上海建桥学院体育课程教学改革方案

一、改革指导思想

根据《国家中长期教育改革和发展规划纲要》和《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》的相关要求，围绕学校“十三五” 发展规划和卓越建桥计划的要求，以培养学生八项核心能力为目标，通过体育课程传授体育技能，培养学生固化体育锻炼行为，强化学生健身意识，树立终身体育思想，使学生体质得到增强。同时利用体育教育特有的育人功能，培养学生的通识能力，实现“全面育人”和“育全面人”目标。

二、我校体育课程教学现状

我校的公共体育课程方案，经过多年的教学实践，不断改革创新和完善，目前已经实现了学生网上自主选择教师、自主选择上课内容、自主性上课时间的“三自主”选课方式，基本满足一所民办高校的体育教学需要。但随着时代的变迁和学校的发展，原课程方案已不能充分满足社会对人才的需求。其具体表现为：

1、教学目标设置较滞后

当下体育课目标基本定位在传授体育技能，强化学生健身意识，树立终身体育思想，增强学生体质。而体育教育特有的育人功能基本处于隐性状态，在教学中我们没有对一些体育教学内容有目的地加以组织和事先设计，无法使体育“隐性”的育人功能达到预期的“显性”，难以实现“全面育人”的目标。

2、教学模式单一

体育课程单一的课堂教学形式居多，没有注重课内与课外相结合，已经满足不了学生多样化的体育需求，也影响了学生自主学习能力与体质健康水平的提高。

3、教学内容不够丰富

目前体育课程内容的设置还是停留在以往的教学模式下,多数和中小学的教学内容体系没有过大的差别,以至学生在体育课的教学中学习兴趣不高。

4、教学方法和手段陈旧

当前的教学方法只是一味沿用“讲解—示范—练习—改进—提高”的传统体育教学方法，没有广泛采用启发、讨论、学生展示、课堂讲评和案例教学方式，引导学生积极主动地思考，提高学生分析问题的能力，特别是没有注重利用电子视听设备和多媒体网络技术培养学生自主学习能力。

5、教学评价体系不够合理

目前体育课程对学生的评价仅仅停留在课内评价上，而且过分强调基本技术评价和课堂考勤，忽视了学生自主学习、尽责抗压、协同创新等通识教育能力的培养，更没有课外活动评定机制，《国家学生体质健康标准》的测试成绩也没有纳入课程评价体系，容易与体育课成绩混淆。

三、体育课程教学改革方案的总体设计思路

1、建立“四位一体”大学体育课程体系，实现“课内外一体化”教学模式

此次体育课程教学改革方案的设计,拟建立 “四位一体”大学体育课程体系，即将“体育教学、课外锻炼、体育社团、体育竞赛”四者有机整合，统一纳入大学体育课程管理，以期产生“增势效应”，形成多元、开放、灵活、自主的大学体育课程模式，实现“课内外一体化”教学模式，为学生搭建崭新的健身平台，在达到增强体质同时，提高学生适应社会能力的通识素质。

（1）体育教学：即教师通过体育课堂教学，传授学生体育的基本理论、基本技术和基本技能，以及组织竞赛、裁判方法、观赏比赛、社团管理和终身体育理念等，提高学生全面身体素质与专项技能的同时，提高学生的通识能力。

（2）课外锻炼：即利用先进的互联网技术（运动世界校园版手机APP），监督学生完成规定次数的慢跑练习，促进学生运动习惯的养成。

（3）体育社团：即为学生参加体育活动营造一个良好的平台，在这里学生不仅仅能锻炼身体，还能为学生提供了社会化的场所，切磋体育技艺，丰富业余生活和校园文化。

（4）体育竞赛：积极参加和开展校内外的各项体育活动，以体育竞赛为杠杆，带动整个学校的体育活动。

2、课程结构

狭义的课程结构是指一门课程中各组成部分的组织、排列的形式。重构大学体育教学新结构，既要考虑体育是一种社会文化内容，影响着人们的精神世界；又要运用系统分析方法，对大学体育教学中所有关联的要素进行深入的分析与研究,实现教学目标最优化，由图可以看出本次教学方案改革设计的课程结构特色表现为：

