



黑龙江农业工程职业学院

国家示范性高职院校建设项目成果

岗位体能与体育训练

刘仁民 主编



高等教育出版社
Higher Education Press

国家示范性高职院校建设项目成果

岗位体能与体育训练

Gangwei Tineng yu Tiyu Xunlian

刘仁民 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书以就业为导向,以提高岗位体能与体育能力为目标,根据高职毕业生就业岗位工作环境和特点,从发展岗位体能和体质健康可持续发展出发,结合工作岗位要求创新非体育健身项目,培养学生掌握体育运动健身技能,提高体能意识,养成体育健身习惯。本书将能有效发展体能、令学生喜爱的时尚体育运动项目和非体育项目纳入课程,开发了心肺耐力训练(游泳)、竞争意识训练(篮球)、平衡能力训练(轮滑)、反应能力训练(乒乓球)和岗位体能训练5个学习情境。通过每个学习情境中的任务单、资讯单、信息单、计划单、实施单、检查单、作业单、评价单、教学反馈单,让学生了解学什么、怎么学,以及各情境的具体要求。

本书改变了以往教材文字阐述为主的模式,使学生喜欢看、有兴趣,使教学容易理解、好掌握。

图书在版编目(CIP)数据

岗位体能与体育训练/刘仁民主编. —北京:高等教育出版社,2010.2

ISBN 978-7-04-028575-8

I. 岗… II. 刘… III. 身体训练-高等学校:技术学校-教材 IV. G808.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 232790 号

策划编辑	周先海	责任编辑	丁燕娣	封面设计	杨立新	责任绘图	尹莉
版式设计	范晓红	责任校对	王雨	责任印制	韩刚		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 廊坊市文峰档案印务有限公司

开 本 787×1092 1/16
印 张 14.5
字 数 240 000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2010年2月第1版
印 次 2010年2月第1次印刷
定 价 27.90元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 28575-00

黑龙江农业工程职业学院教材编审委员会

主任:范利仁(黑龙江农业工程职业学院)

副主任:王明海(黑龙江农业工程职业学院)

刘立辉(哈尔滨汽轮机厂有限责任公司)

山颖(黑龙江农业工程职业学院)

委员:王祥林(黑龙江农业工程职业学院)

吕修海(黑龙江农业工程职业学院)

孙百鸣(黑龙江农业工程职业学院)

孙佳海(黑龙江农业工程职业学院)

朱晓慧(黑龙江农业工程职业学院)

许洪军(黑龙江农业工程职业学院)

吴代斌(哈尔滨飞机工业集团有限责任公司)

吴英明(哈尔滨鑫北源电站设备制造有限公司)

杨凤翔(黑龙江农业工程职业学院)

杨宏菲(黑龙江农业工程职业学院)

贾双权(哈尔滨东安机械设备制造有限公司)

解双(黑龙江农业工程职业学院)

翟丽杰(黑龙江农业工程职业学院)

鞠加彬(黑龙江农业工程职业学院)

本书编写人员

主编:刘仁民

副主编:周继鹏

吴英明

编写人员:

刘仁民(黑龙江农业工程职业学院)

周继鹏(黑龙江农业工程职业学院)

吴英明(哈尔滨鑫北源电站设备制造有限公司)

吴景全(黑龙江农业工程职业学院)

闫雷(黑龙江农业工程职业学院)

周媛(黑龙江农业工程职业学院)

陈猛(黑龙江农业工程职业学院)

赵大鹏(黑龙江农业工程职业学院)

主审:山颖(黑龙江农业工程职业学院)

序

纵观世界职业教育课程改革与发展的走势,它给我们的启示体现在以下几个方面:第一,职业教育的课程应该从工作岗位、工作任务出发;第二,职业教育要强调能力本位;第三,职业教育要求学校和企业合作,两者是互补的,理论和实践不能分家。在这里,工作过程很可能是实现这些启示并由此实现职业教育培养目标的一条路径、一个手段、一个结构。

