**2021年9月份学生补考、积欠考试**

**一、考试时间及内容方式**1.考试时间：2021年9月20日

1. 班级邀请码：8652fy  
   3.考试内容：  
   （1）10000步快走或者2公里慢跑（二选一）  
   具体要求：运用运动软件（如keep)上的跑步或行走功能进行考试，结束后将软件生成的能够证明完成这个项目的截图发到课堂。  
   （2）一分钟俯卧撑（男）  
   具体要求：一分钟需在动作标准的前提下，完成30次。将视频传入课堂。  
    仰 卧 起 坐 （女）  
   具体要求：一分钟需在动作标准的前提下，完成20次。将视频传入课堂。  
   （3）1分钟跳绳  
   具体要求：一分钟完成100个。将视频传入课堂。  
   4.考试方式：  
   学生需从上述三个项目中任意选择两个项目在9月20日考试当天完成并上传。  
   5.考试视频上传时间：

9月20日当天8:00-22:30。

**二．注意事项**1.考生需选择适合进行考试的场地，注意安全。  
2.考生在考试时必须穿着运动服（一套）及球鞋。  
3.考生在考试期间务必保持良好的作息时间，不要熬夜。考试前一小时需进食完毕。   
4.考生在考试前需进行热身以免受伤。   
5.考生在考试过程中如果遇到身体不舒服无法完成，务必立即停止。  
注：如对此安排有疑问的同学可与李丽老师进行联系。电话：13851832127

体育部

2021年9月15日

**2021年9月份学生积欠考试**

**一、考试时间及内容方式**1.考试时间：2021年9月18-20日

2.班级邀请码：29qpxa  
3.考试内容：  
（1）10000步快走或者2公里慢跑（二选一）  
具体要求：运用运动软件（如keep)上的跑步或行走功能进行考试，结束后将软件生成的能够证明完成这个项目的截图发到课堂。  
（2）一分钟俯卧撑（男）  
具体要求：一分钟需在动作标准的前提下，完成30次。将视频传入课堂。  
 仰 卧 起 坐 （女）  
具体要求：一分钟需在动作标准的前提下，完成20次。将视频传入课堂。  
（3）1分钟跳绳  
具体要求：一分钟完成100个。将视频传入课堂。  
4.考试方式：  
上述3个项目:  
积欠一次的同学一天内完成三个项目。（上传时间：9月18-20日任意一天）  
积欠二次的同学一天内完成三个项目，需进行2天。（上传时间：9月18-20日任意二天）  
积欠二次以上的同学一天内完成三个项目，需进行3天。（上传时间：9月18-20日三天）

5.考试视频上传时间：

9月18-20日期间每天的8:00-22:30。

**二．注意事项**  
1.考生需选择适合进行考试的场地，注意安全。  
2.考生在考试时必须穿着运动服（一套）及球鞋。  
3.考生在考试期间务必保持良好的作息时间，不要熬夜。考试前一小时需进食完毕。   
4.考生在考试前需进行热身以免受伤。   
5.考生在考试过程中如果遇到身体不舒服无法完成，务必立即停止。  
注：如对此安排有疑问的同学可与李丽老师进行联系。电话：13851832127

体育部

2021年9月15日