（1）体育课程由课堂教学与课外体育活动两部分构成，实行体育教学课内外一体化运行模式。

（2）课堂教学，努力拓展课程的时间和空间，保证体育基础课的前提下，最大限度地开设体育选项课和高年级体育选修课，同时上好体育保健课。

（3）把参加课余训练、体育竞赛、体育社团及课外自主锻炼等纳入体育课程体系，促进体育教育方式的转变，充分发挥体育的多种功能，提高学生的综合素质。

体育课程结构

课外体育活动

课堂教学

课外锻炼

运动训练

体育社团

体育竞赛

体育选修课

体育保健课

体育选项课

体育基础课

3、预期目标

体育课程体系建设的预期目标是整合校内外资源，打造具有建桥特色的体育教育课程体系，增强学生体质、培养大学生终身体育意识和核心能力。

通过本次教学改革,学生将提高体能和运动技能水平,加深对体育与健康知识的理解；学会体育学习及其评价,增强体育实践能力和创新能力；形成运动爱好和专长,培养终身体育的意识和习惯；发展良好的心理品质,增强人际交往技能和团队意识；具有健康素养,塑造健康体魄,提高对个人健康和群体健康的社会责任感,逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。

四、体育课程教学改革实施方案

1、开课形式、内容与课程名称

（1）开课形式与内容

第一学期以行政班为单位开课，如行政班级人数较少可并班开课，不再按性别分班教学。教学内容以体育基础为主，增加身体素质练习比重，注重学生自主学习、尽责抗压、协同创新等通识能力的培养。

第二、三、四学期以体育运动专项开课，采用网上选课，班级学生人数达到25人以上(含25人)即开班。教学内容以提高身体素质与专项技能并重，加强学生自主学习、尽责抗压、协同创新等通识能力的培养。

（2）课程名称

第一学期统一开基础课，名称为：体育基础。后继学期拟设篮球、击剑、拳击、高尔夫球等20余项，为了方便学生进一步提高专项水平，允许学生二个学期选择同一项目，规定第二学期所开设运动项目为1，如“篮球1”、“击剑1”、“拳击1”等；第三学期所开设运动项目为2，如“篮球2”、“击剑2”、“拳击2”等，运动项目1与运动项目2采用不同的教学大纲、不同的教学要求与不同的评价标准；第四学期同第二学期，每学年下学期的体育课不分年级，全校学生并在一起。

（3）教学班学生人数要求

 大一新生可合班教学，人数控制在60人以内，大二学生保持现状，即35人以内，待时机成熟后再扩大到60人。

2、教学方法和教学手段

教学方法是课程、教学的实施方式，是实现教学目标、开展教学活动的途径和手段。本次教学改革重点是教学方法上的改革，其主要表现在：

（1）精讲多练

通过精讲多练教学方式，调动学生积极性和学习兴趣，让学生在做中学，在玩中学；以学生为主体选择方法，具体情况具体分析，结合教学环境，灵活运用；给予自由空间，让学生感受体育、体验体育。

（2）集中与分组相结合

在集中讲授教学内容后，分成几个教学小组进行练习，多给自由活动的空间，创设民主、自由的课堂氛围，在不同的教学阶段中穿插多人合作的教学方式，使学生在练习中互帮互学，加强和巩固学生所学的知识，同时也让学生在感受运动乐趣和成功的喜悦中加深学生之间的交流和配合，培养学生的集体合作意识。

（3）引入翻转课堂教学

利用微信群、校园网BB系统等网络工具，告知课的内容、要点与难点、课的任务及要求等，查阅相关资料，观看教学录像（来源：自己制作与购买、网络下载）等，以达到拓展学生的体育视野和培养自主学习的能力。

