

目录

体育课成绩考核评定要求.....	1
体育课考核项目评分比例、体育能力评分标准.....	2
体育理论考试评分表.....	3
一般身体素质.....	4
篮 球.....	9
足 球.....	18
排 球.....	26
羽毛球.....	34
乒乓球.....	40
网 球.....	48
旱地冰球.....	55
美式腰旗橄榄球.....	64
健美操.....	72
艺术体操.....	78
瑜伽.....	83
形体芭蕾.....	87
健 美.....	91
武 术.....	97
空手道运动.....	101
柔力球.....	109
导 引 养 生.....	113
游 泳.....	117
2014 大学生体质测试权重及标准.....	118

体育课成绩考核评定要求

一、体育课为必修课，学生必须修满 4 个学期，每学期体育课为 1 个学分，共 4 个学分。

二、学生必须每年参加《学生体质健康标准》的测试，根据 1-4 年的测试成绩进行综合评定，合格给予 0.5 个学分。

三、体育课成绩考核采用百分制计分方法评定成绩，每学期评定一次。

四、体育课成绩是依据学生的体能状态、运动技能、认知水平、学习态度、以及合作精神等情况进行学期总评。

五、根据运动项目的特点，由教师进行评定，部分内容也可采用学生自评、互评的方式进行。

六、一学期学生体育课缺课累计（病假、事假、旷课）超过 5 次课者，不予评定成绩，须进行重修。保健班、重修班学生缺课累计（病假、事假、旷课）超过 3 次课者，不予评定成绩，须进行重修。

七、每学期早锻炼出勤次数满勤为 25 次，合格为 15 次；少于 15 次者，该学期体育课成绩评定为不及格，须在学校规定的补考时间段内补足缺勤次数。

八、学生参加体育课考核、早锻炼、课外体育活动未按要求完成（包括作弊、弄虚作假）者，体育课成绩给予不及格，并根据其性质和态度，按学校学生学籍管理条例处理。

九、考试项目有一项为 0 分者，体育总评成绩为不及格。

十、学生必须参加体育理论考试，未参加者须进行补考，仍不参加补考者，不予评定成绩，该学期体育课须进行重修。

十一、重修课成绩考核采用百分制计分方法评定成绩。

十二、保健班学生成绩考核得分只给及格和不及格。

十三、凡体育课成绩不及格者按学校学生学籍管理条例办理。

体育课考核项目评分比例、体育能力评分标准

体育课考核项目评分比例

体育课考核项目	第一、三学期	第二、四学期
专项	25	30
一般身体素质	45	30
理论	--	10
能力	30	30
总分	100	100

体育能力评分标准

一、学生每学期体育课缺课（含旷课、事假、病假）累计超过5次课者，其体育课成绩评定为0分，须重修。保健班、重修班学生每学期体育课缺课（含旷课、事假、病假）累计超过3次课者，其体育课成绩评定为0分，须重修。

二、学生每学期早锻炼出勤次数：满勤为25次，少于15次者，其该学期体育课成绩评定为不及格。（复兴路校区学生暂不实行早锻炼考勤）。

三、学生早锻炼缺操1次扣1分。

四、学生参加体育课考核和早锻炼作弊、弄虚作假者，其体育课

成绩评定为不及格，并根据其违规性质和认识态度，按学校《学生学籍管理条例》相关规定处理。（原则上第一次扣5分，第二次体育课成绩评定为不及格）。

五、学生每旷课1次扣5分，事假（有辅导员签字的请假条）1次扣2分，病假（有学校卫生科出具的病假单）1次扣1分。

六、学生上课迟到1次扣1分，早退1次扣1分。（早退超过十五分钟，按旷课处理）

七、在体育课中，学生参与练习活动的态度不积极并影响到其他同学的练习的，教师可根据其对整个教学活动的影晌程度视情给予扣分。

八、学生体育课成绩为综合评定，如该学期所扣分数已经超过了规定的30分，可以继续扣除其考试成绩分数。

体育理论考试评分表

分值	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
成绩	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

一般身体素质

耐力素质评分表

1000 米	分值	800 米
3' 30"	15	3' 25"
3' 40"	14	3' 35"
3' 50"	13	3' 45"
4' 00"	12	3' 55"
4' 10"	11	4' 05"
4' 20"	10	4' 15"
4' 30"	9	4' 25"
4' 40"	8	4' 35"
4' 50"	7	4' 45"
5' 00"	6	4' 55"
5' 10"	5	5' 05"
5' 20"	4	5' 15"
5' 30"	3	5' 25"
5' 40"	2	5' 35"
5' 50"	1	5' 45"

立定跳远考试评分标准

男生 (厘米)	分值	女生 (厘米)
265	15	205
260	14	200
255	13	195
250	12	190
245	11	185
240	10	180
235	9	175
230	8	170
220	7	160
210	6	150
200	5	140
190	4	130
180	3	120
170	2	110
160	1	100

方法：两脚自然开立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时向前上起跳，不得有垫步或连跳动作。

跳绳考试评分标准

男生 (次)	分值	女生 (次)
200	15	190
180	14	170
160	13	150
140	12	130
130	11	120
120	10	110
110	9	100
100	8	90
90	7	80
80	6	70
70	5	60
60	4	50
50	3	40
40	2	30
20	1	10

注：跳绳为 1 分钟。

方法：跳绳单、双脚跳均可，绳子向前经头、脚往后或向后经头、脚向前一次，计数一次，双飞算两次。

50 米考试评分标准

男生 (秒)	分值	女生 (秒)
6" 5	15	7" 5
6" 7	14	7" 8
6" 9	13	8" 1
7" 1	12	8" 4
7" 4	11	8" 7
7" 7	10	9" 0
8" 0	9	9" 3
8" 3	8	9" 6
8" 6	7	9" 9
8" 8	6	10" 2
9" 1	5	10" 4
9" 3	4	10" 6
9" 5	3	10" 8
9" 7	2	11" 0
9" 9	1	11" 2

俯卧撑、仰卧起坐评分标准

俯卧撑 (男)	分值	仰卧起坐 (女)
40	15	50
37	14	46
34	13	42
31	12	38
28	11	34
25	10	30
22	9	26
19	8	22
16	7	19
13	6	16
10	5	13
7	4	10
5	3	7
3	2	4
1	1	1

仰卧起坐方法:两脚并立于地上, 屈膝仰卧于垫上, 两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节。起时两肘触及或超过膝关节为完成一次, 仰卧时肩胛触垫。**时间:** 1 分钟计次数。

俯卧撑方法: 双手直臂撑地, 手指向前, 两手间距与肩同宽, 两腿向身体后方伸直, 用脚尖撑地, 保持头、肩、臀部以及双腿在一条直线上; 两个肘部向身体外侧弯曲, 使肩与肘平; 收紧腹部, 保持身体在一条直线上, 停顿一会儿, 然后恢复原状。

篮 球

第一学期篮球专项考试内容与标准

一、一分钟篮下投篮(25分)

方法：持球于篮下任意位置作连续投篮，计一分钟内投篮命中的次数计算成绩。

二、800m（女）、1000m（男）考试（15分）

三、立定跳远（15分）

四、50m（15分）

五、能力部分考核（30分）

第一学期篮球专项考试评分表

篮下一分钟投篮（25分）		分 值
男生（次）	女生（次）	
30	25	25
28	24	24
26	23	23
24	22	22
22	21	21
20	20	20
19	19	19
18	18	18
17	17	17
16	16	16
15	15	15
14	14	14
13	13	13
12	12	12
11	11	11
10	10	10
9	9	9
8	8	8
7	7	7
6	6	6
5	5	5
4	4	4
3	3	3
2	2	2
1	1	1

第二学期篮球选项课考试内容及评分

一、 五点定位投篮(15分)

方法：在限制区线上分别与篮板成 0° 、 45° 和 90° 角的五个点上，每个点投篮两次，共计投篮十次，按进球数计算成绩。

注：(1) 从 0° 角开始，依次进行。

(2) 90° 角位置上，女生下移至圆弧线上。

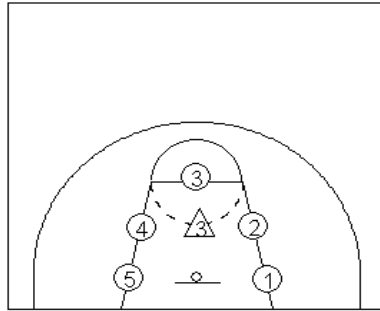


图1 五点定位投篮

二、 全场往返运球上篮(15分)

方法：从端线外出发，运球至前场上篮，进球后返回后场上篮，共往返两次，进四个球，以时间计算成绩。

注：最后一次进球落地或手触球后停表。

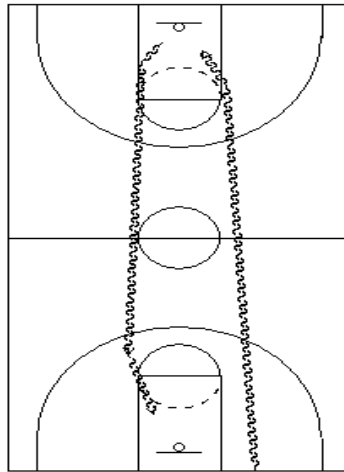


图2 全场往返运球上篮

三、 800m (女)、1000m (男) 考试 (15分)

四、 跳绳 (15分)

五、 能力部分考核 (30分)

六、 理论考试 (10分)

第二学期篮球专项考试评分表

五点定位投篮 (15分)	分值	全场往返运球上篮 (15分)	
		男生	女生
8	15	30"	35"
7	14	31"	37"
	13	32"	39"
6	12	33"	41"
	11	34"	43"
5	10	35"	45"
	9	36"	47"
4	8	37"	49"
	7	38"	51"
3	6	40"	53"
	5	42"	55"
2	4	44"	57"
	3	46"	58"
1	2	48"	59"
	1	50"	60"

第三学期篮球选项课考试内容及评分

一、等距离换位投篮(25分)

方法:男生在罚球线及罚球线前后各一米处投篮,女生在罚球线、前圆弧及该两点中间处投篮,在三个点上依次投篮3次、4次和3次,共十次。以进球数计算成绩。

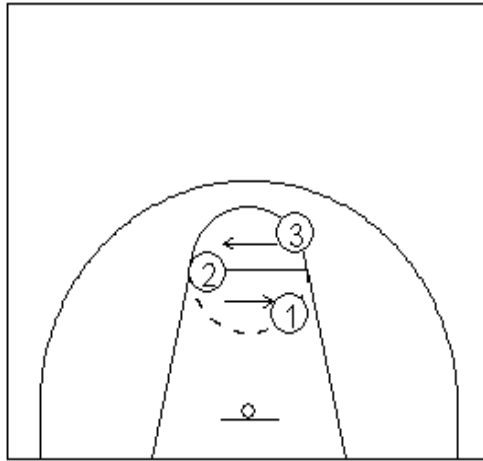


图1 等距离换位投篮

二、800m(女)、1000m(男) 考试(15分)

三、50m 考试 (15分)

四、立定跳远考试 (15分)

五、能力部分考核(30分)

第三学期篮球专项考试评分表

等距离换位投篮 (25分)	分值
8	25
7	22
6	19
5	16
4	13
3	10
2	7
1	4

第四学期篮球选项课考试内容及评分

一、一分钟限制区外投篮(15分)

方法：罚球线外静止开始投篮（女生的第一次投篮在罚球线前一米处开始），自投自抢，抢到篮板球后运球至限制区外再投篮，按一分钟的进球数来计算成绩。

二、“S”形运球上篮(15分)

