次，每人左右半区连续各发5个球，球的落点在距前发球线以内60CM的合法发球落点区域内。（20分）

评分标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 正手发球 | | | 反手发球 | |
| 成绩 （成功次数） | 分值 | | 成绩（成功次数） | 分值 |
| 10 | 20 | | 10 | 20 |
| 9 | 18 | | 9 | 18 |
| 8 | 16 | | 8 | 16 |
| 7 | 14 | | 7 | 14 |
| 6 | .12 | | 6 | .12 |
| 5 | 10 | | 5 | 10 |
| 4 | 8 | | 4 | 8 |
| 3 | 6 | | 3 | 6 |
| 2 | | 4 | 2 | 4 |
| 1 | | 2 | 1 | 2 |

**2 吊球：（**30）

选手运用正手或反手吊球10次，每人左右半区各吊5次球，要求吊直线球，球的落点必须落入前发球与球网之间的半场内。

评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 吊球 | | | |
| 成绩（成功次数） | 分值 | 成绩（成功次数） | 分值 |
| 10 | 30 | 5 | 15 |
| 9 | 27 | 4 | 12 |
| 8 | 24 | 3 | 9 |
| 7 | 21 | 2 | 6 |
| 6 | 18 | 1 | .3 |

**3 步法：**（20分）

选手以准备姿势站在场地中心开始，运用前进、后退与左右移动步法，连续用手指触及位于场地边缘的8个羽毛球，每次触碰后必须移动至场地中心的开始位置，即所有的跑动路线形成一个“米”字，要求选手必须触及每个球，不必把每个球打倒，如果未触及球必须重新触及该球，触及8个球的顺序可以随意。

评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 步法 | | | | | |
| 分  值 | 成绩（秒） | | 分值 | 成绩（秒） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 20 | 16”0 | 19”0 | 10 | 21”0 | 24”0 |
| 19 | 16”5 | 19”5 | 9 | 21”5 | 24”5 |
| 18 | 17”0 | 20”0 | 8 | 22”0 | 25”0 |
| 17 | 17”5 | 20”5 | 7 | 22”5 | 25”5 |
| 16 | 18”0 | 21”0 | 6 | 23”0 | 26”0 |
| 15 | 18”5 | 21”5 | 5 | 23”5 | 26”5 |
| 14 | 19”0 | 22”0 | 4 | 24”0 | 27”0 |
| 13 | 19”5 | 22”5 | 3 | 24”5 | 27”5 |
| 12 | 20”0 | 23”0 | 2 | 25”0 | 28”0 |
| 11 | 20”5 | 23”5 | 1 | 25”5 | 28”5 |

**4技术评定**（10分）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别  分值 | 动作方法 | 速度力量 | 协调性 | 步法配合 | 动作一致性 |
| 8-10 | 正确 | 快、大 | 很好 | 很好 | 很强 |
| 6-7 | 基本正确 | 较快、较大 | 好 | 好 | 较强 |
| 3-5 | 错误 | 差 | 差 | 差 | 一般 |
| 1-2 | 严重错误 | 很差 | 很差 | 很差 | 很差 |

**网球项目竞赛细则**

1. 发球（30分）

参赛教师采用上手发球方法，平击发球、旋转发球均可，左、右区各发5个球，每区测试前均有2个试球。

2、正、反手底线击球（40分）

参赛教师站在端线后1米左右，正、反手直线、斜线各打5个球，每项测试前均有2个试球。中线和中点是区分直线、斜线的标准。（由发球机统一送球）

1. 截击（30分）

参赛教师站在球网与发球线之间，正、反手各5次截击，每项测试前均有2次试球。将球拦截到发球线与端线之间为有效截击。（由发球机统一送球）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 达标 | 技 评 成 绩 |
| 发球 | 到指定区域累计10个20分；9个18分，以此类推 | 动作自然、流畅、发力均匀、球速快或转 10分 |
| 正手 | 直线、斜线到指定区域累计10个，15分；9个13.5分，以此类推 | 动作自然、流畅、发力均匀、球速快、过网高度低 5分 |
| 反手 | 直线、斜线累计到指定区域10个15分；9个13.5分，以此类推 | 动作自然、流畅、发力均匀、球速快、过网高度低 5分 |
| 正拦 | 截击到指定区域5个10分；4个8分，以此类推 | 动作短促有力、步伐合理、握拍正确  5分 |
| 反拦 | 截击到指定区域5个10分；4个8分，以此类推 | 动作短促有力、步伐合理、握拍正确  5分 |

**健美操项目竞赛细则**

一、比赛项目

比赛分规定徒手健美操和自编器械健美操两项。

二、比赛内容

**1、规定徒手健美操：**采用2013年全国时尚健身规定动作3级成套动作。http://v.youku.com/v\_show/id\_XNzAzNjQ3Mjg0.html

**2、自编器械健美操：**是健美操（Aerobic Gymnastics）运动项目的一种特殊呈现方式，是指运动员在音乐的伴奏下，利用器械结合各种健美操步伐、手臂和身体动作， 完美完成具有健身性、可观赏性的成套动作，以达到健身、健美和健心的目的。器械是指为健身运动专门设计的，具有健身功效的轻器械，如踏板、健身球、拉力带、哑铃、杠铃等；或者为成套动作表演专门设计的表演道具，如：彩旗、花球、棍、扇子、帽子、纱巾等。