（4）课内课外相结合

学生不仅完成课堂中的教学任务，也要完成利用“运动世界APP”进行课外慢跑练习，同时鼓励学生参加各类体育社团，积极组织和参与各项体育竞赛，并且细化后纳入体育课程教学体系，以规定分数和加分方式记入学生体育总成绩。

（5）体育骨干培养

选拔一批体育运动能力较好的体育积极分子，利用其对体育有较强的感情、热情、服务意识和技术权威，担任教师助理，协助体育教师完成课堂教学任务和课外体育各项活动。此举不仅能缓解我校体育教师繁重教学任务，同时有可以培养学生的组织管理能力。

3、学生成绩评价体系

“课内外一体化”体育课程教学评价是指在坚持体育课堂教学评价基础上，有目的、有计划、有组织，鼓励学生积极参与体育社团、课外活动、课余训练与竞赛等，并将参与体育社团活动、课外体育锻炼、课余体育训练与竞赛以及体育骨干参与管理的情况按一定比例纳入学生综合成绩测评，权重比例为：体育成绩= 课堂教学60% + 课外活动40%，具体评价内容与分值比例，分为第一学期体育基础课（必修课）、第二、三、四学期体育选项课（必选课）和第五、六学期体育选修课。

（1）第一学期体育基础课（4个X）：

课内占60%，标准为：《国家学生体质健康标准》（见附件1）测试成绩占40%（即X1）；课堂规范、积极主动、协同创新、团队合作、意志品质以及课堂练习的参与及完成情况占20%（即X2）；

课外占40%，标准为：规定项目“运动世界APP”长跑占20%（即X3）；多选项目：体育骨干课外体育活动的组织与管理、参加体育社团活动、参加院校运动队训练、参加校内外体育竞赛、“运动世界APP”长跑（超出20次部分）等组成，总占20%（即X4）。具体评分标准见附件2。

（2）第二、三、四学期体育选项课（4个X）：

课内占60%，标准为：运动技能专项成绩占40%（即X1）；课堂规范、积极主动、协同创新、团队合作、意志品质以及课堂练习的参与及完成情况占20% （即X2）。

课外占40%，标准为：规定项目“运动世界APP”长跑占20%（即X3）；多选项目：体育骨干课外体育活动的组织与管理、参加体育社团活动、参加院、校运动队训练、参加校内外体育竞赛、“运动世界APP”长跑（超出20次部分）等组成，占20%（即X4）。

（3）第五、六学期体育选修课：同第三、四学期体育选项课。

4、课程管理

信息技术的迅速发展，网络资源平台已被广泛运用。体育课程管理属于教务处课程系统管理之中，采用网络系统管理。具体分以下几部分内容：

（1）体育课程在分管校长领导下由体育教学部开课，并负责具体实施，学校教务处监督、检查与指导。

（2）建立、健全体育课程的各项规章制度和教师培养聘任制度；各类教学文件和教师、学生考核资料归档立案；建立《国家学生体质健康标准》测试管理系统；建立体育场馆设施、器材的管理系统；逐步实现体育课程管理的科学化、系统化和计算机网络化。

（3）学生的学习评价是对学习效果和过程的评价，主要包括体能与运动技能、认知、学习态度与行为、交往与合作精神、情意表现等，通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。在学生的学习评价方面，设计多个备考内容，供学生自主选择；尽量淡化甄别、选拔功能，强化激励、发展功能，把学生的认知态度、进步幅度、参与程度等纳入评价内容。

（4）教师的教学评价内容主要包括教师业务素养（专业素质、教学能力、科研能力、教学工作量）和课堂教学（教学态度、教书育人、教学效果）两个方面，通过学生网上评教、同行评价、领导评价、教学改革与创新等方式进行。