方法：从底线与限制区的交界处出发，分别绕过场地上的圆圈到对面上篮，进球后绕圆圈返回上篮至进球，以时间计算成绩。

要求：人与球都不得进入圆圈。

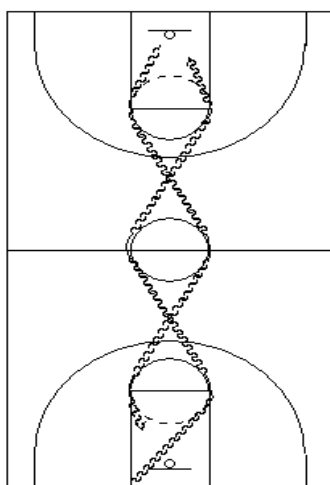


图1 “S”形运球上篮图

三、800m（女）、1000m（男） 考试（15分）

四、仰卧起坐（女）、俯卧撑（男）考试（15分）

五、能力部分考核（30分）

六、理论考试（10分）

第四学期篮球专项考试评分表

一分钟限制区外投篮（15分）		
男生（个）	分值	女生（个）
12	15	10
11	14	9
10	13	8
9	12	7
8	11	6
7	10	5
6	9	
5	8	4
4	7	
3	6	3
	5	
2	4	2
	3	
1	2	1

“S”形运球上篮（15分）		
男生	分 值	女生
16"	15	22"
17"	14	23"
18"	13	24"
19"	12	25"
20"	11	26"
21"	10	27"
22"	9	28"
23"	8	29"
24"	7	30"
25"	6	31"
26"	5	32"
27"	4	33"
28"	3	34"
29"	2	35"
30"	1	36"

第一学期足球专项考试评分表

分值	双人脚内侧传接球(对)
20	35
19	33
18	31
17	30
16	29
15	28
14	27
13	26
12	25
11	24
10	22
9	20
8	19
7	18
6	16
5	15
4	14
3	13
2	12
1	10

脚内侧传接球技评标准

分值	要 求
5 分	运球和传球动作准确协调，无调整动作，传球球速快
4-2 分	运球和传球动作较协调，调整动作少，传球球速较快
1-0 分	运球和传球动作不协调，有明显调整，传球球速慢

第二学期足球专项课考试内容与标准

一、曲线绕杆运球 (15分)

方法：运球距离为 30m，每间隔 3.5m 一根杆，共 9 根杆，依次绕杆运球，计时评分。

注：起点和终点各距杆 1m，在起点和终点各做 1.5m 的垂直线，作为起终点的有效区域。考试所用球杆必须是高杆。

要求：在运球过程中不漏杆和碰杆（是否碰杆以标志物移动为准），否则为失败。起点和终点各距杆 1m，在起点和终点各做 1.5m 的标注区域，作为起终点的有效区域。

二、停球 (15分)

方法：学生互助，手抛球，距离 10m，考试学生根据来球，脚内侧，正脚背，大腿各停一次平高球，胸部停一次高球，脚底停一次反弹球。

要求：动作协调，部位正确，球的落点在体前 1.5m 的控制范围内（无调整），根据完成情况进行技术评定。手抛球高度最高处应过顶，否则为无效球。是否有效由教师判断。停球部位不准确为 0 分

三、1000m (15分)

四、理论考试 (10分)

五、跳绳 (15分)

六、能力 (30分)

第二学期足球专项考试评分表

曲线绕杆运球(秒)	分值	停球(个)
11"	15	5
11" 5	14	
12"	13	
12" 5	12	4
13"	11	
13" 5	10	
14"	9	3
14" 5	8	
15"	7	
15" 5	6	2
16"	5	
16" 5	4	
17"	3	1
17" 5	2	
18"	1	

停球技评标准

分值	要求
3分	停球部位准确清晰，球第一落点在体前 1.5m 范围内
2分	停球部位基本准确，球第一落点在体前 1.5m 范围内
1-0分	停球部位不准确或球第一落点超过体前 1.5m 范围

第三学期足球专项课考试内容与标准

一、10m 地滚球踢准 (25 分)

方法:运球 5m 进入 4m×4 m 的传球区域,在此区域内无调整将球传入 10m 外的标志范围内。标志范围为 2m。

要求:运球,传球有一定球速,传球时无明显调整,传球必须是地滚球。传球时出区域或超过标志范围为无效。

评分标准:每人 6 次,每进一球得 4 分,踢准满分为 20 分,技评满分为 5 分。

二、立定跳远 (15 分)

三、50 米 (15 分)

四、1000m (15 分)

五、能力 (30 分)

第三学期足球专项考试评分表

分值	10m 地滚球踢准
20	5
19	
18	
17	
16	4
15	
14	
13	
12	3
11	
10	
9	
8	2
7	
6	
5	
4	1
3	
2	
1	

地滚球踢准技评标准

分值	要 求
5 分	运球和传球动作准确协调，无调整动作，传球球速快
4-2 分	运球和传球动作较协调，调整动作少，传球球速较快
1-0 分	运球和传球动作不协调，有明显调整，传球球速慢

第四学期足球专项考试内容与标准

一、颠球 (15分)

方法：规则允许的身体各部位颠球。以次数测定成绩。

要求：以球不落地为标准，不限制区域。触球部位必须是规则允许的身体部位。(肩以下的手臂不可以触球)

二、定位球射门 (15分)

方法：距离球门 11m (罚球区点上) 30 秒内连续正脚背射门 5 次 (5 个固定球)，射中球门范围内 (含球门柱) 为有效。根据完成情况进行技术评分。

要求：球的第一落点在球门线内，有一定的球速。动作正确，协调。将 5 个球放置在与球门线平行的罚球点延长线上，每球间隔约 1.5m，两侧的球在球门柱延线与罚球点延长线的垂直交点处。可采用正脚背、内脚背、外脚背、脚内侧等脚法。其他射门方式无效。

注：如在室内 5 人制足球场，射门位置在 10 米球罚球点上，其他要求同上

三、1000m (15分)

四、俯卧撑 (15分)

五、理论考试 (10分)

六、能力 (30分)

第四学期足球专项考试评分表

颠球(个)	分值	正脚背射门(个)
25	15	
20	14	
16	13	
14	12	
12	11	
10	10	5
9	9	
8	8	4
7	7	
6	6	3
5	5	
4	4	2
3	3	
2	2	1
1	1	

定位球射门技评标准 (5分)

分值	要求
5分	脚法正确, 动作协调, 爆发力强, 球速快, 落点好
4-2分	脚法较正确, 动作较协调, 有一定球速
1-0分	脚法不规范, 动作协调性较差, 球速慢

排球

第一学期排球专项考试内容与标准

一、双手下手自垫球（25分）

方法：在3米×3米的范围内完成双手自垫球，以垫球次数评定考试成绩，并根据完成情况进行技术评分，技术评定满分为5分。

要求：

- 1、垫球最高点须高于手臂水平面1米以上，否则扣除该次数。
- 2、只要有一只脚越出范围线（允许踩线），扣除线外垫球次数，待返回范围内再继续计次数，每超越范围一次扣一分，超越二次扣二分，以此类推。一共垫球四十次，计算有效次数。

二、1000米（男）、800米（女）（15分）

三、立定跳远（15分）

四、50米（15分）

五、能力（30分）

第一学期排球专项考试评分表

分值	自垫球
20	40
19	38
18	36
17	34
16	32
15	30
14	28
13	26
12	24
11	22
10	20
9	18
8	16
7	14
6	12
5	10
4	8
3	6
2	4
1	2

自垫技术评分标准（5分）

分 值	要 求
5 分	垫击动作准确协调，技术规范（高度 ≥ 1 米），无调整动作。
2-4 分	垫击动作较协调，技术一般，调整球较少。
1 分	动作不协调，调整球较多。

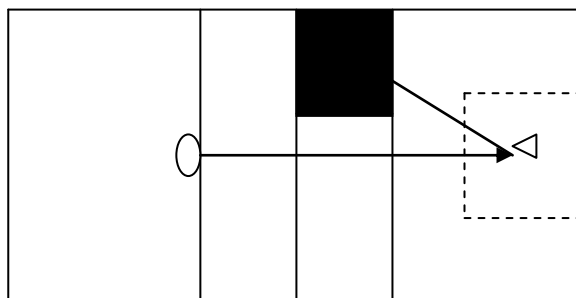
第二学期排球专项考试内容与标准

一、区域垫球（15分）

方法：将对方场地抛来的球垫至3米×3米的规定范围内。

要求：

- 1、垫球者在6号位处将球垫至2号位前三米限制区3米×3米范围内，共垫球10次。
- 2、垫球高度须过网上沿，不超过则作失误。
- 3、必须采用双手垫球。



二、发球（15分）

方法：男生须采用上手发球技术，女生可采用下手发球，共发10个球。

要求：必须落在对方场区内。

三、1000米（男）、800米（女）（15分）

四、跳绳（15分）

五、理论考试（10分）

六、能力（30分）

第二学期排球专项考试评分表

区域垫球	分 值	发 球
8	15	8
7	14	7
	13	
6	12	6
	11	
5	10	5
	9	
4	8	4
	7	
3	6	3
	5	
2	4	2
	3	
1	2	1
	1	

第三学期排球专项考试内容与标准

一、双手上手自传球（25分）

方法：在3米×3米的范围内完成双手自传球，以传球次数评定考试成绩，并根据完成情况进行技术评分，技术评定满分为5分。

要求：

- 1、传球最高点高于手1米以上，否则扣除该次数。
- 2、只要有一只脚越出范围线（允许踩线），扣除线外传球次数，待返回范围内再继续计次数。每超越范围一次扣一分，超越二次扣二分，以此类推。一共传球四十次，计算有效次数。

二、1000米（男）、800米（女）（15分）

三、50米（15分）

四、立定跳远（15分）

五、能力（30分）

第三学期排球专项考试评分表

自传球(次)	分 值
40	20
38	19
36	18
34	17
32	16
30	15
28	14
26	13
24	12
22	11
20	10
18	9
16	8
14	7
12	6
10	5
8	4
6	3
4	2
2	1

自传技术评分标准 (5分)

分 值	要 求
5分	传球手型正确，动作协调，无调整球。
2-4分	传球手型较正确，动作较协调，调整球较少。
1分	手型不正确，动作不协调，调整球较多。

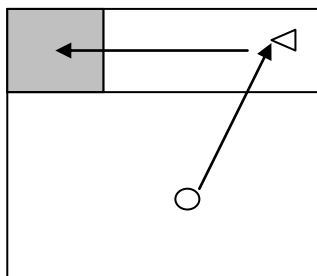
第四学期排球专项考试内容与标准

一、区域传球（15分）

方法：传球者将本场地6号位抛来的球传至本场地4号位前3米×3米的规定范围内。

要求：

- 1、传球高度必须超过网上沿1米。
- 2、必须采用双手传球。
- 3、共传球10次。



二、发球（15分）

方法：将球场平均分为左、右两个区域，共发10个球，左、右各5个球。

要求：男生须采用上手发球技术，女生可采用下手发球。一个区域必须连续发完规定数量的球后，再换区域。

三、1000米（男）、800米（女）（15分）

四、俯卧撑（男）仰卧起坐（女）（15分）

五、理论考试（10分）

六、能力（30分）

第四学期排球专项考试评分表

区域传球 (次)	分 值	发 球
8	15	8
7	14	7
	13	
6	12	6
	11	
5	10	5
	9	
4	8	4
	7	
3	6	3
	5	
2	4	2
	3	
1	2	1
	1	

羽 毛 球

第一学期羽毛球专项考试内容与标准

一、正手发高远球（25分）

方法：在本方发球区内把球发至对方接发球区。

要求：

1、发球要有一定的高度

2、共发5个球，左右发球区均可

二、1000米（男）、800米（女）（15分）

三、50米（15分）

四、立定跳远（15分）

五、能力（30分）

第一学期羽毛球专项考试评分表

发球区域	分值
发球落点在底线前 80cm 以内	5分/球
发球落点在底线前 80cm 至 150cm 之间	4分/球
发球落点在底线前 150cm 至 200cm 之间	3分/球

