

安徽省高等师范院校体育专业

术科考核办法

(专科试用)

安徽省教委体卫处制订

一九九零年元月

前 言

随着我国教育事业的蓬勃发展，学校体育的改革也在逐步深入。为了更好地适应新时期对培养德、智、体全面发展的合格的初级中学体育师资的需要，根据一九八五年部颁高等师范专科学校体育专业教学大纲的规定，由省教委体委处委托高师体育专业协会负责编写了本术科考核办法，供我省高等师范院校体育系（科）二年制教学使用。

本术科考核办法的制定，将有助于培养学生具有较高的思想素质，掌握体育教育专业所必须的基本理论、基本知识和基本技能，掌握增强体质、增进身心健康的科学方法；有助于深化高师体育专业教学改革，不断提高教育质量；有助于加强高师体育系（科）建设，端正办学指导思想。同时，也是正确评价学生学习的知识和能力，检查教师课堂教学效果的有效手段。

参加编写工作的有：宿州师专王金铎同志（田径部分）、淮北煤师院关海安、龚剑、夏海燕、阜阳师院郭少华同志（体操部分）、淮南师专徐续奎同志（篮球部分）、巢湖师专周升永同志（排球部分）、滁州师专胡继业同志（足球部分）。经淮南师专徐继奎、许剑平同志串编统稿，最后由安徽师范大学体育系王永安教授、翁伊祥副教授、省教委体卫处谷宗勤、岳丰同志审稿。在历次的修改过程中，得到了各校有关教师的大力支持和帮助，在此一并表示感谢。

由于编者水平有限，不妥之处在所难免，希望各校在教学实践中不断提出改进意见，以便进一步完善。

目 录

一、前言	(1)
二、田径考核办法	(1)
短 跑	(2)
跨栏跑	(3)
跳 高 (俯卧式)	(4)
(背越式)	(5)
跳 远 (蹲踞式、挺身式)	(6)
铅 球 (侧向、背向)	(8)
标 枪	(9)
田径考核项目与达标标准	(11)
三、体操考核办法	(13)
考核内容	(13)
考核要求	(14)
四个学期考核的分配	(14)
技能考试标准	(19)
四、篮球普修课考核办法	(37)
考核项目的内容、成绩比例	(37)
评分办法	(37)
各项目评分标准	(37)

五、排球普修课考核办法..... (44)

考核项目的内容、成绩比例..... (44)

技术考核办法和标准..... (44)

六、足球普修课考核办法..... (50)

考核项目的内容、成绩比例..... (50)

技术考核办法和标准..... (50)

足球技术考核评分表..... (56)

(卷) 卷之四 卷之五 卷之六 卷之七 卷之八 卷之九 卷之十 卷之十一 卷之十二 卷之十三 卷之十四 卷之十五 卷之十六 卷之十七 卷之十八 卷之十九 卷之二十 卷之二十一 卷之二十二 卷之二十三 卷之二十四 卷之二十五 卷之二十六 卷之二十七 卷之二十八 卷之二十九 卷之三十 卷之三十一 卷之三十二 卷之三十三 卷之三十四 卷之三十五 卷之三十六 卷之三十七 卷之三十八 卷之三十九 卷之四十 卷之四十一 卷之四十二 卷之四十三 卷之四十四 卷之四十五 卷之四十六 卷之四十七 卷之四十八 卷之四十九 卷之五十 卷之五十一 卷之五十二 卷之五十三 卷之五十四 卷之五十五 卷之五十六 卷之五十七 卷之五十八 卷之五十九 卷之六十 卷之六十一 卷之六十二 卷之六十三 卷之六十四 卷之六十五 卷之六十六 卷之六十七 卷之六十八 卷之六十九 卷之七十 卷之七十一 卷之七十二 卷之七十三 卷之七十四 卷之七十五 卷之七十六 卷之七十七 卷之七十八 卷之七十九 卷之八十 卷之八十一 卷之八十二 卷之八十三 卷之八十四 卷之八十五 卷之八十六 卷之八十七 卷之八十八 卷之八十九 卷之九十 卷之九十一 卷之九十二 卷之九十三 卷之九十四 卷之九十五 卷之九十六 卷之九十七 卷之九十八 卷之九十九 卷之一百 (卷之)