回顾中国职业教育课程改革的历史进程,我们欣喜地看到,“宽基础、活模块”课程、项目课程、德国“学习领域”课程研究,在2008年中国职业技术教育学会举办的“首届职业教育科学研究成果奖”的五个一等奖中占有三席,可见课程在整个职业教育中所处的核心地位,是不可取代的。

工作过程系统化的课程吸收了模块课程灵活性、项目课程一体化的特长,并力图在此基础上实现从经验层面向策略层面的能力发展,关注如何在满足社会需求的同时重视人的个性需求,关注如何在就业导向的职业教育大目标下人的可持续发展问题、教育的本质属性问题。

工作过程特点是:第一,工作过程是综合的。其综合性表现在三个能力维度的整合,即专业能力、方法能力与社会能力的整合。第二,工作过程时刻处于运动状态之中。这指的是具体工作过程中的6个要素,即工作的对象、内容、手段、组织、产品、环境,它们总是在不断变化之中。第三,工作过程又是相对固定的。这指的是指导具体工作过程的人的思维过程的完整性是相对稳定的,亦即资讯、决策、计划、实施、检查、评价这6个步骤,始终显性地或隐形地存在于一切人的一切工作过程之中。

所谓职业教育课程内容选择的适度够用,就是要以过程性知识为主,以陈述性知识为辅;或者说,要以经验和策略的知识为主,以事实、概念和理解、论证的知识为辅。因而,工作过程系统化的课程表述,不是指向学科的子区域,也不是学科的名词或名词词组,而是来自职业行动领域里的工作过程,更多地采用动宾结构或动宾结构倒置的表述。形象地说,职业教育课程的名称是写实的,而不是写意的。

工作过程系统化课程的体系和结构,可以看成是一个矩阵。纵向是学习领域,就是课程(假定课程数量为 N),遵循着职业成长的规律和认知学习的规律排列;横向是学习情境,可称之为单元(假定设置 M 个单元),其相互之间具有平行、递进和包容的关系。学习情境即单元,可以通过多个看得见、摸得着的载体来实现。载体的形式可以是项目,也可以是案例、模块、活动和问题等;而载体的内涵则可以是现象、产品、结构、种类等。如果学习情境平均为 M 个,那么通过 $N \times M$ 个结构化、系统化的工作过程的设计,就能使学生掌握 $N \times M$ 个系统化的、具体的工作过程。也就是说,其所面对的“工作过程”的频谱相当广泛。这就将“空对空”的知识或技能的传授变为“空对地”的习得过程。但是,课程设计绝不能仅仅满足这一点,还必须做到“地对空”,即必须通过结构化、系统化、网络化设计的工作过程,逐步使学生得到涉及资讯、决策、

计划、实施、检查、评价这一完整思维过程的训练,以应对未来。所以,这一课程设计强调“系统化”,力图通过同一范畴的三个以上的具体的学习情境的掌握,在比较和鉴别之中,使学生在“具象”中懂得“范畴”,并进一步形成“概念”,目的在于使学生具有一种能力,即在面对超出 $N \times M$ 个已掌握的工作过程之外的新的实际工作情境时,仍然能从容应对。因此,工作过程系统化课程不是企图用知识的存储去面对未来,而是试图用能力的培养去应对未来。在这样一个强调比较的工作过程系统化的设计中,学生的能力会逐步从经验层面上升到策略层面。