第二学期羽毛球考试内容与标准

一、吊球（15分）

方法：在后场吊球入指定区域

要求：

- 1、球的落点必须在中线后 2.5 米处的范围内
- 2、共吊球 5 个，左右半区均可

二、正手击高远球（15分）

方法：学生站在后半场上手击打来球

要求：

- 1、共击打五个球，左右半区均可
- 2、回球要有一定的高度

三、1000 米（男）、800 米（女）（15分）

四、跳绳（15分）

五、理论考试（10分）

六、能力（30分）

第二学期羽毛球专项考试评分表

吊球个数	分值
5	15
4	12
3	9
2	6
1	3

击打高远球区域	分值
回球落点在底线前 100cm 以内	3 分/球
回球落点在底线前 100cm 至 200cm 之间	2 分/球
回球落点在底线前 200cm 至 300cm 之间	1 分/球

第三学期羽毛球考试内容与标准

一、反手发近网球（25分）

方法：用反手将球发到指定区域

要求：共发球5个，左右半区均可

二、1000米（男）、800米（女）（15分）

三、50米（15分）

四、立定跳远（15分）

五、能力（30分）

第三学期羽毛球专项考试评分表

反手近网球区域	分值
发球落点在前发球线后 50cm 以内	5分/球
发球落点在前发球线后 50cm 至 80cm 之间	4分/球
发球落点在前发球线后 80cm 至 110cm 之间	3分/球

第四学期羽毛球考试内容与标准

一、挑高球（15分）

方法：学生跨步上网用正或反手挑球到后场。

要求：

- 1、挑球必须有一定的高度
- 2、挑球共5个，左右半区均可

二、吊球上网步法（15分）

方法：由中心点启动，先使用后撤步退至后场区域，然后移动至网前，再退至中心点，重复五次。

要求：

- 1、必须使用标准步法进行前后移动
- 2、上网时球拍必须碰到球网
- 3、后退时任意一只脚必须退至后发球线后方
- 4、退至后场时必须有挥拍和换脚、转身动作

三、1000米（男）、800米（女）（15分）

四、俯卧撑（男）仰卧起坐（女）（15分）

五、理论考试（10分）

六、能力（30分）

第四学期羽毛球专项考试评分表

挑高球区域	分值
回球落点在底线前 100cm 以内	3 分/球
回球落点在底线前 100cm 至 150cm 之间	2 分/球
回球落点在底线前 150cm 至 200cm 之间	1 分/球

男生 (秒)	分值	女生 (秒)
17	15	22
17.5	14	22.5
18	13	23
18.5	12	23.5
19	11	24
19.5	10	24.5
20	9	25
20.5	8	25.5
21	7	26
22	6	27
23	5	28
24	4	29
25	3	30
26	2	31
27	1	32

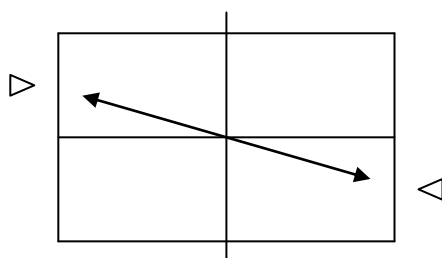
乒乓球

第一学期乒乓球专项考试内容与标准

一、反手推挡（25分）

方法：用反手推对方斜线区域，共30次。（根据动作完成情况进行技评，共5分）

要求：不能成放高球状态。



二、1000米（男）、800米（女）（15分）

三、立定跳远（15分）

四、50米（15分）

五、能力（30分）

第一学期乒乓专项考试评分表

反手推挡 (次)	分值
30	20
28	19
26	18
24	17
22	16
20	15
19	14
18	13
17	12
16	11
15	10
14	9
13	8
12	7
11	6
10	5
8	4
6	3
4	2
2	1

反手推挡技评标准 (5分)

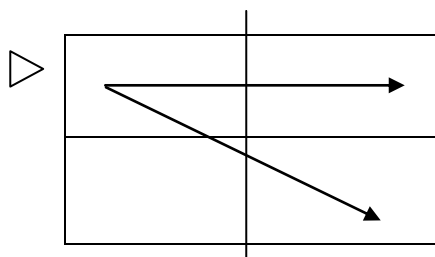
5分	技术动作规范正确、熟练协调，击球连续不中断，全部到位。
4分	技术动作规范正确，击球连续不中断，全部到位。
3分	技术动作基本正确，击球有2次中断，全部到位。
2-1分	技术动作能完成，击球有3次以上中断，部分到位。

第二学期乒乓球专项考试内容与标准

一、反手平击发球（15分）

方法：用反手平击发球方法发球 20 次，直线、斜线各 10 次。（根据动作完成情况进行技评，共 5 分）

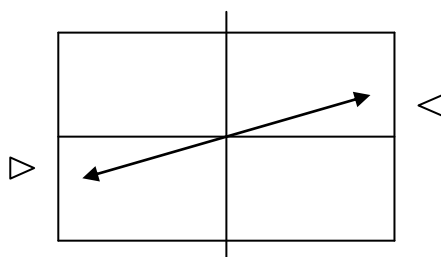
要求：须达到一定球速，发球弧线不超出网上沿 10 厘米。



二、正手攻球（15分）

方法：用正手攻对方斜线区域，共 20 次。（根据动作完成情况进行技评，共 5 分）

要求：不能成放高球状态。



三、1000 米（男）、800 米（女）（15分）

四、跳绳（15分）

五、理论（10分）

六、能力（30分）

第二学期乒乓专项考试评分表

反手平击发球 (次)	正手攻球 (次)	分值
20	20	10
18	18	9
16	16	8
14	14	7
12	12	6
10	10	5
8	8	4
6	6	3
4	4	2
2	2	1

反手平击发球和正手攻球技评标准 (5分)

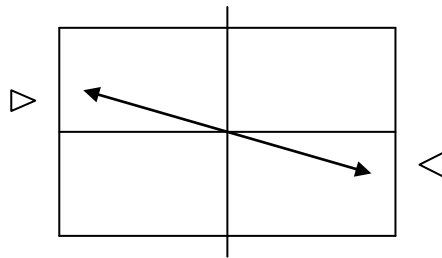
5分	技术动作规范正确，熟练协调，击球连续不中断，全部到位。
4分	技术动作规范正确，击球连续不中断，全部到位。
3分	技术动作基本正确，击球有2次中断，全部到位。
2-1分	技术动作能完成，击球有3次以上中断，部分到位。

第三学期乒乓球专项考试内容与标准

一、反手搓球（25分）

方法：站在左半台用反手搓对方斜线区域，共30次。（根据动作完成情况进行技评，共5分）

要求：不能成放高球状态。



二、1000米（男）、800米（女）（15分）

三、立定跳远（15分）

四、50米（15分）

五、能力（30分）

第三学期乒乓专项考试评分表

反手搓球 (次)	分值
30	20
28	19
26	18
24	17
22	16
20	15
19	14
18	13
17	12
16	11
15	10
14	9
13	8
12	7
11	6
10	5
8	4
6	3
4	2
2	1

反手搓球技评标准 (5分)

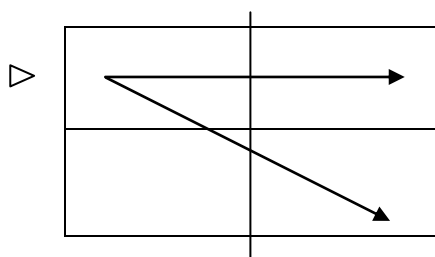
5分	技术动作规范正确、熟练协调，击球连续不中断，全部到位。
4分	技术动作规范正确，击球连续不中断，全部到位。
3分	技术动作基本正确，击球有2次中断，全部到位。
2-1分	技术动作能完成，击球有3次以上中断，部分到位。

第四学期乒乓球专项考试内容与标准

一、侧身位正手发下旋球（15分）

方法：站侧身位用正手发下旋球 20 次，直线、斜线各 10 次。（根据动作完成情况进行技评，共 5 分）

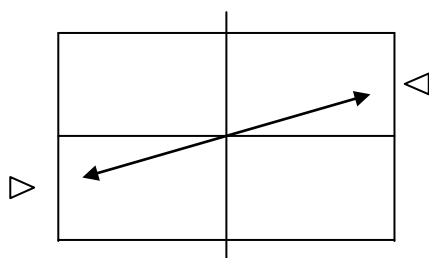
要求：发球弧线不超出网上沿 10 厘米，发球落点准确。



二、正手搓球（15分）

方法：站右半台用正手搓对方斜线区域，共 20 次。（根据动作完成情况进行技评，共 5 分）

要求：不能成放高球状态。



三、1000 米（男） 800 米（女） （15分）

四、仰卧起坐（女）俯撑（男） （15分）

五、理论（10分）

六、能力（30分）

第四学期乒乓专项考试评分表

侧身位正手发下旋球 (次)	正手搓球 (次)	分值
20	20	10
18	18	9
16	16	8
14	14	7
12	12	6
10	10	5
8	8	4
6	6	3
4	4	2
2	2	1

侧身位正手发下旋球和正手搓球技评标准 (5分)

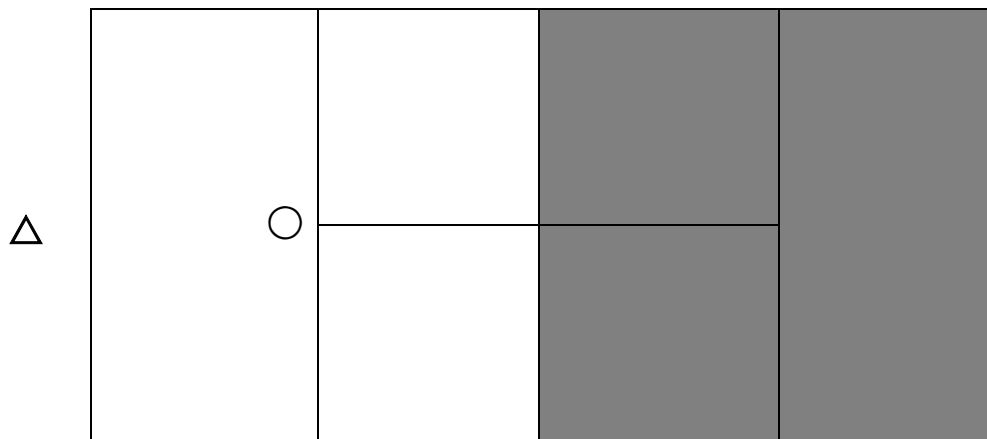
5分	技术动作规范正确、熟练协调，击球连续不中断，全部到位。
4分	技术动作规范正确，击球连续不中断，全部到位。
3分	技术动作基本正确，击球有2次中断，全部到位。
2-1分	技术动作能完成，击球有3次以上中断，部分到位。

网 球

第一学期网球专项考试内容与标准

一、底线正手击打落地球（25分）

方法：采用单打场地，教师站在如图所示圆圈处，手持球抛向学生正手10只球，男生站在底线中点三角形处（女生站在男生前1米），用正手底线击球10次，回球过网高度须在网上2米以下，且球落在图阴影部分后半场每球3分，阴影部分前半场每球1分。得分累计超过25分者，记为25分。