五、工作量计算方法

1、教学工作量的定额

体育课程教学是教师的本职工作，每学期都要承担一定量的教学任务。根据学校规定，体育课程每学年定额教学工作量为440个课时，另外学校规定，超工作量完成课时，给予超工作量报酬，但每学年封顶600课时，超出600课时部分不再计报酬。

2、教学工作量的统计

（1）凡面向专、本科生的体育课堂教学，均按规定计算教学工作量。

（2）体育课堂教学不论人数多少，是否并班，只按一个教学班计算工作量，班级学生数少于25人不设班。

（3）每学期按实际班数和实际授课次数进行统计上报，由体育教学部审查核算，特殊情况由体育部协调各二级院系处理。

（4）凡因病、私事、产假不能授课者，一律不计教学工作量。

3、教学工作量的计算方法

 计算公式：

**每班教学工作量 = 人数系数（r）×课程系数0.85×2学时×完成周数（N）**

其中课程系数0.85为定量，人数系数r为变量，r值规定如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 班级学生人数 | 人数系数r（变量） | 课程系数 |
| 35人及以下 | 1 | 0.85 |
| 36-40人 | 1.1 | 0.85 |
| 41-45人 | 1.2 | 0.85 |
| 46-50人 | 1.3 | 0.85 |
| 51-55人 | 1.4 | 0.85 |
| 56-60人 | 1.5 | 0.85 |

4、教师指导体育社团、校内体育竞赛等不计教学工作量，计育人工作量。

5、教师指导校运动队、高年级学生体质健康测试等按课外酬金另行计算。

六、时间节点（这个方案试行一年，所以时间可以从2017年1月至6月筹备，2017年9月至2018年6月，实施）

第一阶段：准备阶段（2017年1月——2017年6月）

主要任务：

（1）查阅资料，把握前沿，确定教改方向；

（2）走访兄弟院校，调研取证，初定教改方案；

（3）校内相关部门、学院专家论证；

（4）召开课题论证会议，完善教改方案。

本阶段工作重点：充实理论知识，确定研究方向，争取多方指导，出台实施方案。

第二阶段：实施阶段（2017年9月——2018年6月）

主要任务：

（1）做好体育教改实施方案宣传工作；

（2）选定部分班级（拟选大一新生或商学院大一新生）为对象，获取经验；

（3）制定教学大纲与教学计划，拍摄教学录像，收集教学（竞赛）视频等；

（4）邀请有关专家来校指导，走访兄弟院校学习先进经验；

（5）在大一新生中开展“我喜爱的运动项目”问卷调查；

（6）在取得试点实验成功的情况下，逐步全校推广与完善。

本阶段工作重点：构建“四位一体”大学体育课程模式与实践。

第三阶段：阶段总结（2018年7月——2018年8月）

主要任务：

（1）整理材料，研究报告；

（2）根据“我喜爱的运动项目”问卷调查统计结果，重修设置（调整）体育选项课的开课内容与开班数；

（3）对《国家学生体质健康标准》测试结果进行数理统计、分析

（4）根据我校开展的“四位一体”大学体育课程模式的实践及《标准》测试结果，进一步修订和完善教学大纲；

（5）进一步细化和完善学生成绩评价体系。

本阶段工作重点：收集数据、总结经验，为开课做好准备。

上海建桥学院体育教学部

2017年11月21日

附件2：

学生成绩评价课外40%具体评分方法

1、规定项目“运动世界校园APP”长跑20%：按照“运动世界校园版APP”系统要求，男生每次跑2000米，女生每次跑1500米，每完成1次得1分，成绩异常或未完成不得分。每个学生1学期必须完成至少12次，满分为20分。