黑龙江农业工程职业学院机电一体化技术专业在基于工作过程系统化课程的开发与实施方面,进行了有效的尝试,该专业的 10 门专业学习领域课程全部实现了基于工作过程系统化的设计,注重工学结合,尤其是在 5 门基本素质学习领域课程系统化设计方面,更是有较大的突破,在全国高职同类课程改革中走在前列。该专业完成了基础课程和专业课程的结构化、系统化的工作过程设计,通过“隐喻、类比、建模”的教学论、方法论的教学实施,使学生逐渐积累经验并形成策略的提升。为更好地在这一课程实施中实现对学生三种能力的综合培养,实现对学生资讯、决策、计划、实施、检查、评价这一完整的思维过程训练,该专业已开发出 15 本系列教学材料。我希望,通过这些教学材料的应用与推广,能使更多的高职院校教师得到启迪,有所借鉴,进而实现高等职业教育新一轮课程改革的成功着陆。

历史给中国创造了一个极好的机遇,历史也给中国开拓了一个非常大的舞台。一个 13 亿人口大国的工业化的成功,将改变整个世界。而中国的职业教育,特别是中国的高等职业教育,必将为之作出不可替代的伟大贡献。伴随着这样一个伟大目标的实现,中国的职业教育也必将对世界职业教育,以至世界教育的发展,作出自己特殊的贡献,在历史上留下一页不朽的篇章、一块永恒的丰碑。

姜大源

2009 年 2 月 27 日

编写说明

高等职业教育肩负着培养面向生产、建设、服务和管理第一线需要的高技能人才的使命,它是以能力培养为核心的教学模式,贴近现代实用生产技术。而目前我国机电专业高等职业教育的教学内容还没有完全赶上生产技术的发展,实践教学环节与生产实际结合不够紧密,理论与实践教学体系分离,理论教学只是对知识进行了压缩合并,还没突破传统学科知识体系的束缚,没有将理论知识与实践知识紧密围绕工作过程展开,职业教育特色不够显著,能力培养效果欠佳,学生的动手能力、创造性工作能力、团队协作能力、解决问题的能力、再学习的能力还有待于进一步增强。因此,探索一条符合我国国情、适应我国经济建设发展需要的高职教育教学改革之路,对我国高职教育发展至关重要。

黑龙江农业工程职业学院按照职业成长规律与认知规律,以服务东北老工业基地为宗旨,与哈尔滨飞机工业集团、哈尔滨汽轮机厂等大型企业合作,将机电一体化技术专业建成机电设备(农机装备)制造、安装、调试与维护的高技能人才培养基地。

该专业以岗位分析为依据,形成实践能力螺旋上升的工学交替人才培养模式,按照学院“361”课程开发实施路径,即3个阶段——制定人才培养方案、课程开发与实施、评价与反馈;6个步骤——确定典型工作任务、归纳行动领域、转换学习领域、教学情境设计、行动导向教学实施、教学评价与反馈;1个保障——组织机构、机制保障、校企合作、教学团队、教学环境、教学资源、教育科研等资源建设。构建了基于工作过程系统化课程体系,基本素质学习领域与专业学习领域改革同步进行,以机械零部件加工、电子产品制作等为载体,设计学习情境,开发了15门学习领域课程。10门专业学习领域课程全部实现了基于工作过程系统化的设计,注重工学结合,尤其是在5门基本素质学习领域课程系统化设计方面,更是有较大的突破。为实现资讯、决策、计划、实施、检查、评价这一完整的思维训练过程,成立了企业与学院共同组成的15门课程开发建设团队,编著了该套15本活页教学材料,其中信息单的内容大都以该情境中完成工作过程的经验性、过程性知识为主,以陈述性知识为辅,使学生逐渐积累经验并形成策略的提升,全面培养学生的综合职业能力,即专业能力、方法能力和社会能力。

该专业课程改革的突出特点是实现了“三个三”。第一,企业为学校实现了三提供:一是企业提供一线英才参与课程开发,二是企业提供真实生产性产品与任务,三是企业提供典型任务学习情境案例。第二,实现了三结合:一是基本素质学习领域与岗位素质要求相结合,二是专业学习领域与岗位典型工作任务相结合,三是学习情境与实际生产工作过程相结合。第三,实现了三突破:一是课程体系新突破——建立了以产品制作、故障排除等典型工作任务为载体,的工作过程系统化课程新体系;二是基础课改革新突破——开发了与专业岗位要求及专业学习相适应的基本素质学习情境,提高了实际教学效果;三是教材模式新突破——开发了以任务单、资讯单、信息单等13个单子构成的新型教材15部,全部出版。

