四川外国语大学游泳考试标准（试行）

大一下学期

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 得分 | 标 准 | 考评方式 |
| 20 | 泳4根道（动作规范，换气1-2次） | 达标考核 |
| 16 | 泳腿3根道（动作规范，换气） | 达标考核 |
| 12 | 泳2根道，游泳呼吸技术、蛙泳腿技术动作熟练掌握 | 达标考核 |

|  |
| --- |
|  |

大二下学期

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 技术评定 | 达标 | 考评方式 |
| 18-20 | 技评9分以上：动作娴熟，手腿配合，换一次气 | 游1~3道，每道两分  游4~6道每道一分  游8道满分10分 | 技能+技评  考核 |
| 16-17 | 技评8分以上：可两次或三次腿，换一次气 | 技能+技评  考核 |
| 12-15 | 技评6分以上：换一次气 | 技能+技评  考核 |

注：1、会游泳同学每次课教师根据学生能力安排游完200—400米运动量（不限时），期末游泳成绩给予满分。

2、不宜游泳者需要体育保健课审批，审核通过后该项目成绩以运动计步代替，，标准见附表。

附表：

游泳课替换项目（运动计步）评分标准（试行）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 标 准 | 得 分 | 备 注 |
| 游泳课期间每周3次，每次10000步以上 | 16 | 任一计步软件 |
| 游泳课期间每周3次，每次8000步以上 | 14 | 任一计步软件 |
| 游泳课期间每周3次，每次6000步以上 | 12 | 任一计步软件 |