2、多选项目20%：

① 体育骨干课外体育活动的组织与管理：每参加2次体育活动的组织与管理得1分，由活动的主办单位和具体指导老师提供考勤证明，任课教师给予评分；

② 参加体育社团活动：每参加2次体育社团活动得1分，由指导老师提供考勤证明，任课教师给予评分；

③ 参加院、校运动队训练：每训练2次得1分，由带队教练提供训练考勤证明，任课教师给予评分；

④ 参加校内外体育竞赛：每参加1项（或1场）比赛得1分，由比赛组委会与指导老师提供参赛证明，任课教师给予评分；

⑤“运动世界校园APP”长跑超出20次部分：每超出1次得1分。

**多选项目可累加计分，满分为20分。**

上海建桥学院体育教学部

2017年11月21日

附件1：

**国家学生体质健康标准（2014年修订）**

一、说明

1.《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。

2.本标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼的功能，着重提高其教育监测和绩效评价的支撑能力。

3.本标准从身体形态、身体机能和身体素质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、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

4.本标准将适用对象划分为以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为6组、初中为3组、高中为3组。大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。

5．小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

6．本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；小学的加分指标为1分钟跳绳，加分幅度为20分；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。

7．根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

8．每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》（附表1～6）。特殊学制的学校，在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定。

9．学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。

10．学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免予执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免予执行《标准》，并填写《免予执行<国家学生体质健康标准>申请表》（附表7），存入学生档案。确实丧失运动能力、被免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

11．各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的《标准》测试工作，《标准》测试数据经当地教育行政部门按要求审核后，通过“中国学生体质健康网”上传至“国家学生体质健康标准数据管理系统”。测试和数据上传时间由教育行政部门确定。

12．本标准由教育部负责解释。

二、单项指标与权重

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 测试对象 | 单项指标 | 权重（%） |
| 初中、高中、大学各年级 | 50米跑 | 20 |
| 坐位体前屈 | 10 |
| 立定跳远 | 10 |
| 引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）坐（女） | 10 |
| 1000米跑（男）/800米跑（女） | 20 |

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高2（米2）。

（一）单项指标评分表

**男、女生体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米2）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项****得分** | **男** | **女** |
| **正常** | **100** | 17.9~23.9 | 17.2~23.9 |
| **低体重** | **80** | ≤17.8 | ≤17.1 |
| **超重** | 24.0~27.9 | 24.0~27.9 |
| **肥胖** | **60** | ≥28.0 | ≥28.0 |