我们将此套 15 本由任务单、资讯单、信息单等 10 多个单子构成的系列教学材料在高等教育出版社出版,使我们的改革成果固化,展示我们的工学结合、教学做一体化、理论与实践融为一体的课程开发成果,为全国职业院校提供借鉴和启发,也为更好地推进示范性高职院校建设及课程改革作出我们的贡献!

黑龙江农业工程职业学院教材编审委员会

2009 年 2 月 27 日

前 言

《岗位体能与体育训练》学习领域课程的开发,是依据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,结合机电一体化技术专业岗位需要长时间站立、蹲立、搬运工件、摆放产品、紧固卡具等工作环境和工作特点,对就业者有具备较强的上肢力量、腰腹肌力量、腿部力量、身体协调性和灵活性等岗位体能与身体素质的要求,而设计的一门以身体练习为主要手段的课程。通过有针对性地选择能有效提高岗位体能的体育项目和非体育项目训练,兼顾必要的体育理论基础教育,达到发展机电一体化技术专业岗位体能、增强体质、促进健康和提高体育文化素养的目标。

学习领域课程共开发了5个学习情境:情境1——心肺耐力训练(游泳);情境2——竞争意识训练(篮球);情境3——平衡能力训练(轮滑);情境4——反应能力训练(乒乓球);情境5——岗位体能训练(野外拉练训练、肌肉力量训练、岗位体能趣味项目训练)。其中学习情境5的岗位体能训练是通过游泳训练与比赛,提高心肺耐力和心肺功能,掌握水上生存技能;通过三对三篮球训练与比赛,培养团队合作精神和公平竞争意识;通过轮滑训练与比赛,发展腿部力量,提高身体协调性和平衡能力;通过乒乓球训练与比赛,提高反应速度、应激能力、肢体灵活性;通过进行野外拉练,强化奔走能力、攀登、爬越能力和复杂自然环境适应能力,利用健身器械培养和发展力量素质,通过货物搬运、重物摆放、传递物品、摸石头过河等趣味运动发展岗位体能。通过5个学习情境课内、课外一体化锻炼,培养学生对运动的兴趣和爱好,增强学生实践能力、创新能力,不仅能塑造健康的体魄,而且能培养良好的体育文化素养,最终提高岗位和社会适应能力,希望“岗位体能与体育训练”课程能成为实施素质教育的突破口和培养全面发展人才的重要途径,为培养机电一体化技术专业高技能应用型人才服务。

由于水平和能力所限,书中内容、观点若有谬误之处,恳请各位专家、学者、广大师生提出指正,以便今后加以完善。

编者

2009年9月

目 录

总论	1
信息单	3

学习情境 1:

心肺耐力训练(游泳)	7
------------------	---

任务单	9
-----------	---

资讯单	11
-----------	----

信息单	12
-----------	----

1.1 游泳运动健身功能	12
--------------------	----

1.2 游泳前的准备与练习	13
---------------------	----

1.3 游泳力学知识与原理	14
---------------------	----

1.4 下水前的准备活动	15
--------------------	----

1.5 蛙泳陆地模仿练习	18
--------------------	----

1.6 适应水环境的练习	19
--------------------	----

1.7 半陆半水蛙泳腿与手臂动作 练习	22
------------------------------	----

1.8 水中感受蛙泳腿与臂动作	22
-----------------------	----

1.9 蛙泳完整配合练习	25
--------------------	----

1.10 出发与转身练习	25
--------------------	----

1.11 水中抽筋处理方法	27
---------------------	----

计划单	29
-----------	----

器材清单	31
------------	----

实施单	33
-----------	----

作业单	35
-----------	----

检查单	37
-----------	----

评价单	39
-----------	----

教学反馈单	41
-------------	----

学习情境 2:

竞争意识训练(篮球)	43
------------------	----

任务单	45
-----------	----

资讯单	47
-----------	----

信息单	48
-----------	----

2.1 篮球运动基本知识	48
--------------------	----

2.2 准备活动(篮球操)	48
---------------------	----

2.3 熟悉球性练习	51
------------------	----

2.4 传接球技术	52
-----------------	----

2.5 运球技术	54
----------------	----

2.6 持球突破	55
----------------	----

2.7 投篮技术	56
----------------	----

2.8 三对三比赛进攻战术基础 配合	58
-----------------------------	----

2.9 三对三比赛防守战术基础 配合	59
-----------------------------	----

计划单	61
-----------	----

器材清单	63
------------	----

实施单	65
-----------	----

作业单	67
-----------	----

检查单	69
-----------	----

评价单	71
-----------	----

教学反馈单	73
-------------	----

学习情境 3:

平衡能力训练(轮滑)	75
------------------	----

任务单	77
-----------	----

资讯单	79
-----------	----

信息单	80
-----------	----

3.1 轮滑运动基本知识	80
--------------------	----

3.2 学习轮滑前需要准备的器材 及用品	80
-------------------------------	----

3.3 站立与控制身体平衡练习	82
-----------------------	----

3.4 蹲起、移动重心、踏步练习	82
------------------------	----

3.5 前后滑动、单脚支撑练习	83
-----------------------	----

3.6 双轮内、外沿压地站立练习	83
------------------------	----

3.7 行走、移步练习	84
-------------------	----

3.8 摔倒与站起	84
3.9 停止法练习	84
3.10 轮滑摆臂动作	85
3.11 直道滑行能力练习	86
3.12 转弯与弯道滑行	88
3.13 速度轮滑起跑	88
3.14 轮滑陆地体能素质练习	89
3.15 轮滑训练前的准备活动	90
计划单	93
器材清单	95
实施单	97
作业单	99
检查单	101
评价单	103
教学反馈单	105

学习情境 4:

反应能力训练(乒乓球)

任务单	109
资讯单	111
信息单	112
4.1 乒乓球运动健身功能	112
4.2 乒乓球击球的基本原理	112
4.3 乒乓球运动的用品准备	113
4.4 乒乓球运动的准备活动	113
4.5 乒乓球握拍基本方法	116
4.6 乒乓球运动基本姿势	116
4.7 正手攻球	117
4.8 反手推挡球	117
4.9 正手搓球	118
4.10 反手搓球	119
4.11 正手平击发球	119
4.12 反手平击发球	120
4.13 正手发下旋球	121
4.14 反手发下旋球	121
4.15 正手发侧旋球	122
4.16 反手发侧旋球	123
4.17 发球抢攻基本战术	123
4.18 接发球	123
4.19 接发球基本战术	123

计划单	125
器材清单	127
实施单	129
作业单	131
检查单	133
评价单	135
教学反馈单	137

学习情境 5:

岗位体能训练

子学习情境 1 野外拉练训练

任务单	141
资讯单	143
信息单	144
5.1.1 野外拉练训练意义	144
5.1.2 野外拉练前的准备	144
5.1.3 野外拉练实施	148

计划单

器材清单

实施单

作业单

检查单

评价单

教学反馈单

子学习情境 2 肌肉力量训练

任务单

资讯单

信息单

5.2.1 人体主要骨骼肌位置图

5.2.2 肌肉力量训练基础知识

5.2.3 肌肉力量训练的握杠方法,

两手握杠距离

5.2.4 胸部肌肉力量训练方法

5.2.5 背部肌肉力量训练方法

5.2.6 腹部肌肉力量训练方法

5.2.7 大腿肌肉力量训练方法

5.2.8 小腿肌肉力量训练方法

5.2.9 三角肌力量训练方法

5.2.10 肱二头肌力量训练方法	176	资讯单	199
5.2.11 肱三头肌力量训练方法	176	信息单	200
5.2.12 前臂肌力量训练方法	177	5.3.1 岗位体能趣味项目训练	
5.2.13 肌肉力量训练前的准备		方法	200
活动	178	5.3.2 岗位体能游戏项目训练	
计划单	183	方法	201
器材清单	185	计划单	205
实施单	187	器材清单	207
作业单	189	实施单	209
检查单	191	作业单	211
评价单	193	检查单	213
教学反馈单	195	评价单	215
子学习情境3 岗位体能趣味项目		教学反馈单	217
训练	197		
任务单	197		

总 论

信 息 单

学习领域	岗位体能与体育训练		
学习内容	总论	学时	2
一、《国家学生体质健康标准》 《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)是《国家体育锻炼标准》的有机组成部分,是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施,是国家对学生体质健康的基本要求。《标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平,是促进学生体质健康发展、激励学生积极锻炼身体的教育手段,是学生体质健康的个体评价标准,也是学生完成学业的基本要求之一。 (一)《国家学生体质健康标准》是提高民族体质的需要 2007年4月4日,教育部、国家体育总局向各省、自治区、直辖市教育厅(教委)、体育局,新疆生产建设兵团教育局、体育局印发了关于实施《国家学生体质健康标准》的通知,通知中要求《标准》自发布之日起在全国各级各类学校全面实施。《标准》是在认真总结2002年7月25日由教育部、国家体育总局颁布并在全国范围试行的《学生体质健康标准》实施情况基础上,根据新的形势对该标准进行了修改和完善,形成了《标准》,并开始在全国各级各类学校全面实施。 1985年开始,教育部、国家体育总局、卫生部、国家民委、科技部等部门先后组织了五次大规模的学生体质健康调研。2006年9月8日,教育部公布了第五次全国学生体质健康调研结果。调研覆盖31个省、自治区、直辖市的25个民族,1320余所学校,383216人。结果表明,与2000年第四次全国学生体质健康状况相比,19~22岁学生肺活量水平城市男生(简称城男)、城市女生(简称城女)、乡村男生(简称乡男)、乡村女生(简称乡女)分别下降160、238、161、225 mL。速度素质和力量素质连续10年下降,50 m跑计时男、女生分别延长0.1、0.3 s,立定跳远城男、乡男、城女、乡女分别下降3.6、4.0、3.7、5.2 cm;耐力素质连续20年下降,1000 m跑计时城男、乡男分别延长11.9、9.7 s,800 m跑计时城女、乡女分别延长9.2、9.8 s。超重和肥胖检出比例迅速增加,城男超重者占13.25%,肥胖者占11.39%,比2000年分别上升1.4和2.7个百分点;城女超重者占8.72%,肥胖者占5.01%,比2000年分别上升0.7和0.9个百分点;乡男超重者占8.20%,肥胖者占5.07%,比2000年分别上升1.8和1.6个百分点;乡女超重者占4.61%,肥胖者占2.63%,比2000年分别上升1.2和0.4个百分点。视力不良率为82.68%,比2000年增加1.1个百分点。 学生的健康是一个民族健康素质的基础,关系到民族的未来和国家的竞争力。我国青少年体质健康现状引起了党中央、国务院的高度重视,教育部、国家体育总局2006年12月下发《关于进一步加强学校体育工作,切实提高学生健康素质的意见》(教体艺[2006]5号)文件;教育部、国家体育总局、共青团中央2006年12月联合下发《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》(教体艺[2006]6号)文件,中共中央、国务院2007年下发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号)文件。2007年4月23日,中共中央			