田径考核办法

一、田径考核内容及各部分的比例：

1、内容：理论、技评、达标三部分。

2、理论占40%，技术占60%（其中技评占60%，达标占40%）。

3、理论、技评、达标、其中任何一部分不及格不予评分。

4、评分均采用百分制。

二、评分办法：

1、可采用4个教师评分，取消高低两分值，取中间两个得分相加被2除，即为该生得分。

2、如4人评分误差太大（相差1分以上）应协商后重新分别打分。

3、径赛项目：每考生考两次，以得分多的一次为最后得分。

田赛项目：每考生可试跳（掷）三次，以得分多的一次为最后得分。

如在规定的考试次数内由于犯规未能得分，可允许再补试一次。（按60分处理）。

4、各单项满分定为10分，在此基础上对错误扣分，最后得分乘10即为各单项最后得分。

5、考试成绩在达标标准以上，才给予技评。

三、各项目标准分值和扣分标准,

短 跑

分值: 起跑 2分

起跑后的加速跑 2分

途中跑 5分

终点跑 1分

(一) 起跑 2分

标准: “各就位”、“预备”动作正确。“跑”两腿迅速有力蹬离起跑器, 前腿充分蹬直后蹬角度适宜, 身体前倾, 摆臂积极有力。

扣分: 1、“各就位”、“预备”动作不正确(重心前移不当、不稳, 臀部过高或过低, 两脚未抵紧起跑器)扣0.5分—1分。

2、蹬离起跑器迟缓无力, 前腿蹬不直, 抬体过早, 后蹬角度大, 摆臂无力。扣0.5分~1分。

(二) 起跑后的加速跑 2分

标准: 起跑和起跑后的加速跑衔接好, 做到步长逐步增加, 速度逐渐加快, 上体逐渐抬起, 自然而顺利的过渡到途中跑。

扣分: 1、第一步过大, 上体抬起过早, 有停顿现象。扣0.5~1分。

2、腿臂蹬摆不积极, 动作过于紧张, 向前加速不够, 扣0.5~1分。

(三) 途中跑 5分

标准: 两腿蹬摆充分有力, 幅度大, 摆动腿着地积极、有下压“扒”地动作。身体重心平稳, 直线性好, 上体姿势正确,

摆臂协调有力。

扣分：1、两腿蹬摆不充分（下肢三关节不直，伸展顺序、方向不对）。扣1.5~2分。

2、摆动腿有后撩、前抛动作、着地不积极，无下压“扒地”动作。扣0.5~1分。

3、摆臂紧张，上体姿势不正确，不协调（前倾过大，后仰紧张）。扣0.5~1分。

4、直线性不好，重心波动大。扣0.5~1分。

（四）终点跑 1分

标准：后程减速不明显，撞线动作正确，时机适宜。

扣分：后程明显减速，撞线动作不对，时机掌握不好。扣0.5~1分。

跨 栏 跑

分值：起跑至第一栏前的加速跑 2分

跨栏步技术 5分

栏间跑 3分

（一）起跑至第一栏前的加速跑： 2分

标准：加速积极，步点准确，节奏稳定，准确地踏上起跨点，上体姿势适宜。

扣分：1、步点不准，节奏不好，扣1~1.5分。

2、最后一步减速，跨大步。扣0.5分。

（二）跨栏步技术： 5分

标准：起跨落蹬快，起跨距离、角度合理，起跨腿蹬伸充分，摆动腿大小腿折叠攻摆积极，栏上摆动腿自然伸直起跨腿屈膝外展，肘肩前伸，上体前倾，身体重心靠近栏板，下栏时

摆动腿积极下压，起跨腿迅速提拉，以摆动腿脚前掌着地，并不停顿地转入栏间跑，上下肢配合协调。

扣分：1、起跨落蹬不积极，起跨角度大，蹬伸不充分。扣0.5~1分。

2、直腿攻摆，摆动腿绕栏，有跳栏动作。扣0.5~1.5分。

3、在栏上起跨腿，摆动腿屈膝过大或屈膝外展差，提拉过早或不及时。扣0.1~1.5分。

4、下栏时身体不平衡，有停顿，扣0.5~1分。

(三) 栏间跑：3分

标准：身体重心高而平稳，步点准确，节奏正确向前性好，动作协调。

扣分：1、第一步过小，有停顿现象，扣0.5~1分。

2、节奏差，有倒小步和跳跃现象。扣0.5~1分。

3、身体重心低，直线性、向前性差。扣0.5~1分。

(注)：1、用蹲距式起跑过三个栏。

2、用3—4步过栏。五步过栏不予评分。

俯卧式跳高