**肺活量、50米、坐位体前屈单项评分表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项****得分** | **大1.2男（肺）** | **大3.4男（肺）** | **大1.2女（肺）** | **大3.4女（肺）** | **大1.2男（50）** | **大3.4男（50）** | **大1.2女（50）** | **大3.4女（50）** | **大1.2男（坐）** | **大3.4男（坐）** | **大1.2女（坐）** | **大3.4女（坐）** |
| **优秀** | **100** | **5040** | **5140** | **3400** | **3450** | **6.7** | **6.6** | **7.5** | **7.4** | **24.9** | **25.1** | **25.8** | **26.3** |
| **95** | **4920** | **5020** | **3350** | **3400** | **6.8** | **6.7** | **7.6** | **7.5** | **23.1** | **23.3** | **24.0** | **24.4** |
| **90** | **4800** | **4900** | **3300** | **3350** | **6.9** | **6.8** | **7.7** | **7.6** | **21.3** | **21.5** | **22.2** | **22.4** |
| **良好** | **85** | **4550** | **4650** | **3150** | **3200** | **7.0** | **6.9** | **8.0** | **7.9** | **19.5** | **19.9** | **20.6** | **21.0** |
| **80** | **4300** | **4400** | **3000** | **3050** | **7.1** | **7.0** | **8.3** | **8.2** | **17.7** | **18.2** | **19.0** | **19.5** |
| **及格** | **78** | **4180** | **4280** | **2900** | **2950** | **7.3** | **7.2** | **8.5** | **8.4** | **16.3** | **16.8** | **17.7** | **18.2** |
| **76** | **4060** | **4160** | **2800** | **2850** | **7.5** | **7.4** | **8.7** | **8.6** | **14.9** | **15.4** | **16.4** | **16.9** |
| **74** | **3940** | **4040** | **2700** | **2750** | **7.7** | **7.6** | **8.9** | **8.8** | **13.5** | **14.0** | **15.1** | **15.6** |
| **72** | **3820** | **3920** | **2600** | **2650** | **7.9** | **7.8** | **9.1** | **9.0** | **12.1** | **12.6** | **13.8** | **14.3** |
| **70** | **3700** | **3800** | **2500** | **2550** | **8.1** | **8.0** | **9.3** | **9.2** | **10.7** | **11.2** | **12.5** | **13.0** |
| **68** | **3580** | **3680** | **2400** | **2450** | **8.3** | **8.2** | **9.5** | **9.4** | **9.3** | **9.8** | **11.2** | **11.7** |
| **66** | **3460** | **3560** | **2300** | **2350** | **8.5** | **8.4** | **9.7** | **9.6** | **7.9** | **8.4** | **9.9** | **10.4** |
| **64** | **3340** | **3440** | **2200** | **2250** | **8.7** | **8.6** | **9.9** | **9.8** | **6.5** | **7.0** | **8.6** | **9.1** |
| **62** | **3220** | **3320** | **2100** | **2150** | **8.9** | **8.8** | **10.1** | **10.0** | **5.1** | **5.6** | **7.3** | **7.8** |
| **60** | **3100** | **3200** | **2000** | **2050** | **9.1** | **9.0** | **10.3** | **10.2** | **3.7** | **4.2** | **6.0** | **6.5** |
| **不及格** | **50** | **2940** | **3030** | **1960** | **2010** | **9.3** | **9.2** | **10.5** | **10.4** | **2.7** | **3.2** | **5.2** | **5.7** |
| **40** | **2780** | **2860** | **1920** | **1970** | **9.5** | **9.4** | **10.7** | **10.6** | **1.7** | **2.2** | **4.4** | **4.9** |
| **30** | **2620** | **2690** | **1880** | **1930** | **9.7** | **9.6** | **10.9** | **10.8** | **0.7** | **1.2** | **3.6** | **4.1** |
| **20** | **2460** | **2520** | **1840** | **1890** | **9.9** | **9.8** | **11.1** | **11.0** | **-0.3** | **0.2** | **2.8** | **3.3** |
| **10** | **2300** | **2350** | **1800** | **1850** | **10.1** | **10.0** | **11.3** | **11.2** | **-1.3** | **-0.8** | **2.0** | **2.5** |