二、1000米(男)、800米(女)（15分）

三、50米（15分）

四、立定跳远（15分）

五、能力（30分）

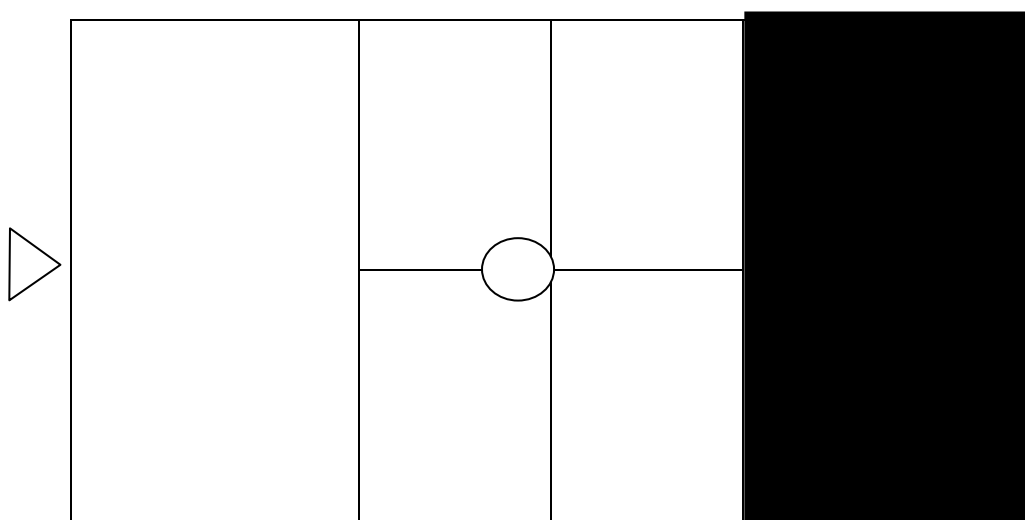
第一学期网球专项考试评分表

分值	底线正手击打落地球(次)		分值
	后半场	前半场	
25	10	10	10
25	9	9	9
24	8	8	8
21	7	7	7
18	6	6	6
15	5	5	5
12	4	4	4
9	3	3	3
6	2	2	2
3	1	1	1

第二学期网球专项考试内容与标准

一、底线正反手击打落地球（20分）

方法：采用单打场地，教师站在前场靠近球网处（如图所示圆圈处），手持球左右各抛送5只球，男生站在底线中点三角形处（女生站在男生前1米），用正反手底线平击球技术击球，回球过网高度须在网上2米以下，球的落点在发球线与端线区域之间（如图阴影部分）每球得3分，落在其它有效区内每球得1分。得分累计超过20分者，记为20分。



二、底线正反手平击球动作技评（10分）

根据学生底线平击球技术动作完成情况进行评分。

三、跳绳（15分）

四、1000米（男）、800米（女）（15分）

五、理论考试（10分）

六、能力（30分）

第二学期网球专项考试评分表

分值	底线正手击打落地球(次)		分值
	阴影区域	阴影外有效区域	
20	10	10	10
20	9	9	9
20	8	8	8
20	7	7	7
18	6	6	6
15	5	5	5
12	4	4	4
9	3	3	3
6	2	2	2
3	1	1	1

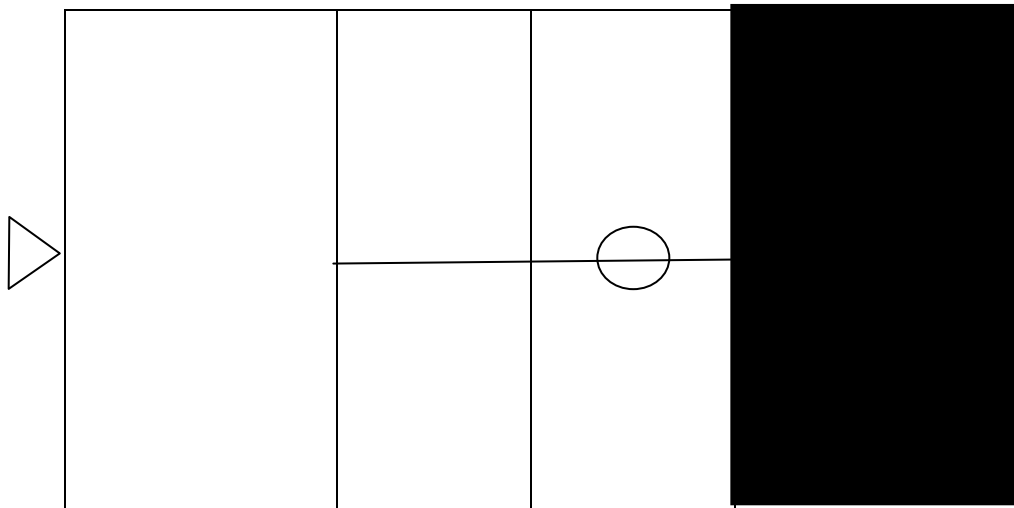
底线正反手击打落地球技评标准（10分）

分值	要 求
9-10分	动作正确规范，击球控制能力好，握拍与击球准备姿势正确
7-8分	动作掌握比较正确，有一定击球质量，握拍与击球准备姿势基本正确
6分	动作掌握基本正确，对击球力量有所控制，知道如何握拍与准备击球
5-1分	技术动作能完成，协调性差，击球控制能力差

第三学期网球专项考试内容与标准

一、底线正反拍击打落地球（25分）

方法：采用单打场地，教师站在后场发球线中点与球网中间处（如图示圆圈处），用拍子左右各送5只球，学生站在底线中点处，用正反手底线平击球技术击球，并迅速回到原位。回球过网高度须在网上2米以下，球的落点在发球线与端线区域之间（如图阴影部分）每球得3分，落在其它有效区内每球得1分。得分累计超过25分者，记为25分。



二、50米（15分）

三、立定跳远（15分）

四、1000米（男），800米（女）（15分）

五、能力（30分）

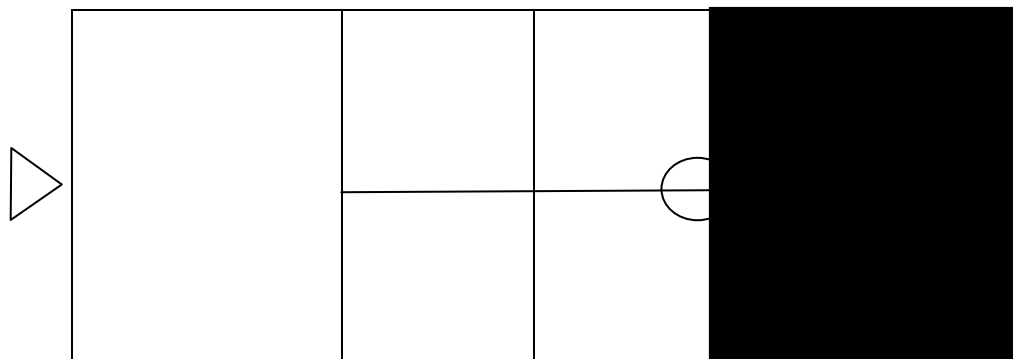
第三学期网球专项考试评分表

分值	底线正手击打落地球(次)		分值
	阴影区域	阴影外有效区域	
25	10	10	10
25	9	9	9
24	8	8	8
21	7	7	7
18	6	6	6
15	5	5	5
12	4	4	4
9	3	3	3
6	2	2	2
3	1	1	1

第四学期网球专项考试内容与标准

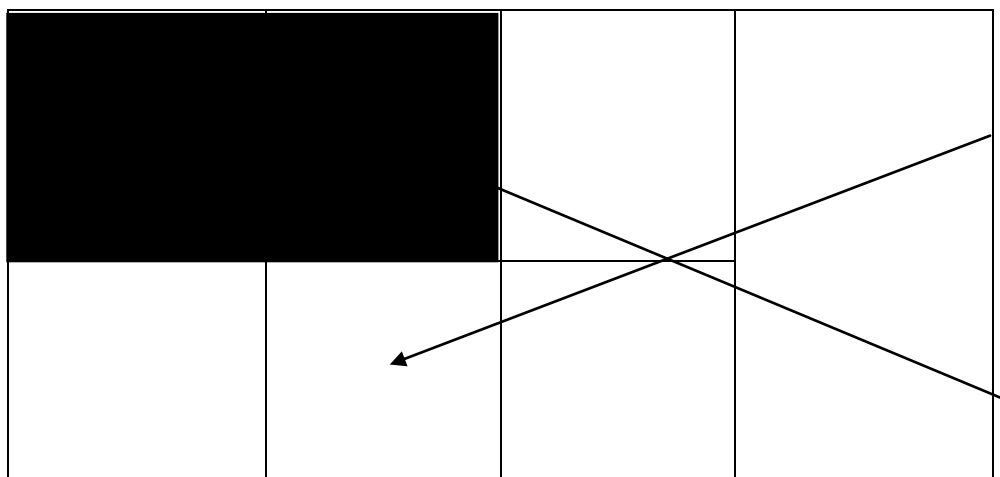
一、底线正反拍击打落地球（20分）

方法：采用单打场地，教师站在后场发球线中点处（如图所示圆圈处），用拍子左右各送5只球，学生站在底线中点处，用正反手底线抽击球技术击球，并迅速回到原位。回球过网高度须在网上2米以下，且球的落点在发球线与端线区域之间（如图阴影部分）每球得3分，落在其它有效区内每球得1分。得分累计超过20分者，记为20分。



二、上手发球（10分）

方法：站在底线向左右发球区各发5个球，落在有效区（对方半个场地内），该球得1分，发球过网高度须在网上2米以下，擦网重发。



三、素质考试（30分）

- 1、仰卧起坐（女），俯卧撑（男）（15分）
- 2、1000米（男），800米（女），（15分）

四、理论考试（10分）

五、能力（30分）

第四学期网球专项考试评分表

分值	底线正手击打落地球(次)		分值
	阴影区域	阴影外有效区域	
20	10	10	10
20	9	9	9
20	8	8	8
20	7	7	7
18	6	6	6
15	5	5	5
12	4	4	4
9	3	3	3
6	2	2	2
3	1	1	1

旱地冰球

第一学期旱地冰球专项课考试内容与标准

一、10m 运球射门 (25) 分

方法：运球 3m 进入 4m×4 m 的传球区域，在此区域内无停顿将球射入 10m 外的标志范围内。标志范围小球门 (60cm×90cm)。每人 10 个球，教师根据运球射门的技术动作结合射进球门的个数进行评分。

要求：运球时有一定球速，射门前无明显停顿，运球时出区域或超过标志范围为无效。

二、50 米 (15 分)

三、立定跳远 (15 分)

四、1000m; 800m (女) (15 分)

五、能力 (30 分)

第一学期旱地冰球专项考试评分表

射准	分值	技术评定
8	25	
7	24	
6	23	
5	22	动作完全正确
	21	动作基本正确
	20	动作一般
4	19	动作完全正确
	18	动作基本正确
	17	动作一般
3	16	动作完全正确
	15	动作基本正确
	14	动作一般
2	13	动作完全正确
	12	动作基本正确
	10	动作一般
1	8	动作完全正确
	6	动作基本正确
	4	动作一般
0	2	动作基本正确

第二学期旱地冰球专项课考试内容与标准

一、曲线绕杆运球射门 15分

方法：运球距离为 25m，每间隔 2.5m 一根杆，共 8 根杆，依次绕杆运球，绕出障碍物后在射门线前进行射门，球过球门线计时停止。

注：起点距离杆 1m，球门距离最后一根杆 2.5 米处为射门线，射门不得越线。

运球必须双手握杆。

要求：在运球过程中不漏杆，如有漏杆则总时间加 1 秒，射门必须打进球门，否则无效。

二、停球 15分

方法：教师发球，距离从 3M 到 15M，考试学生根据来球，用球杆正面、反面、半高球等部位停球

要求：动作协调，部位正确，球的落点在体前 0.5m 的控制范围内（无调整），根据完成情况进行技术评定。

三、素质：1000m；800m(女) 15分

四、理论考试 10分

五、跳绳 15分

六、能力 30分

第二学期旱地冰球专项考试评分表

曲线绕杆运球(秒)		分值	停球(个)
男	女		
6" 3	7" 5	15	15
6" 8	8"	14	14
7" 2	8" 3	13	13
7" 5	8" 6	12	12
7" 8	9"	11	11
8" 1	9" 3	10	10
8" 5	9" 8	9	9
9"	10" 2	8	8
9" 3	10" 5	7	7
9" 6	11"	6	6
10"	11" 5	5	5
10" 5	12"	4	4
11"	12" 5	3	3
11" 5	13"	2	2
12"	14"	1	1

