### 福建省普通高中学业水平合格性考试

### 体育与健康学科考试说明

### （适用于2017级高中学生）

一、命题依据

为贯彻落实《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见》和《福建省人民政府办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见》的精神，依据2013年教育部《普通高中体育与健康课程标准（实验）》、2016年《福建省普通高中体育与健康学科教学指导意见》《福建省普通高中学业水平考试实施办法(试行)》和本考试说明，并结合我省普通高中教学实际进行命题。

二、命题原则

1.导向性原则。面向全体学生，落实立德树人的根本任务，实施素质教育，贯彻高中体育与健康课程的理念，提高学生体育与健康学科核心素养，有利于促进学生身心健康、体魄强健和全面发展，有利于中华优秀传统文化的传承与弘扬，充分发挥学业水平考试对普通高中体育与健康学科教学的正确导向作用。

2.基础性原则。考查学生体育与健康基础知识、运动技能、体能、健身能力、娱乐欣赏能力、适应能力和学习能力。将体能和体育与健康知识列为必考内容，同时为传承和弘扬中华民族优秀传统文化，将简化二十四式太极拳列为必考内容，为学生终身体育锻炼奠定坚实的基础。笔试和实践考试难易适当，能够真实反映出学生的学业水平。

3.科学性原则。试题设计和实践考试内容应体现体育学科特点，具有较高的信度、效度，能较全面反映高中学生的身心发展情况。试卷结构合理，试题考试和实践考试内容科学、严谨，试题文字简洁、规范，试题和实践考试的评价标准准确、合理、有效。

4.选择性原则。鉴于各校因地制宜开展高中体育与健康的模块教学，根据学生的选学项目对学生的运动技能进行实践考试，促进学生形成运动爱好，掌握运动专长。

5.实践性原则。普通高中体育与健康课程的主要特点是以身体练习为主，具有很强的实践性。本课程的结构主体是运动技能和体能的学习，通过身体练习的手段和方法，培养学生的运动技能、体能、健身能力、娱乐欣赏能力、适应能力和学习能力。

6.可操作性原则。遵循《普通高中体育与健康课程标准（实验稿）》和《国家学生体质健康标准》的基本要求，考试项目简便易操作，有利于实施智能化和标准化考试，确保考试的公平性和权威性。

三、考试目标与要求

根据高中体育与健康课程的基本理念与目标，考查学生的体育与健康基础知识、体能、运动技能、健身能力、娱乐欣赏能力、适应能力和学习能力等。通过笔试和实践考试，以“合格”、“不合格”方式评定学生体育与健康学科的学业水平考试等级。

四、考试内容

考试内容包括体育与健康知识（笔试）、体能和运动技能实践考试。体育与健康知识（笔试）、体能（心肺耐力和肌肉耐力）、运动技能中的武术（简化二十四式太极拳）为必考。从田径类、球类、体操类、水上类、民族民间体育类和新兴运动类等六个系列中选择一个项目作为考试内容进行考试。（详见下表）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **考试项目** | **具体内容** | **要求** | **权重** | **类型** |
| 笔试 | 体育与健康知识 | 奥林匹克运动知识 | 掌握 | 18% | 必考 |
| 健身知识 |
| 保健知识 |
| 体育品德 |
| 体育欣赏 | 了解 | 2% |
| 体育时事 |
| 体能实践考试 | 心肺耐力 | 1000米跑或200米游泳（男生），800米跑或200米游泳（女生） | 按省级制定的评价标准进行评价 | 10% | 必考（按性别从2个项目中选择1项考试） |
| 肌肉耐力 | 引体向上或1分钟仰卧起坐（男生），斜身引体向上或1分钟仰卧起坐（女生） | 10% | 必考（按性别从2个项目中选择1项考试） |
| 运动技能实践考试 | 武术类 | 简化二十四式太极拳 | 10% | 必考 |
| 田径类 | 跑 | 按照《普通高中体育与健康课程标准（实验稿）》要求，由学校依据高中学生学业质量水平的要求自定实践考试内容和评价标准 | 50% | 选考(仅需选择一个具体项目进行考试) |
| 跳跃 |
| 投掷 |
| 球类 | 篮球 |
| 排球 |
| 足球 |
| 乒乓球 |
| 羽毛球 |
| 体操类 | 技巧 |
| 器械 |
| 韵律操 |
| 民族民间体育类 | 武术徒手 |
| 武术器械 |
| 其它项目 |
| 水上类 | 游泳 |
| 新兴运动类 | 攀岩 |
| 轮滑 |
| 体育舞蹈 |
| 定向运动 |
| 花样跳绳 |
| 其它项目 |

五、考试形式

1.采用笔试（闭卷）、体能和运动技能实践考试的形式。满分100分。

2.笔试时间45分钟，体能和运动技能实践考试时间视项目而定。

六.试卷及实践考试结构

1.笔试（占总成绩20%）题型结构分为单选题、判断题和简答题。单选题和判断题各10题，每题4分；简答题2题，每题10分。

体能（占总成绩20%）分为心肺耐力（占总成绩10%）和肌肉耐力（占总成绩10%）。运动技能（占总成绩60%）分为必考（占总成绩10%）和选考（占总成绩50%）。

2.笔试（闭卷）、体能和运动技能实践考试难度值均为0.85左右。

七.题型示例

**1．单项选择题**

【例1】运动中根据具体情况饮水，饮用时一定要遵循的原则是

A.少量多次 B.大量少次 C.不能饮用 D. 大量多次

**简析**：考查身体健康的知识，掌握运动过程中科学饮水的原则。

难度系数：中等。

**答案**：A

**2．判断题**

【例1】“尊重他人对体育活动的兴趣和需要”属于良好的体育道德行为。（ ）

**简析**：考查学生社会适应方面的知识，培养良好的体育道德行为。

难度系数：容易。

**答案**：**√**

**3．简答题**

【例1】中长距离跑如何克服“极点”现象？（10分）

**简析**：考查学生对中长跑运动中出现“极点”现象的处置能力。

难度系数：中等。

**答案**：平时坚持中长跑运动，出现“极点”的现象较轻；（2.5分）

做好充分的准备活动，可以缓解“极点”的反应程度；（2.5分）

注意跑和呼吸的节奏；（2.5分）

出现“极点”现象可降低跑速，以顽强的意志品质坚持下去，极点现象会很快消失。（2.5分）