分值：助跑 2分

起跳 3分

过杆和落地 5分

(一) 助跑 2分

标准：起动姿势固定，助跑轻松、自然、连贯，有明显的加速节奏。步点准确，后程身体重心平稳下降，路线直。

扣分：1、助跑紧张，节奏不好，步点不准。扣0.5~1分。

2、前段后蹬不积极，后段减速，不能合理降低身体重心。扣0.5~1分。

(二) 起跳 3分

标准：放脚位置正，助跑起跳结合好，蹬摆有力、方向正，幅度大，向上性好。

扣分：1、跪膝送髋不积极，起跳动作有停顿。扣0.5~1分。

2、放脚不正，摆腿摆臂方向不对，倒体过早。扣0.5~1分。

3、起跳前冲大，向上不够，蹬摆配合不协调起跳不充分，扣0.5~1分。

(三) 过杆和落地 5分

标准：攻杆意识强，摆动脚前伸内旋配合好，起跳腿上收外翻及时，身体绕横杆转动协调，起跳腿有折、蹬翻过程（平翻式）；摆脱横杆动作清楚（潜入式）。

扣分：1、摆动腿及同侧臂前伸内旋不够。扣0.5~1分。

2杆上动作不协调（挺身、拧腰、身体压杆）。扣1~2分。

3、起跳腿直着后摆或收起的起跳腿向后蹬伸。扣0.5~1分。

4、落地动作不协调，缓冲不好。扣0.5~1分。

背越式跳高

分值：助跑 2分

起跳 3分

过杆和落地 5分

(一) 助跑 2分

标准：助跑轻松自然，积极加速，弧线段身体明显内倾，重

心平稳，速度快，节奏明显，步点准确。

扣分：1、弧线助跑身体内倾不够，减速。扣分0.5分～1分。

2、助跑紧张，步点不准，节奏不好，扣0.5～1分。

(二) 起跳 3分

标准：迈步放脚快，方向正，身体保持内倾，身体重心移动快，蹬摆迅速充分，配合协调，“立体”明显效果好。

扣分：1、放脚时，身体已倒向横杆一侧。扣0.5～1分。

2、放脚位置不正，蹬摆方向不对。扣0.5～1分。

3、起跳有停顿，蹬摆配合不协调，蹬伸不充分，向上性不好。扣0.5～1分。

(三) 过杆和落地 5分

标准：背对横杆展肩挺髋，背弓动作明显，身体重心最高点在杆上，收腹举腿时机得当，过杆动作协调连贯，落地部位合理，方向正。

扣分：1、斜冲横杆动作不协调，腾空后背未完全对横杆。扣0.5～1分。

2、向后展肩挺髋不充分，扣0.5～1分。

3、重心最高点在杆前或杆后。扣0.5～1分。

4、挺髋延续时间不足，收腿举腿时机不当，扣0.5～1分。

5、身体着地部位不合理。扣0.3～0.5分。

(注)：在竿上“平躺”或“团身”姿势不予评分。

蹲踞式、挺身式跳远

分值：助跑 2分 腾空 4分
起跳 3分 落地 1分

(一) 助跑 2分

标准：起动姿势固定，加速明显，身体重心高，最后几步速度快，平稳。“攻板”意识强，助跑节奏好，步点准。

扣分：1、紧张，身体重心低，加速不均，步点不准，扣0.5~1分。

2、后几步减速攻板意识差，扣0.5~1分。

（二）起跳 3分

标准：起跳腿落蹬快摆动腿积极摆动，蹬伸充分，角度合理上体姿势正确，腿臂配合协调有力。

扣分：1、上板时身体后仰，有停顿现象。扣0.5~1分。

2、踩板。扣0.5~1分。

3、上体前倾，蹬伸不充分，蹬摆不积极，配合不协调。扣0.5~1分。

（三）腾空 4分

标准：有明显的腾空步，腾起角度合理，“蹲踞式”团身紧，身体平衡好；“挺身式”摆动腿下压，挺身展腹动作舒展，平衡好。

扣分（蹲踞式）：1、腾空步不明显。扣1.5~2分。

2、上体前倾过大，身体前旋。扣0.5~1分。

3、屈腿团身不够，扣0.5~1分。

（挺身式）：1、腾空步不明显，扣0.5~1分。

2、摆动腿直接屈腿后摆或向下蹬伸摆动腿。扣0.5~1分。

3、挺腹代替挺身，上下肢配合不协调。扣1.5~2分。

（注）：没有腾空步动作，无挺身和团身动作不予评分。

（四）落地 1分

标准：着地前收腹举腿，着地缓冲动作合理，

扣分：收腹举腿前伸腿不充分，时机不当。扣0.5~1分。

铅球(侧向、背向)