第三学期旱地冰球专项课考试内容与标准

一、直线运球折返 25 分

方法:由底线开始往中场方向每隔5米放置一个标志杆,共4个,距离为20米。运球从底线出发,置每个标志杆延长线时折返回底线。计时评分。

要求:运球方法不限,如球未过标准杆延长线未无效

二、立定跳远 15 分

三、50米 15 分

四、1000m 15 分

五、能力 30 分

第三学期旱地冰球专项考试评分表

男生	直线运球往返分值	女生
26"	20	30"
26" 5	19	30" 5
27"	18	31"
27" 5	17	32"
28"	16	33"
28" 5	15	34"
29"	14	35"
29" 5	13	36"
30"	12	36" 5
30" 5	11	37"
31"	10	37" 5
31" 5	9	38"
33"	8	39"
33" 5	7	40"
36"	6	41"
36" 5	5	42"
37"	4	43"
37" 5	3	44"
38"	2	45"
38" 5	1	46"

第四学期旱地冰球专项考试内容与评分标准

一、颠球 15分

方法：用球杆击球部位颠球。以次数测定成绩。

要求：以球不落地为标准，不限制区域。每球高度要超过10公分。

二、点球位置射门 15分

方法：距离球门7m（罚球区点上）一分钟内连续射门15次（15个固定球），射中球门范围内（含球门柱）为有效。根据完成情况进行技术评分。

要求：球的第一落点在球门线内，有一定的球速。动作正确，协调。

三、素质：1000m；800m(女生) 15分

四、俯卧撑，仰卧起坐(女生) 15分

五、理论考试 10分

六、能力 30分

第四学期旱地冰球专项考试评分表

颠球(个)	分值	射门(个)
15	15	13
14	14	12
13	13	11
12	12	10
11	11	9
10	10	8
9	9	7
8	8	6
7	7	5
6	6	4
5	5	3
4	4	2
3	3	1
2	2	0
1	1	0

美式腰旗橄榄球

第一学期橄榄球专项考试内容与标准

一、单手肩上传接球掷远（25分）

方法：在规定的线后，连续三次传球，以球的第一落点与起点的距离测定成绩。

要求：允许有2步助跑，球必须绕球的中轴旋转，否则成绩无效，球的落点在15米宽的垂直延长线内有效。

二、50米（15分）

三、立定跳远（15分）

四、1000米（15分）

五、能力（30分）

第一学期橄榄球专项考试评分表

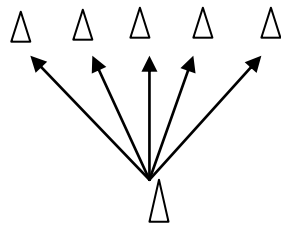
单手肩上传接球掷远(米)	分值
25	25
23	23
22	22
21	21
20	20
19	19
18	18
17	17
16	16
15	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1

第二学期橄榄球专项考试内容与标准

一、10米传准（15分）

方法：在距离规定点10米处依次从左到右有5个固定点，每个固定点站一位同学，每个固定点之间相距2米，在规定的点依次从左到右进行单手肩上传球，每次传球时间为5秒内，共5次传球。

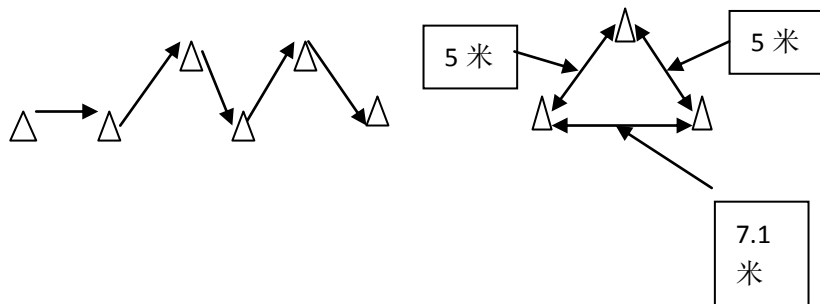
要求：动作协调，球必须绕中轴旋转，球速快而准，每次传球传到接球同学的胸前位置为佳。根据学生完成情况进行技术评定。



二、W形折线跑（15分）

方法：在规定的线后出发，在两米处接四分卫递球后进行W形跑，最终以跑过最后一个球帽时获得成绩。

要求：1. 与四分卫交接球时，球不能落地，否则成绩无效。2. 每个球帽之间相隔5米。3. 持球跑动时必须绕过每个球帽，不能碰倒，否则成绩无效。



三、素质：1000米（15分）

四、理论考试（10分）

五、跳绳（15分）

六、能力（30分）

第二学期橄榄球专项考试评分表

W 形折线跑	分值	10 米传准 (个)
6''3	15	5
6''5	14	
6''7	13	
6''9	12	4
7''	11	
7''1	10	
7''2	9	3
7''3	8	
7''4	7	
7''5	6	2
7''7	5	
7''9	4	
8''1	3	1
8''2	2	
8''4	1	

10 米传准技评标准

技评分将根据学生综合完成动作情况打分，每个传球为三分，学生每次传球得分将根据以下情况取得分值。

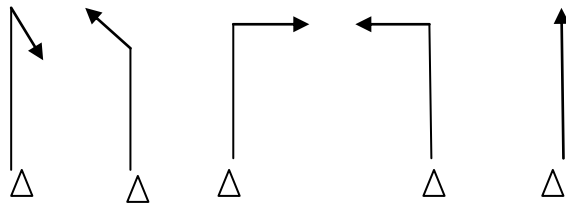
分值	1 分	1 分	1 分
要求	动作是否连贯	球速是否快速	传球位置是否在接球人手的控制范围之内
备注	学生整个动作发力协调	球尖不能抖动或翻转	接球人不能移动或跳跃去接球

第三学期橄榄球专项考试内容与标准

一、跑动中接球（25分）

方法：每人接5码鱼钩一球，接5码45度一球，接5码90度（左、右）两球，接10码直线一球。

要求：跑动路线清晰，速度快，准确接住球，根据完成情况进行技术评定。



二、立定跳远（15分）

三、50米（15分）

四、1000米（15分）

五、能力（30分）

第三学期橄榄球专项考试评分表

跑动中接球技评标准

技评分将根据学生综合完成动作情况打分。每个接球为五分，学生每次接球得分将根据以下情况取得分值。

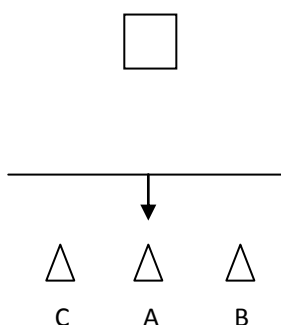
分值	1分	2分	1分	1分
要求	动作是否协调	跑动路线是否正确	跑动速度的快慢	是否接住传球
备注	整个接球动作舒展、自然	按照正确的跑动路线移动	跑速过慢没有分数	正确姿势接住球

第四学期橄榄球专项考试内容与标准

一、15米传准（15分）

方法：在距离规定线前方13米处有一个2米*2米的正方形，学生在规定线后必须采用向后交叉步移动到相距2米的A点，并左右移动到B点和C点（B点和C点到A点距离为5米），3个点各传球一次，球的落点必须在正方形内，进一个球2分，并根据学生的动作进行技评，技评分为3分。

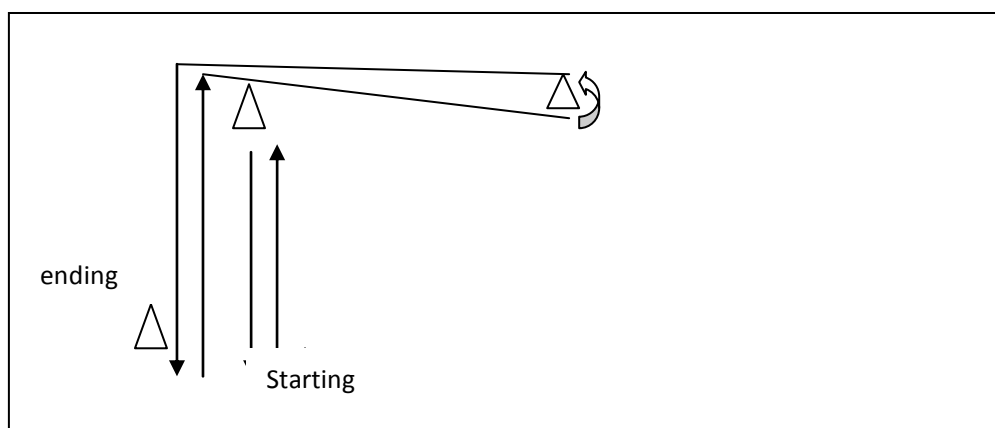
要求：步伐灵活，移动快，方向正确，球绕中轴旋转。



二、30米往返跑（15分）

方法：按照指定路线进行往返跑，以最后跑过终点获得成绩。

要求：第一个来回的往返跑必须用右手触摸球帽，之后必须按照路线绕过球帽。



三、素质：1000米（15分）

四、俯卧撑（15分）

五、理论考试（10分）

六、能力（30分）

第四学期橄榄球专项考试评分表

30 米往返跑	分值
8''5	15
8''7	14
8''9	13
9''	12
9''2	11
9''4	10
9''5	9
9''6	8
9''8	7
10''	6
10''2	5
10''4	4
10''6	3
10''8	2
11''	1

15 米传准技评标准

技评分将根据学生综合完成动作情况打分。每个传球为三分，学生每次传球得分将根据以下情况取得分值。

分值	1 分	1 分	1 分
要求	步伐灵活、快速	传球方向正确	球速快

健美操

第一学期健美操专项考试内容与标准

一、大众等级健美操（二或三）（25分）

方法：学生分成若干组，在教师传授完一套等级健美操成套动作的基础上，结合本小组的特点完成二次造型及四次动作队形变化（动作可适当改进），教师再结合每组学生各自完成成套动作情况进行评分。

二、800米（15分）

三、立定跳远（15分）

四、50米跑（15分）

五、能力（30分）

第一学期健美操专项考试评分表

健美操成套动作评分标准（25分）

25-20分	身体姿态优美，整套动作正确熟练，幅度大，有力度，团队合作默契，动作与队形变化流畅与音乐融为一体；
24-19分	身体姿态正确，队形基本能到位，按音乐节拍完成整套；
18-1分	能完成整套动作，队形变化不到位，错误动作多；

第二学期健美操专项考试内容与标准

一、啦啦操成套动作（20分）

方法：由教师指定教一套啦啦操成套动作作为考试内容，根据学生完成成套动作情况进行评分。

二、创编啦啦操组合（10分）

方法：学生分成若干组在啦啦操原有成套动作的基础上，并结合各组自身的特点自主创编4×8拍~8×8拍不同动作元素的啦啦操组合及整套队形变化，音乐统一。教师再根据学生能力的完成情况进行评分。

三、跳绳（15分）

四、800米（15分）

五、理论（10分）

六、能力（30分）

第二学期健美操专项考试评分表

啦啦操成套动作评分标准（20分）

20-17分	身体姿态优美，整套动作正确熟练，幅度大，有力度，能独立完成，并与音乐融为一体。
16-12分	身体姿态正确，能按音乐节拍独立完成整套动作。
11-1分	能独立完成整套动作，但跟不上音乐节拍。