**立定跳远、引体向上（仰卧起坐）、1000米（800米）单项评分表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **等级** | **单项****得分** | **大1.2男（跳）** | **大3.4男（跳）** | **大1.2女（跳）** | **大3.4女（跳）** | **大1.2男（引）** | **大3.4男（引）** | **大1.2女（仰）** | **大3.4女（仰）** | **大1.2男（1000）** | **大3.4男（1000）** | **大1.2女（800）** | **大3.4女（800）** |
| **优秀** | **100** | **273** | **275** | **207** | **208** | **19** | **20** | **56** | **57** | **3'17"** | **3'15"** | **3'18"** | **3'16"** |
| **95** | **268** | **270** | **201** | **202** | **18** | **19** | **54** | **55** | **3'22"** | **3'20"** | **3'24"** | **3'22"** |
| **90** | **263** | **265** | **195** | **196** | **17** | **18** | **52** | **53** | **3'27"** | **3'25"** | **3'30"** | **3'28"** |
| **良好** | **85** | **256** | **258** | **188** | **189** | **16** | **17** | **49** | **50** | **3'34"** | **3'32"** | **3'37"** | **3'35"** |
| **80** | **248** | **250** | **181** | **182** | **15** | **16** | **46** | **47** | **3'42"** | **3'40"** | **3'44"** | **3'42"** |
| **及格** | **78** | **244** | **246** | **178** | **179** |  |  | **44** | **45** | **3'47"** | **3'45"** | **3'49"** | **3'47"** |
| **76** | **240** | **242** | **175** | **176** | **14** | **15** | **42** | **43** | **3'52"** | **3'50"** | **3'54"** | **3'52"** |
| **74** | **236** | **238** | **172** | **173** |  |  | **40** | **41** | **3'57"** | **3'55"** | **3'59"** | **3'57"** |
| **72** | **232** | **234** | **169** | **170** | **13** | **14** | **38** | **39** | **4'02"** | **4'00"** | **4'04"** | **4'02"** |
| **70** | **228** | **230** | **166** | **167** |  |  | **36** | **37** | **4'07"** | **4'05"** | **4'09"** | **4'07"** |
| **68** | **224** | **226** | **163** | **164** | **12** | **13** | **34** | **35** | **4'12"** | **4'10"** | **4'14"** | **4'12"** |
| **66** | **220** | **222** | **160** | **161** |  |  | **32** | **33** | **4'17"** | **4'15"** | **4'19"** | **4'17"** |
| **64** | **216** | **218** | **157** | **158** | **11** | **12** | **30** | **31** | **4'22"** | **4'20"** | **4'24"** | **4'22"** |
| **62** | **212** | **214** | **154** | **155** |  |  | **28** | **29** | **4'27"** | **4'25"** | **4'29"** | **4'27"** |
| **60** | **208** | **210** | **151** | **152** | **10** | **11** | **26** | **27** | **4'32"** | **4'30"** | **4'34"** | **4'32"** |
| **不及格** | **50** | **203** | **205** | **146** | **147** | **9** | **10** | **24** | **25** | **4'52"** | **4'50"** | **4'44"** | **4'42"** |
| **40** | **198** | **200** | **141** | **142** | **8** | **9** | **22** | **23** | **5'12"** | **5'10"** | **4'54"** | **4'52"** |
| **30** | **193** | **195** | **136** | **137** | **7** | **8** | **20** | **21** | **5'32"** | **5'30"** | **5'04"** | **5'02"** |
| **20** | **188** | **190** | **131** | **132** | **6** | **7** | **18** | **19** | **5'52"** | **5'50"** | **5'14"** | **5'12"** |
| **10** | **183** | **185** | **126** | **127** | **5** | **6** | **16** | **17** | **6'12"** | **6'10"** | **5'24"** | **5'22"** |

（二）加分指标评分表

**引体向上（仰卧起坐）、1000米（800米）**加分指标**评分表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **加分** | **大1.2（引）** | **大3.4（引）** | **大1.2（仰）** | **大3.4（仰）** | **大1.2（1000）** | **大3.4（1000）** | **大1.2（800）** | **大3.4（800）** |
| **10** | 10 | 10 | 13 | 13 | -35" | -35" | -50" | -50" |
| **9** | 9 | 9 | 12 | 12 | -32" | -32" | -45" | -45" |
| **8** | 8 | 8 | 11 | 11 | -29" | -29" | -40" | -40" |
| **7** | 7 | 7 | 10 | 10 | -26" | -26" | -35" | -35" |
| **6** | 6 | 6 | 9 | 9 | -23" | -23" | -30" | -30" |
| **5** | 5 | 5 | 8 | 8 | -20" | -20" | -25" | -25" |
| **4** | 4 | 4 | 7 | 7 | -16" | -16" | -20" | -20" |
| **3** | 3 | 3 | 6 | 6 | -12" | -12" | -15" | -15" |
| **2** | 2 | 2 | 4 | 4 | -8" | -8" | -10" | -10" |
| **1** | 1 | 1 |  |  | -4" | -4" | -5" | -5" |

注:

引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标，学生成绩超过单项评分100分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。

1000米跑、800米跑均为低优指标，学生成绩低于单项评分100分后，以减少的秒数所对应的分数进行加分。