三、评分标准

1、**规定徒手健美操：（100分制）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 标准  评分因素 | 差 | 满 意 | 好 | 非常好 | 优 秀 |
| 身体姿态控制能力 | 10-12分 | 13-14分 | 15-16分 | 17-18分 | 19-20分 |
| 基本步伐准确性 | 10-12分 | 13-14分 | 15-16分 | 17-18分 | 19-20分 |
| 力度与幅度 | 10-12分 | 13-14分 | 15-16分 | 17-18分 | 19-20分 |
| 熟练与流畅 | 0-2分 | 3-4分 | 5-6分 | 7-8分 | 9-10分 |
| 表现力 | 0-2分 | 3-4分 | 5-6分 | 7-8分 | 9-10分 |
| 节奏感 | 0-2分 | 3-4分 | 5-6分 | 7-8分 | 9-10分 |
| 整体印象 | 0-2分 | 3-4分 | 5-6分 | 7-8分 | 9-10分 |

**2、自编器械健美操：（100分制）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 标准  评分因素 | 差 | 满 意 | 好 | 非常好 | 优 秀 |
| 健美操基本动作运用 | 10-12分 | 13-14分 | 15-16分 | 17-18分 | 19-20分 |
| 动作力度与动感 | 10-12分 | 13-14分 | 15-16分 | 17-18分 | 19-20分 |
| 编排复杂与创新 | 10-12分 | 13-14分 | 15-16分 | 17-18分 | 19-20分 |
| 器械属性的使用 | 0-2分 | 3-4分 | 5-6分 | 7-8分 | 9-10分 |
| 表现力 | 0-2分 | 3-4分 | 5-6分 | 7-8分 | 9-10分 |
| 音乐 | 0-2分 | 3-4分 | 5-6分 | 7-8分 | 9-10分 |
| 整体包装 | 0-2分 | 3-4分 | 5-6分 | 7-8分 | 9-10分 |

四、比赛音乐

**1、规定徒手健美操：由大会统一播放。**

**2、自编器械健美操：**

时长1分30秒加减10秒。可以使用一首或多首乐曲混合的音乐，音乐应流畅、完整，有清晰的开始与结束，如加入音效，应该音效融入音乐中，与音乐融为一体，与成套动作完美融合，与使用器械相符合；音乐风格、节奏必须符合健美操项目的特点。 以U盘形式上交，并且清楚地标明参赛单位、项目及参赛顺序。

五、服装要求

1、男、女运动员着装应整洁美观，款式不限，适合运动。服装应与成套动作风格相吻合，不可佩戴饰物，不得造型怪异；

2、必须着符合健美操运动要求的健美操鞋；

**拳、太极项目竞赛细则**

**内容：**

规定动作：初级长拳第三路、二十四式简化太极拳任选其一

自选器械动作：任意一项器械套路动作

两项各占50分，总分100分，单项打分按照百分制打分后乘以50%即最后得分。

**标准及要求：**

**方法：**每人独立演练，满分为100分。

**标准：**

优秀90——100分，姿势正确、方法清楚、用力顺达、动作协调、内容充实、精神贯注、节奏分明、套路熟练者。

良好80——89分，同优秀标准相比较有轻微错误者。

中等70——79分，同标准相比较有显著错误者。

及格60——69分，同标准相比较有严重错误者，但能独立完成套路者。

不及格60分以下，不能独立完成套路者，不予评定成绩。

**要求：**

1. 比赛上场和退场行抱拳礼。
2. 必须穿武术服及运动鞋，服装要整洁。
3. 可配音乐

**田径项目竞赛细则**

1. 辅练习组合（20分）：连续蛙跳（3个）接多节跳（5个）接高抬腿跑（10米）接途中跑（10米）后做腾空步（1次）。
2. 自选动作（80分）：在60米、跳远（挺身式、走步式）、跳高（背越式）、铅球（背向滑步）中任选一项。
3. 选择田径副项要求在自选动作中任选一项，同时完成辅练习。
4. 田径比赛规则参照《田径比赛规则2014-2015》。
5. 参加60米比赛的运动员自备短钉钉子鞋；跳高项目起跳高度见跳高评分表，升杆高度为5cm；跳远男子3米板，女子2米板；铅球重量（男子7.26kg，女子4kg）。

**田径比赛评分细则**

田径比赛项目满分100分，辅助练习以技评为主，占20分；自选项目主项分为技评和达标，各占40分；田径副项分为技评和达标，各占40分。

1. 技评评分标准（40分）：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分标准 | | |
| **24---29** | **30---35** | **36--40** |
| 动作基本符合技术标准，熟练程度一般，过程中有1个以上失误。 | 动作符合技术标准，较熟练的完成动作，没有明显的失误。 | 动作符合技术动作标准，熟练度高，协调性好。 |