啦啦操组合评分标准（10分）

10-9分	整体动作优美、娴熟，运用基本步正确，动作流畅，创编新颖，音乐与动作一致。
7-8分	动作熟练，基本步伐正确，动作连贯性较欠缺，音乐与动作一致。
6分	基本能完成自编组合的要求。
5-1分	不能顺利完成自编组合要求。

第三学期健美操专项考试内容与标准

一、搏击健身操成套动作（25分）

方法：学生分成若干组，在教师传授完一套搏击健美操成套动作的基础上，结合本小组的特点完成二次造型及四次动作队形变化（动作可适当改进），教师再结合每组学生各自完成成套动作情况进行评分。

二、800米（15分）

三、50米跑（15分）

四、立定跳远（15分）

五、能力（30分）

第三学期健美操专项考试评分表

搏击操成套动作评分标准（25分）

20-25分	身体姿态优美，整套动作正确熟练，幅度大，有力度，团队合作默契，动作与队形变化流畅与音乐融为一体；
24-19分	身体姿态正确，队形基本能到位，按音乐节拍完成整套；
18-1分	能完成整套动作，队形变化不到位，错误动作多

第四学期健美操专项考试内容与标准

一、街舞健身操（20分）

方法：由教师指定教一套搏击健身操成套动作作为考试内容，根据学生完成成套动作情况进行评分。

二、创编街舞健身组合（10分）

方法：学生分成若干组在街舞健身操原有成套动作的基础上，并结合各组自身的特点自主创编4×8拍~8×8拍不同动作元素的啦啦操组合及整套队形变化，音乐统一。教师再根据学生能力的完成情况进行评分。

三、仰卧起坐（15分）

要求：记时1分钟内完成，起身时肘碰膝，下身时肩碰垫子。

四、800米（15分）

五、理论（10分）

六、能力（30分）

第四学期健美操专项考试评分表

街舞健身操成套动作评分标准（20分）

20-17分	身体姿态优美，整套动作正确熟练，幅度大，有力度，能独立完成，并与音乐融为一体。
16-12分	身体姿态正确，能按音乐节拍独立完成整套动作。
11-1分	能独立完成整套动作，但跟不上音乐节拍。

街舞健身操组合评分标准（10分）

10-9分	整体动作优美、娴熟，运用基本步正确，动作流畅，创编新颖，音乐与动作一致。
7-8分	动作熟练，基本步伐正确，动作连贯性较欠缺，音乐与动作一致。
6分	基本能完成自编组合的要求。
5-1分	不能顺利完成自编组合要求。

艺术体操

第一学期艺术体操专项考试内容与标准

一、手臂基本组合（25分）

方法：学生在音乐伴奏下独立完成组合。根据动作完成情况进行评分。

二、800米（15分）

三、立定跳远（15分）

四、50米（15分）

五、能力（30分）

第一学期艺术体操专项考试评分表

手臂基本组合评分标准（25分）

25-22分	手臂动作柔和，身体配合协调，姿态优美，动作熟练准确，起伏流畅，并与音乐融为一体。
21-15分	手臂动作不够柔和，身体配合基本协调，按音乐动作基本准确流畅。
14-1分	手臂动作僵硬，身体配合不够协调，动作基本完成，乐感稍差。

第二学期艺术体操专项考试内容与标准

一、燕式平衡(10分)

方法：学生在无器械情况下，单腿站立、另一腿后举高于头部，两臂侧举，完成腹平衡。根据动作完成情况进行评分。

二、华尔兹组合(20分)

方法：学生在音乐伴奏下独立完成组合。根据动作完成情况进行评分。

三、800米(15分)

四、跳绳(15分)

五、理论(10分)

六、能力(30分)

第二学期艺术体操专项考试评分表

华尔兹组合评分标准（20分）

20-18分	整套动作熟练准确，流畅完成，身体姿态优美，两人之间配合完整，并与音乐融为一体。
17-12分	整套动作完成基本准确、流畅，两人配合协调，基本符合音乐节拍。
11-1分	整套动作基本完成，两人之间配合不够协调，乐感较差。

燕式平衡评分标准（10分）

10-8分	动作熟练准确，流畅完成，举腿高于头部，身体姿态优美，平衡稳定。
7-4分	动作完成基本准确、流畅，基本稳定、优美。
3-1分	基本完成、稳定较差。

第三学期艺术体操专项考试内容与标准

一、徒手成套综合练习(25分)

方法：学生在音乐伴奏下独立完成组合。根据动作完成情况进行评分。

二、800米(15分)

三、立定跳远(15分)

四、50米(15分)

五、能力(30分)

第三学期艺术体操专项考试评分表

徒手综合成套组合评分标准(25分)

25-20分	成套动作熟练准确，流畅完成，身体姿态优美，场地跑位准确，并与音乐融为一体。
19-15分	成套动作完成基本准确、流畅，姿态正确，跑位基本到位，基本符合音乐节拍。
14-1分	成套动作基本完成，动作僵硬，身体配合不协调，乐感较差。

第四学期艺术体操专项考试内容与标准

一、球操（30分）

方法：学生在音乐伴奏下独立完成组合。根据动作完成情况进行评分。

二、仰卧起坐（15分）

三、800米（15分）

四、理论（10分）

五、能力（30分）

第四学期艺术体操专项考试评分表

球操评分标准（30分）

30-25分	成套动作熟练准确，流畅完成，身体姿态优美，场地跑位准确，器械掌握熟练，并与音乐融为一体。
24-19分	成套动作完成基本准确、流畅，姿态正确，跑位基本到位，器械掌握较好，基本符合音乐节拍。
18-1分	成套动作基本完成，器械掌握较差或无法掌握，乐感较差。

瑜 伽

第一学期瑜伽专项考试内容与标准

一、瑜伽 I 成套动作 (25 分)

方法：由教师指定教一套瑜伽成套动作作为考试内容，根据学生完成成套动作情况进行评分。

二、800 米 (15 分)

三、立定跳远 (15 分)

四、50 米 (15 分)

五、能力 (30 分)

第一学期瑜伽专项考试评分表

瑜伽 I 成套动作 (25 分)

25-15 分	身体姿态优美，整套动作正确熟练，幅度大，能与呼吸紧
14-10 分	身体姿态正确，能独立完成整套动作。
9-1 分	身体姿态基本正确，能独立完成整套动作。

第二学期瑜伽专项考试内容与标准

一、拜日式（10分）

方法：学生在音乐伴奏下独立完成组合，根据动作完成情况进行评分。

二、瑜伽II成套动作（20分）

方法：由教师指定教一套瑜伽成套动作作为考试内容，根据学生完成成套动作情况进行评分。

三、跳绳（15分）

四、800米（15分）

五、理论（10分）

六、能力（30分）

第二学期瑜伽专项考试内容与标准

拜日式（10分）

10-8分	动作姿态优美，准确流畅。
7-5分	动作基本准确流畅。
4-1分	动作基本完成。

瑜伽II成套动作（30分）

20-17分	身体姿态优美，整套动作正确熟练，幅度大，能与呼吸紧
16-12分	身体姿态正确，能独立完成整套动作。
11-1分	身体姿态基本正确，能独立完成整套动作。

第三学期瑜伽专项考试内容与标准

一、瑜伽Ⅲ成套动作(25分)

方法：由教师指定教一套瑜伽成套动作作为考试内容，根据学生完成成套动作情况进行评分。

二、800米 (15分)

三、50米跑 (15分)

四、立定跳远 (15分)

五、能力 (30分)

第三学期瑜伽专项考试评分表

瑜伽Ⅲ成套动作 (25分)

25-15分	身体姿态优美，整套动作正确熟练，幅度大，能与呼吸紧
14-10分	身体姿态正确，能独立完成整套动作。
9-1分	身体姿态基本正确，能独立完成整套动作。

第四学期瑜伽专项考试内容与标准

一、拜日式变体（10分）

方法：学生在音乐伴奏下独立完成组合，根据动作完成情况进行评分。

二、瑜伽Ⅳ成套动作（20分）

方法：由教师指定教一套瑜伽成套动作作为考试内容，根据学生完成成套动作情况进行评分。

三、仰卧起坐（15分）

要求：记时1分钟内完成，起身时肘碰膝，下身时肩碰垫子。

四、800米（15分）

五、理论（10分）

六、能力（30分）

第四学期瑜伽专项考试评分表

拜日式（10）

10-8分	动作姿态优美，准确流畅。
7-5分	动作基本准确流畅。
4-1分	动作基本完成。

瑜伽Ⅳ成套动作（30分）

30-20分	身体姿态优美，整套动作正确熟练，幅度大，能与呼吸紧
19-10分	身体姿态正确，能独立完成整套动作。
9-1分	身体姿态基本正确，能独立完成整套动作。

形体芭蕾

第一学期形体芭蕾专项考试内容与标准

一、舞蹈组合（1）（25分）

方法：由教师指定一套形体芭蕾小组合作为考试内容，根据学生完成情况进行评分。

二、800米（15分）

三、50米跑（15分）

四、立定跳远（15分）

五、能力（30分）

第一学期形体芭蕾专项考试评分表

舞蹈小组合作评分标准（25分）

25-23分	熟练完成整套动作，掌握芭蕾基本元素（开、绷、立、直），体现形体芭蕾的高雅气质和风格特点，与音乐完美结合。
22-18分	熟练完成整套动作，身体姿态正确，基本掌握芭蕾的基本元素（开、绷、立、直）。
17-15分	基本完成整套动作，掌握芭蕾基本元素感觉较差。

第二学期形体芭蕾专项考试内容与标准

一、舞蹈组合（2）（30分）

方法：由教师指定一套形体芭蕾小组合作为考试内容，根据学生完成情况进行评分。

三、800米（15分）

四、跳绳（15分）

五、理论课（10分）

六、能力（30分）

第二学期形体芭蕾专项考试评分表

舞蹈小组合作评分标准（30分）

30-26分	熟练完成整套动作，掌握芭蕾基本元素（开、绷、立、直），体现形体芭蕾的高雅气质和风格特点，与音乐完美结合。
26-22分	熟练完成整套动作，身体姿态正确，大概掌握芭蕾的基本元素（开、绷、立、直）。
21-18分	基本完成整套动作，掌握芭蕾基本元素感觉较差。

第三学期形体芭蕾专项考试内容与标准

一、舞蹈小组合（25分）

方法：由教师指定一套形体芭蕾小组合作为考试内容，根据学生完成情况进行评分。

二、800米（15分）

三、50米跑（15分）

四、立定跳远（15分）

五、能力（30分）

第三学期形体芭蕾专项考试评分表

舞蹈小组合评分标准（25分）

25-23分	熟练完成整套动作，掌握芭蕾基本元素（开、绷、立、直），体现形体芭蕾的高雅气质和风格特点，与音乐完美结合。
22-18分	熟练完成整套动作，身体姿态正确，基本掌握芭蕾的基本元素（开、绷、立、直）。
17-15分	基本完成整套动作，掌握芭蕾基本元素感觉较差。

第四学期形体芭蕾专项考试内容与标准

一、舞蹈小组合（30分）

方法：由教师指定一套形体芭蕾小组合作为考试内容，根据学生完成情况进行评分。

二、800米（15分）

三、仰卧起坐（15分）

四、理论课（10分）

五、能力（30分）

第四学期形体芭蕾专项考试评分表

舞蹈小组合评分标准（25分）

30-26分	熟练完成整套动作，掌握芭蕾基本元素（开、绷、立、直），体现形体芭蕾的高雅气质和风格特点，与音乐完美结合。
26-22分	熟练完成整套动作，身体姿态正确，大概掌握芭蕾的基本元素（开、绷、立、直）。
21-18分	基本完成整套动作，掌握芭蕾基本元素感觉较差。

健美

第一学期健美运动专项考试内容与标准

- 一、卧推 (25分)
- 二、1000米 (15分)
- 三、立定跳远 (15分)
- 四、50米 (15分)
- 五、能力 (30分)