分值：1：握球持球、预备姿势 1分

2、预摆和滑步 3.5分

3、最后用力 4.5分

4、缓冲平衡 1分

(一)握球、持球、和预备姿势 1分

标准：握持球动作正确，预备姿势、站位符合规格要求整体姿势自然放松。

扣分：1、握持球动作不正确。扣0.2~0.5分。

2、站位不正，身体重心投影点落于两脚之间，整体姿势不自然。扣0.2~0.5分。

(二)滑步 3.5分

标准：滑步时蹬摆协调有力，重心移动快，起伏小，滑步后形成良好的超越器械动作，送髋，使腰部扭紧。

扣分：1、蹬摆不积极，收腿不及时。扣0.5~1分。

2、有抬体转肩动作，滑步过程身体重心不稳，起伏大，扣0.5~1分。

3、滑步时两脚着地位置不正确，不能形成较大的超越器械动作。扣1~1.5分。

(三)最后用力 4.5分

标准：滑步与最后用力衔接好，用力顺序正确，左侧有力支持，出手速度快，角度合理，能用全身力量作用于铅球。

扣分：1、滑步与最后用力之间有停顿。扣0.5~1分。

2、用力顺序不正确(蹬、抬、转、挺、撑、推、拔)。扣1~1.5分。

3、左侧支撑不好，扣0.5~1分。

4、肘下降有抛球现象，扣0.5~1分。

5、出手速度慢，角度不对，无拔球动作，扣0.5~1分。

(四) 缓冲平衡 1分

标准：降低身体重心，维持身体平衡。

扣分：降低身体重心不够，维持身体平衡不好，扣0.5分。

(注) 犯规不予评分。

标 枪

分值：握枪、持枪 1分 助跑 3.5分

最后用力4.5分 出枪维持平衡 1分

(一) 握枪、持枪 1分

标准：握枪动作自然、正确，持枪稳定放松，有利发挥助跑速度和引枪。

扣分：握枪、持枪动作紧张，方法部位不正确。扣0.5~1分。

(二) 助跑 3.5分

标准助跑自然，逐渐加速，投掷步加速节奏明显，上下肢配合协调，交叉步超越器械明显、幅度大，整个助跑动作连贯，抢位控制好，步点准。

扣分：1、助跑紧张，上下肢配合不好，持枪不稳。扣0.5~1分。

2、投掷步加速不积极，引枪不充分。引枪时后看，持枪臂下落，扣0.5~1分

3、交叉步蹬摆不充分，超越器械不明显。步点不

准，扣1~1.5分。

(三) 最后用力 4.5分

标准：投掷步与最后用力衔接好，左侧支撑稳固，用力顺序正确，有满弓动作，出手速度快，角度合理。沿标枪纵轴用力好，方向正。

扣分：1、投掷步和最后用力衔接不好，有停顿。扣0.5~1分。

2、左侧支撑不好，最后用力不充分。扣0.5~1分。

3、用力顺序不对，无满弓动作。1~1.5分。

4、出枪角度方向不对，器械飞行不稳定。扣0.5~1分。

(四) 出枪后维持身体平衡 1分

标准：上步转体降低身体重心，维持身体平衡，防止犯规。

扣分：1、缓冲距离过长过短。扣0.3分。

2、降低重心维持平衡不好。扣0.3~0.7分。

(注) 犯规不予评分。

田径考核项目与达标标准

分 数 标准	100米		100米 栏		跳高		跳远		铅球		标枪	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	11"8	13"8	16"7	16"7	1.70	1.40	5.80	4.60	12.00	9.50	48.20	30.00
99							5.79	4.59	11.95	9.45	48.00	29.90
98			16"8	16"8	1.69	1.39	5.78	4.58	11.90	9.44	47.80	29.80
97							5.77	4.57	11.85	9.35	47.60	29.70
96	11"9	13"9	16"9	16"9	1.68	1.38	5.76	4.56	11.80	9.30	47.40	29.60
95							5.75	4.55	11.75	9.25	47.20	29.50
94			17"	17"	1.67	1.37	5.74	4.54	11.70	9.20	47.00	29.40
93							5.73	4.53	11.65	9.15	46.80	29.30
92	12"	14"	17"1	17"1	1.66	1.36	5.72	4.52	11.60	9.10	46.60	29.20
91							5.71	4.51	11.55	9.05	46.40	29.10
90			17"2	17"2	1.65	1.35	5.70	4.50	11.50	9.00	46.20	29.00
89							5.69	4.49	11.45	8.95	46.00	28.80
88	12"1	14"1	17"3	17"3	1.64	1.34	5.68	4.48	11.40	8.90	45.60	28.60
87							5.67	4.47	11.35	8.85	45.20	28.40
86			17"4	17"4	1.63	1.33	5.66	4.46	11.30	8.80	44.80	28.20