1. 达标评分标准（40分）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值  项目 | 组别 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |
| 60米 | 青男 | 9’’00以外 | 9’’00-8’’31 | 8”30-8’’01 | 8’’00-7’’30 | 7’’30以内 |
| 青女 | 10’’00以外 | 10’’00-9’’31 | 9”30-9’’01 | 9’’00-8’’30 | 8’’30以内 |
| 中男 | 9’’30以外 | 9’’30-9’’01 | 9”00-8’’31 | 8’’30-8’’00 | 8’’00以内 |
| 中女 | 11’’00以外 | 11’’00-10’’31 | 10”00-9’’31 | 9’’3 0-9’’00 | 9’’00以内 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值  项目 | 组别 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |
| 跳高 | 青男 | 1.50以下 | 1.55 | 1.60 | 1.65 | 1.70以上 |
| 青女 | 1.30以下 | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50以上 |
| 中男 | 1.40以下 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 1.60以上 |
| 中女 | 1.20以下 | 1.25 | 1.30 | 1.35 | 1.40以上 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值  项目 | 组别 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |
| 跳远 | 青男 | 4.50以下 | 4.50-5.0 | 5.01-5.50 | 5.51-6.0 | 6.0以上 |
| 青女 | 4.0 以下 | 4.0- 4.5 | 4.51-5.0 | 5.01-5.5 | 5.5以上 |
| 中男 | 4.0 以下 | 4.0- 4.30 | 4.31-4.60 | 4.61-4.9 | 4.9以上 |
| 中女 | 3.9以下 | 3.90-4.20 | 4.21-4.50 | 4.51-4.80 | 4.8以上 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值  项目 | 组别 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |
| 铅球 | 青男 | 9米  以下 | 9．01米-  10米 | 10．01米-  11米 | 11.01-  12米 | 12．01米  以上 |
| 青女 | 8米  以下 | 8．01米-  9米 | 9．01米-  10米 | 10.01-  11米 | 11．01米  以上 |
| 中男 | 8米  以下 | 8．01米-  9米 | 9．01米-  10米 | 10.01-  11米 | 11．01米  以上 |
| 中女 | 7米  以下 | 7．01米-  8米 | 8．01米-  9米 | 9.01-  10米 | 10．01米  以上 |

**教学设计类竞赛细则与要求**

教案设计（2学时）

参赛教师从主项课教材（篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、武术等）中随机抽取一次课的教学内容，现场设计。要求新授动作一个，复习动作2个和相对应的素质练习，要求写繁案，越细致越好

评分标准：

90-100分：

1.课的内容：符合内容课次的要求，符合学生年龄性别特点，教学内容的表述要清晰准确，教学内容动作要领的表述要简明扼要，最好要结合学生已经掌握的技能和生活经验来表述，做到生动形象，教学重点和教学难点很明确。准备部分要有一般性准备活动和专项性准备活动，准备部分的队形要和接下来的内容相符合。

2.教学目标：目标要全面、具体、切合实际。包括技术技能目标、身体机能目标、品德培养目标和心理素质目标；

具体要求：所定目标要符合动作技术规范的要求，符合动作技术形成基本规律各阶段的特点，新动作和复习动作的技术技能目标均能够用量化；身体机能目标符合主教材的特点，是完成主教材迫切需要的机能，是课上通过努力是可以实现的；是确实根据主教材的性质和特点提出的，本节课是学生通过努力可以实现的；心理素质目标详实，和主教材练习联系紧密，通过练习是可以实现的。

3.课堂常规：对师生双方的要求明确、具体、细致，对提高体育课的规范性起了非常重要的作用。

4.体育教法：课的各部分教法要层次分明，由易到难。教师教的方法和学生学的方法清晰明了相互对应，符合技术规范的要求，有明确的徒手动作和符合技术规范的诱导动作，教师要有讲解示范，因材施教区别对待有很明确的办法和措施，教法中确实根据教学内容提出的教学难点和教学重点来安排教学方法，基本部分的具体教法措施要在6项以上。

5.运动负荷：课的三个阶段一定要有一定负荷水平的运动负荷，各阶段明确表示出了练习的分组和练习的具体次数，并表示出负荷水平在一个什么状态。

6.场地器材布置：教学设计中明确的表示出了场地的设计情况，并能够体现出尽量少的利用场地，但又能体现出好的教学效果，学生练习分组运用不同的场地很明确，能用准确的标线和标志物规范场地。

7.课的各部分：要明确体现出体育课的三个部分，即准备部分、基本部分和结束部分。课的三个部分时间的比例应该是：15-20%；65-70%；10%；课的各部分要有新意，内容准确、教法合理、组织恰当、场地紧凑、负荷适宜、分组明确，教案字迹工整，各项搭配明确，结构清晰，做到别人拿着你的教案一看就明了，就能去上课。

以上是90-100分的标准，下面还有二项标准（75-89分: 60-74分：）评分可根据以上标准和教案的具体情况酌情考虑。

**成绩公布**

第一名：王 阳

第二名：韩 亮

第三名：闫莉莎

第四名：李 微