第一学期健美运动专项考试评分表

分值	卧推 (次)				
	50磅	30磅			
25	20	34			
24	18	32			
22	15	30			
20	14	28			
18	13	26			
16	12	24			
14	10	22			
12	9	20			
10	8	18			
8	7	16			
6	6	14			
4	5	12			
2	3	8			

第二学期健美运动专项考试内容与标准

一、发达肌肉的示范讲解（20分）

- 1、示范讲解如何发展胸大肌
- 2、示范讲解如何发展三角肌
- 3、示范讲解如何发展背阔肌
- 4、示范讲解如何发展斜方肌
- 5、示范讲解如何发展肱二头肌
- 6、示范讲解如何发展肱三头肌

方法：学生随机抽取4道题进行示范讲解，根据示范讲解情况进行评分。（每道题为5分）

二、深蹲（15分）

三、1000米（15分）

四、跳绳（15分）

五、理论（10分）

六、能力（30分）

第二学期健美运动专项考试评分表

分值	深蹲（次）	
	70 磅	60 磅
15	16	18
13	14	16
11	12	14
10		
9	10	12
8		
7	8	10
6		
5	6	8
4		
3	4	6
2		
1	2	4

发达肌肉的示范讲解评分标准（20分）

5分	示范动作正确到位，要领讲解正确清晰，声音响亮。
4-3分	示范动作基本正确，要领讲解一般。
2-1分	示范动作不准确，要领讲解模糊不清。

注：以上是每道题评分标准。

第三学期健美运动专项考试内容与标准

- 一、卧推 (25 分)
- 二、立定跳远 (15 分)
- 三、1000 米 (15 分)
- 四、50 米 (15 分)
- 五、能力 (30 分)

第三学期健美运动专项考试评分表

分值	卧推 (次)	
	50 磅	40 磅
25	24	34
24	23	32
22	22	30
20	20	28
18	18	26
16	16	24
14	15	22
12	14	20
10	12	18
8	10	16
6	8	14
4	7	12
2	6	10

第四学期健美运动专项考试内容与标准

一、发达肌肉的示范讲解（20分）

- 1、示范讲解如何发展腹部肌
- 2、示范讲解如何发展背肌
- 3、示范讲解如何发展臀大肌
- 4、示范讲解如何发展股四头肌
- 5、示范讲解如何发展股二头肌
- 6、示范讲解如何发展小腿三头肌

方法：学生随机抽取4道题进行示范讲解，根据示范讲解情况进行评分。（每道题为5分）

二、深蹲（15分）

三、俯卧撑或双杠臂屈伸（15分）

四、1000米（15分）

五、理论（10分）

六、能力（30分）

第四学期健美运动专项考试评分表

双杠臂屈伸 (次)	分值	深蹲 (次)	
		80 磅	70 磅
15	15	18	20
13	13	16	18
11	11	14	16
10	10		
9	9	12	14
8	8		
7	7	11	12
6	6		
5	5	9	10
4	4		
3	3	7	8
2	2		
1	1	5	6

健美训练法评分标准 (15 分)

5 分	概念要领讲解正确，动作示范正确到位，声音响亮。
4-3 分	概念要领讲解基本正确，动作示范基本到位。
2-1 分	概念要领讲解模糊不清，示范动作不准确。

注：以上是每道题评分标准。

武 术

第一学期武术专项考试内容与标准

一、十六式太极拳（25分）

方法：学生独立完成整套动作，教师根据其完成情况进行评分。

二、立定跳远（15分）

三、1000米（男），800米（女）（15分）

四、50米（15分）

五、能力（30分）

第一学期武术专项考试评分标准

十六式太极拳评分标准

25-20分	心静体松，全身协调，劲力贯通，动作连贯、标准。
19-15分	与动作要求轻微不符
14-1分	与动作要求显著不符

第二学期武术专项考试内容与标准

一、二十四式太极拳（30分）

方法：学生独立完成整套动作，教师根据其完成情况进行评分。

二、跳绳（15分）

三、1000米（男），800米（女）（15分）

四、理论（10）

五、能力（30分）

第二学期武术专项考试评分标准

二十四式太极拳评分标准

30-25分	心静体松，全身协调，劲力贯通，动作连贯、标准。
24-18分	与动作要求轻微不符
17-1分	与动作要求显著不符

第三学期武术专项考试内容与标准

一、三十二式太极拳（25分）

方法：学生独立完成整套动作，教师根据其完成情况进行评分。

二、立定跳远（15分）

三、男子1000米，女子800米（15分）

四、50米（15分）

五、能力（30分）

第三学期武术专项考试评分标准

三十二式太极拳评分标准

25-20分	心静体松，全身协调，劲力贯通，动作连贯、标准。
19-15分	与动作要求轻微不符
14-1分	与动作要求显著不符

第四学期武术专项考试内容与标准

一、四十式杨式太极拳（30分）

方法：学生独立完成整套动作，教师根据其完成情况进行评分。

二、俯卧撑（男）（15）仰卧起坐（女）（15分）

三、1000米（男），800米（女）（15分）

四、理论（10分）

五、能力（30分）

第四学期武术专项考试评分标准

四十式杨式太极拳评分标准

30-25分	心静体松，全身协调，劲力贯通，动作连贯、标准。
24-18分	与动作要求轻微不符
17-1分	与动作要求显著不符

空手道

第一学期空手道考试内容与标准

一、约束三本组手（10分）：上段冲拳与上格档、中段冲拳与横格档、前踢与下格档、旋转踢与外格挡

方法：两人一组，学生在教师的口令指挥下进行考试，教师根据学生完成动作规格的情况进行技评。

二、型：平安二段（15分）

方法：学生独立完成整套动作，教师根据学生演武的情况进行技评。

三、立定跳远（15分）

四、1000米跑（男）、800米跑（女）（15分）

五、50米跑（15分）

六、能力（30分）

第一学期空手道考试评分表

组手：约束三本组手评分标准（10分）

9-10分	礼仪规范；动作规格正确、疾速，精神饱满、勇猛、自信，攻防距离合适，劲力适度，击打目标准确，组手连续性好，可以示教。
6-8分	礼仪规范；动作与要求轻微不符。
1-5分	礼仪不规范；动作与要求显著不符。

型：平安四段评分标准（15分）

14-15分	礼仪规范；整套熟练完成，动作规格正确，精神饱满，劲力充足，用力顺达，节奏合理，自知型的本意，可以示教。
11-13分	礼仪规范；整套完成，与演武要求轻微不符。
6-10分	礼仪规范；整套演练有停顿和遗漏，与演武要求有较多不符。
1-5分	礼仪不规范；整套演练有停顿和遗漏，与演武要求有较多不符。

第二学期空手道考试内容与标准

一、型：平安四段（15分）

方法：学生独立完成整套动作，教师根据学生演武的情况进行技评。

二、约束一本组手（15分）

上段冲拳与上格挡、中段冲拳与内格挡、中段前刺踢与下格挡、中段旋转踢与外格挡、上段旋转踢与内格挡、中段足刀踢与下格挡、中段后踢与下格挡

方法：两人一组，在教师的口令指挥下进行考试，教师根据学生完成动作规格的情况进行技评。

三、跳绳（15分）

四、1000米跑（男）、800米跑（女）（15分）

五、理论：（10分）

六、能力（30分）

第二学期空手道考试评分表

型：平安四段的评分标准（15分）

14-15分	礼仪规范；整套熟练完成。演武要求：动作规格正确，精神饱满，劲力充足，用力顺达，节奏合理，自知型的本意，可以示教。
11-13分	礼仪规范；整套完成，与演武要求轻微不符。
6-10分	礼仪规范；整套演练有停顿和遗漏，与演武要求有较多不符。
1-5分	礼仪不规范；未能完成型的演练。

约束一本组手的评分标准（15分）

13-15分	礼仪规范；对练要求：动作规格正确、娴熟和真实，精神饱满，劲力勇猛，攻防距离合适，接触部位合理，力点准确，可以示教。
7-12分	礼仪规范；与对练要求轻微不符。
1-6分	礼仪不规范；与对练要求显著不符。

第三学期空手道考试内容与标准

一、型：平安五段（15分）

方法：学生独立完成整套动作，教师根据学生完成动作规格的情况进行技评。

二、自由一本组手（10分）

上段前手拳、中段后手拳、背拳、中段腿法、上段腿法、下段腿法、迎击、拍档、躲闪、摔法、步法

方法：在标准场地上，两人一组，佩戴护具，在教师的口令指挥下进行考试，教师根据学生完成动作规格的情况进行技评。

三、50米跑（15分）

四、1000米跑（男）、800米跑（女）（15分）

五、立定跳远（15分）

六、能力（30分）

第三学期空手道考试评分表

型：平安五段的评分标准（15分）

14-15分	礼仪规范；整套熟练完成。演武要求：动作规格正确，精神饱满，劲力充足，用力顺达，节奏合理，自知型的本意，可以示教。
11-13分	礼仪规范；整套完成，与演武要求轻微不符。
6-10分	礼仪规范；整套演练有停顿和遗漏，与演武要求有较多不符。
1-5分	礼仪规范；未能完成型的演练。

自由一本组手评分标准（10分）

9-10分	礼仪规范；要求：动作规格正确、疾速，精神饱满、勇猛、自信，攻防距离合适，劲力适度，击打目标准确，组手连续性好，可以示教。
6-8分	礼仪规范；与要求轻微不符。
1-5分	礼仪不规范；与要求有较多的显著不符。

第四学期空手道考试内容与标准

一、型：平安初段（15分）

方法：学生独立完成整套动作，教师根据学生完成动作规格的情况进行技评。

二、自由组手（15分）

前后手拳连击、拳法腿法连击、上段防守反击、中段防守反击、腿法防守反击、摔法后的击打、迎击

要求：在标准场地上，两人一组，佩戴护具，根据体育空手道竞赛规则自由使用技法，教师进行裁判，时间为3分钟，教师根据学生当场实战的表现进行评分。

三、俯卧撑（男）、仰卧起坐（女）（15分）

四、1000米跑（男）、800米跑（女）（15分）

五、理论：（10分）

六、能力（30分）

第四学期空手道考试评分表

型：平安初段的评分标准（15分）

14-15分	礼仪规范、整套熟练完成。演武要求：动作规格正确，精神饱满，劲力充足，用力顺达，节奏合理，自知型的本意，可以示教。
11-13分	礼仪规范、整套完成，与演武要求轻微不符。
6-10分	礼仪规范、整套演练有停顿和遗漏，与演武要求有较多不符。
1-5分	礼仪规范。未能完成型的演练。

自由组手（15分）

13-15分	礼仪规范。要求：技法运用合理，熟悉裁判口令，动作规格正确、疾速，精神饱满、勇猛、自信，攻防距离合适，劲力适度，击打目标准确，有攻有防，可以示教。
7-12分	礼仪规范。技法与要求轻微不符。
1-6分	礼仪规范。技法与要求有较多的显著不符。