政治局召开会议,研究青少年体质健康工作。这些文件要求全党、全社会共同努力,坚持不懈地推动青少年体育运动的发展,不断提高青少年乃至全民族的健康素质。

(二)《国家学生体质健康标准》的测试项目、方法与要求

1. 高职高专学生测试项目为五类,身高标准体重、肺活量体重指数为必测项目,其他三类测试项目各选测一项。测试项目每年由省教育厅或学校在测试前2个月确定公布。选测项目原则上每年不得重复。

2. 《标准》各评价指标的得分之和为本标准的最后得分,满分为100分。

3. 《标准》测试项目内容见表1。

表1 评价指标与分值

评价指标(测试项目)	分值	备注
身高标准体重	10	必测
肺活量体重指数	20	必测
1 000 m 跑(男)、800 m 跑(女)、台阶试验	30	选测一项
坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐(女)、引体向上(男)、握力体重指数	20	选测一项
50 m 跑、立定跳远、1 min 跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球	20	选测一项

注:身高标准体重测试项目为身高、体重,肺活量体重指数测试项目为肺活量,握力体重指数测试项目为握力。

(三)《国家学生体质健康标准》对高职高专学生的有关规定

1. 各高职高专学校每年都要对各年级学生进行一次《标准》测试工作,每年新生入学要进行一次《标准》测试。

2. 《标准》测试成绩达不到50分者,不得毕业,按肄业处理。

3. 《标准》成绩不及格者,在本年度准予补测一次,补测仍不及格者则学年《标准》成绩为不及格。

4. 《标准》成绩达到良好者方可参加三好学生、奖学金评选。

5. 学生毕业时体质健康标准的成绩和等级,按毕业当年得分(占50%)和其他学年平均得分(占50%)之和进行评定。

6. 因病或残疾不能参加《标准》测试的学生,要向学校提出申请并出具医疗证明,经学校核准后,填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》,存入学生档案,可免于参加《标准》测试。残疾学生仍可参加三好学生、奖学金评选,毕业时《标准》成绩记为满分,但不评定等级。

7. 有下列情况者,《标准》成绩记为不及格,原始分最高记为59分。

(1) 男子1 000 m 跑和女子800 m 跑、台阶试验未达到规定标准。

(2) 无故缺席体育课,一学年累计超过应出勤次数1/10者(上课总时数未达到规定课时的90%)。

8. 认真上好体育课,积极参加体育活动,每天锻炼时间达到1 h者,奖励5分,记入学年《标准》总成绩。凡是达到《标准》的学生和获得优秀等级的学生,由国家颁发“阳光体育”证章和奖章。

二、《岗位体能与体育训练》课程教学内容及达到标准

(一) 国家示范性专业机电一体化《岗位体能与体育训练》课程的教学内容见表 2:

表 2 第 1~3 学期学习情境划分及学时分配

序号	学习情境名称	学时
1	心肺耐力训练(游泳)	22
2	竞争意识训练(篮球)	18
3	平衡能力训练(轮滑)	24
4	反应能力训练(乒乓球)	22
5	岗位体能训练	14
合计		100

(二) 毕业前岗位体能需达到的标准

1. 心肺耐力训练:蛙泳成绩,能在 3 min 50 s 以内游完 100 m。
2. 三对三篮球训练:罚篮 10 投 5 中;快速行进间能左右手运球、背后运球;行进间低手投篮、高手投篮。
3. 平衡能力与协调性训练:轮滑成绩,轮滑 1 000 m 成绩达到 4 min 以内;闭眼单脚站立 50 s 以上。
4. 反应能力与灵活性训练:乒乓球成绩,学会正手发球、反手发球、接发球;推挡、搓球、正手攻球;能组织乒乓球比赛,担任裁判工作。
5. 岗位体能训练:达到能在山野林区连续奔走 8 h,走完 35 km 路程;肱二头肌、肱三头肌、三角肌、胸大肌、腹肌、股四头肌、小腿三头肌等肌肉力量增长 15% ~ 20%。
6. 《国家学生体质健康标准》测试:成绩达到良好以上。