柔力球

第一学期柔力球专项考试内容与标准

一、正手正握接抛高球（25分）

达标：（20分）

方法：接球者以正手握拍，接抛正手位的前上方来球10次，合法接抛球完成1次2分，有硬性撞击、弧形引化中断的接抛球不算合法的接抛球。

技术评定：（5分）

动作协调、流畅：4-5分；动作基本能完成：2-3分；动作失误：

0-1分

二、立定跳远（15分）

三、50米跑（15分）

四、1000米跑（男）、800米跑（女）（15分）

五、能力（30分）

第二学期柔力球专项考试内容与标准

一、反手正握接抛高球（15分）

方法：接球者以正手握拍，接抛反手位的前上方来球 15 次，合法接抛球完成 1 次 1 分，有硬性撞击、弧形引化中断的接抛球不算合法的接抛球。

二、反手正握接抛低球（15分）

方法：接球者以正手握拍，接抛反手位的前下方来球 15 次，合法接抛球完成 1 次 1 分，有硬性撞击、弧形引化中断的接抛球不算合法的接抛球。

三、跳绳（15分）

四、1000 米跑（男）、800 米跑（女）（15分）

五、理论考试（10分）

六、能力（30分）

第三学期柔力球专项考试内容与标准

一、反手反握接抛高球（25分）

达标：（20分）

方法：接球者以反手握拍，接抛反手位的前上方来球10次，合法接抛球完成1次2分，有硬性撞击、弧形引化中断的接抛球不算合法的接抛球。

技术评定：（5分）

动作协调、流畅：4-5分；动作基本能完成：2-3分；动作失误：
0-1分

二、立定跳远（15分）

三、50米跑（15分）

四、1000米跑（男）、800米跑（女）（15分）

五、能力（30分）

第四学期柔力球专项考试内容与标准

一、正手正握拉球（15分）

方法：接球者以正手握拍，运用拉球的方法，接抛正手位的前下方来球15次，合法接抛球完成1次1分，有硬性撞击、弧形引化中断的接抛球不算合法的接抛球。

二、反手正握拉球（15分）

方法：接球者以正手握拍，运用拉球的方法，接抛反手位的前下方来球15次，合法接抛球完成1次1分，有硬性撞击、弧形引化中断的接抛球不算合法的接抛球。

三、俯卧撑（男）、仰卧起坐（女）（15分）

四、1000米跑（男）、800米跑（女）（15分）

五、理论考试（10分）

六、能力（30分）

导引养生

第一学期导引养生专项考试内容与标准

一、八段锦（25分）

方法：学生独立完成整套动作，教师根据其完成情况进行评分。

二、立定跳远（15分）

三、1000米（男），800米（女）（15分）

四、50米（15分）

五、能力（30分）

第一学期导引养生专项考试评分表

八段锦评分标准（25分）

30-25分	整套动作规格正确，劲力充足，用力顺达，力点准确，精神饱满，节奏分明，动作风格古朴高雅。
24-18分	与动作要求轻微不符。
17-1分	与动作要求显著不符。

注：未能完成整套动作，不予评定成绩

第二学期导引养生专项考试内容与标准

一、易筋经套路（30分）

方法：学生独立完成整套动作，教师根据其完成情况进行评分。

二、跳绳（15分）

三、1000米（男），800米（女）（15分）

四、理论（10）

五、能力（30分）

第二学期导引养生专项考试评分表

易筋经评分标准（30分）

30-25分	整套动作规格正确，劲力充足，用力顺达，力点准确，精神饱满，节奏分明，动作风格古朴高雅。
24-18分	与动作要求轻微不符。
17-1分	与动作要求显著不符。

注：未能完成整套动作，不予评定成绩

第三学期导引养生专项考试内容和标准

一、五禽戏（25分）

方法：学生独立完成整套动作，教师根据其完成情况进行评分。

二、立定跳远（15分）

三、男子1000米，女子800米（15分）

四、50米（15分）

五、能力（30分）

第三学期导引养生专项考试评分表

五禽戏评分标准（25分）

25-20分	整套动作规格正确，形象生动，呼吸配合恰当，内蕴深厚，精神饱满。
19-11分	与动作要求轻微不符。
10-1分	与动作要求显著不符。

注：未能完成整套动作，不予评定成绩

第四学期导引养生专项考试内容与标准

一、马王堆导引术（30分）

方法：学生独立完成整套动作，教师根据其完成情况进行评分。

二、俯卧撑（男）（15） 仰卧起坐（女）（15分）

三、1000米（男），800米（女）（15分）

四、理论（10分）

五、能力（30分）

第四学期导引养生专项考试评分表

马王堆导引养生术评分标准（30分）

30-20分	整套动作规格正确，形象生动，呼吸配合恰当，内蕴深厚，精神饱满。
19-10分	与动作要求轻微不符。
9-1分	与动作要求显著不符。

注：未能完成整套动作，不予评定成绩

游泳

游泳课评分标准

游泳课成绩由及格分和技评分两部分组成,但只有在取得及格分后才进行技评打分。

一、学生以正确的蛙泳姿势持续游 20 米(游进中不能触及池底),给予及格分(60分)。

二、技评分(40分)

(一)蛙泳腿动作(共15分)

- 1、蛙泳腿两脚完全翻开蹬水(15分)
- 2、蛙泳腿一只脚完全翻开蹬水(10分)
- 3、蛙泳腿两脚未翻开蹬水,但动作舒展(5分)

(二)蛙泳手动作(15分)

- 1、蛙泳手对水划手,划至肩关节以内收紧前送(15分)
- 2、蛙泳手对水划手,划至腰部收紧前送(10分)
- 3、蛙泳手划水时未对水划手,属于“摸水”无对水感(5分)

(三)蛙泳手脚配合(10分)

- 1、蛙泳手脚配合协调(10分)
- 2、蛙泳手脚配合基本协调(5分)

2014 大学生体质测试权重及标准

单项指标与权重

对象	单项指标与权重	权重%
大学	体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高 ² (米 ²)	15
	肺活量	15
	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)	10
	1000 米跑 (男) / 800 米跑 (女)	20

体重指数 (BMI) 单位: 千克/米²

级	单项得分	大学男生	大学女生
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

注: 体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高² (米²)。

表 2-6 加分表

	男				女			
	引体向上		1000 米		仰卧起坐		800 米	
加分	大一 大二	大三 大四	大一大 二	大三大 四	大一 大二	大三 大四	大一大 二	大三大 四
10	10	10	-35"	-35"	13	13	-50"	-50"
9	9	9	-32"	-32"	12	12	-45"	-45"
8	8	8	-29"	-29"	11	11	-40"	-40"
7	7	7	-26"	-26"	10	10	-35"	-35"
6	6	6	-23"	-23"	9	9	-30"	-30"
5	5	5	-20"	-20"	8	8	-25"	-25"
4	4	4	-16"	-16"	7	7	-20"	-20"
3	3	3	-12"	-12"	6	6	-15"	-15"
2	2	2	-8"	-8"	4	4	-10"	-10"
1	1	1	-4"	-4"	2	2	-5"	-5"

注: 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

肺活量（单位：毫升）

等级	单项得分	大学男生		大学女生	
		大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
优秀	100	5040	5140	3400	3450
	95	4920	5020	3350	3400
	90	4800	4900	3300	3350
良好	85	4550	4650	3150	3200
	80	4300	4400	3000	3050
及格	78	4180	4280	2900	2950
	76	4060	4160	2800	2850
	74	3940	4040	2700	2750
	72	3820	3920	2600	2650
	70	3700	3800	2500	2550
	68	3580	3680	2400	2450
	66	3460	3560	2300	2350
	64	3340	3440	2200	2250
	62	3220	3320	2100	2150
	60	3100	3200	2000	2050
不及格	50	2940	3030	1960	2010
	40	2780	2860	1920	1970
	30	2620	2690	1880	1930
	20	2460	2520	1840	1890
	10	2300	2350	1800	1850

50 米跑（单位：秒）

等级	单项得分	大学男生		大学女生	
		大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
优秀	100	6.7	6.6	7.5	7.4
	95	6.8	6.7	7.6	7.5
	90	6.9	6.8	7.7	7.6
良好	85	7.0	6.9	8.0	7.9
	80	7.1	7.0	8.3	8.2
及格	78	7.3	7.2	8.5	8.4
	76	7.5	7.4	8.7	8.6
	74	7.7	7.6	8.9	8.8
	72	7.9	7.8	9.1	9.0
	70	8.1	8.0	9.3	9.2
	68	8.3	8.2	9.5	9.4
	66	8.5	8.4	9.7	9.6
	64	8.7	8.6	9.9	9.8
	62	8.9	8.8	10.1	10.0
	60	9.1	9.0	10.3	10.2
不及格	50	9.3	9.2	10.5	10.4
	40	9.5	9.4	10.7	10.6
	30	9.7	9.6	10.9	10.8
	20	9.9	9.8	11.1	11.0
	10	10.1	10.0	11.3	11.2

坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	大学男生		大学女生	
		大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
优秀	100	24.9	25.1	25.8	26.3
	95	23.1	23.3	24.0	24.4
	90	21.3	21.5	22.2	22.4
良好	85	19.5	19.9	20.6	21.0
	80	17.7	18.2	19.0	19.5
及格	78	16.3	16.8	17.7	18.2
	76	14.9	15.4	16.4	16.9
	74	13.5	14.0	15.1	15.6
	72	12.1	12.6	13.8	14.3
	70	10.7	11.2	12.5	13.0
	68	9.3	9.8	11.2	11.7
	66	7.9	8.4	9.9	10.4
	64	6.5	7.0	8.6	9.1
	62	5.1	5.6	7.3	7.8
	60	3.7	4.2	6.0	6.5
不及格	50	2.7	3.2	5.2	5.7
	40	1.7	2.2	4.4	4.9
	30	0.7	1.2	3.6	4.1
	20	-0.3	0.2	2.8	3.3
	10	-1.3	-0.8	2.0	2.5

立定跳远单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	大学男生		大学女生	
		大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
优秀	100	273	275	207	208
	95	268	270	201	202
	90	263	265	195	196
良好	85	256	258	188	189
	80	248	250	181	182
及格	78	244	246	178	179
	76	240	242	175	176
	74	236	238	172	173
	72	232	234	169	170
	70	228	230	166	167
	68	224	226	163	164
	66	220	222	160	161
	64	216	218	157	158
	62	212	214	154	155
	60	208	210	151	152
不及格	50	203	205	146	147
	40	198	200	141	142
	30	193	195	136	137
	20	188	190	131	132
	10	183	185	126	127

引体向上&仰卧起坐（单位：次）

等级	单项得分	大学男生（引体向上）		大学女生（仰卧起坐）	
		大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
优秀	100	19	20	56	57
	95	18	19	54	55
	90	17	18	52	53
良好	85	16	17	49	50
	80	15	16	46	47
及格	78			44	45
	76	14	15	42	43
	74			40	41
	72	13	14	38	39
	70			36	37
	68	12	13	34	35
	66			32	33
	64	11	12	30	31
	62			28	29
	60	10	11	26	27
不及格	50	9	10	24	25
	40	8	9	22	23
	30	7	8	20	21
	20	6	7	18	19
	10	5	6	16	17

耐力跑单项评分表（单位：分·秒）

等级	单项得分	大学男生（1000米）		大学女生（800米）	
		大一、大二	大三、大四	大一、大二	大三、大四
优秀	100	3'17"	3'15"	3'18"	3'16"
	95	3'22"	3'20"	3'24"	3'22"
	90	3'27"	3'25"	3'30"	3'28"
良好	85	3'34"	3'32"	3'37"	3'35"
	80	3'42"	3'40"	3'44"	3'42"
及格	78	3'47"	3'45"	3'49"	3'47"
	76	3'52"	3'50"	3'54"	3'52"
	74	3'57"	3'55"	3'59"	3'57"
	72	4'02"	4'00"	4'04"	4'02"
	70	4'07"	4'05"	4'09"	4'07"
	68	4'12"	4'10"	4'14"	4'12"
	66	4'17"	4'15"	4'19"	4'17"
	64	4'22"	4'20"	4'24"	4'22"
	62	4'27"	4'25"	4'29"	4'27"
	60	4'32"	4'30"	4'34"	4'32"
不及格	50	4'52"	4'50"	4'44"	4'42"
	40	5'12"	5'10"	4'54"	4'52"
	30	5'32"	5'30"	5'04"	5'02"
	20	5'52"	5'50"	5'14"	5'12"
	10	6'12"	6'10"	5'24"	5'22"