85			17"5	17"5			5.56	4.45	11.25	8.75	44.40	28.00
84	12"2	14"2	17"6	17"6	1.62	1.32	5.64	4.44	11.20	8.70	44.00	27.80
83			17"7	17"7			5.63	4.43	11.15	8.65	43.60	27.60
82			17"8	17"8	1.61	1.31	5.62	4.42	11.10	8.60	43.20	27.40
81			17"9	17"9			5.61	4.41	11.05	8.55	42.80	27.21
80	12"3	14"3	18"	18"	1.60	1.30	5.60	4.40	11.00	8.50	42.40	27.00
79			18"1	18"1	1.59	1.29	5.59	4.39	10.90	8.40	42.00	26.70
78			18"2	18"2	1.58	1.28	5.58	4.38	10.80	8.30	41.60	26.40

项 分 数	100米		100米 栏		跳高		跳远		铅球		标枪	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
77			18"3	18"3	1.57		5.41	4.24	10.70	8.20	41.20	26.10
76	12"4	14"4	18"4	18"4	1.56	1.28	5.38	4.22	10.60	8.10	40.80	25.80
75			18"5	18"5	1.55		5.35	4.20	10.50	8.00	40.40	25.50
74			18"6	18"6	1.54	1.27	5.32	4.18	10.40	7.90	40.00	25.20
73			18"7	18"7	1.53		5.29	4.16	10.30	7.80	39.50	24.90
72	12"5	14"5	18"8	18"8	1.52	1.26	5.26	4.14	10.20	7.70	39.00	24.60
71			18.9	18.9	1.51		5.23	4.12	10.10	7.60	38.50	24.30
70			19"	19"	1.50	1.25	5.20	4.10	10.00	7.50	38.00	24.00
69			19"1	19"1	1.49	1.24	5.16	4.07	9.90	7.40	37.50	23.70
68	12"6	14"6	19"2	19"2	1.48	1.23	5.12	4.04	9.80	7.30	37.00	23.40
67			19"3	19"3	1.47	1.22	5.08	4.01	9.70	7.20	36.50	23.10
66	12"7	14"7	19"4	19"4	1.46	1.21	5.04	3.98	9.60	7.10	36.00	22.80
65			19"5	19"5	1.45	1.20	5.00	3.95	9.50	7.00	35.50	22.50
64	12"8	14"8	19"6	19"6	1.44	1.19	4.96	3.92	9.40	6.90	35.00	22.20
63			19"7	19"7	1.43	1.18	4.92	3.89	9.30	6.80	34.50	21.90
62	12"9	14"9	19"8	19"8	1.42	1.17	4.88	3.86	9.20	6.70	34.00	21.60
61			19"9	19"9	1.41	1.16	4.84	3.83	9.10	6.60	33.50	21.30
60	13"	15"	20"	20"	1.40	1.15	4.80	3.80	9.00	6.50	33.00	21.00
说 明	①标枪为竹竿枪。铅球：男5公斤，女4公斤。											
	②男栏高91.4厘米，栏距8.7米。女栏高76.2厘米，栏距75米。											
	③每学期和毕业考试，每单项均需超过60分，才给予综合评分。											
	④如有一个单项不及格，亦是不及格，但补考时，只补考不及格项目。											

体操考核办法

一、体操考核内容

(1) 考核办法:

体操考核具体可分三个阶段进行。

第一阶段是理论考核,主要在课堂中进行,要求与其他理论课考核办法一样,按考试常规进行,课堂上必须保持两个以上的主考教师。

第二阶段是技术考核,主要在场馆中进行,但必须保持三个以上的教师组成考核评分小组,由体操教研室主任任组长,采用公开举分办法(此办法可参考国家体操比赛的办法),去掉高与低分,取中间值,所得的分值,必须有记载,以便复查,增加透明度。

第三阶段是技能考核,理论部分可放在第一阶段理论考核中进行。实践部分各校可根据本校具体情况,由各校灵活掌握。

(2) 考核项目

理论部分有体操概论及体操术语,基本体操队列队形,体操竞赛组织与裁判法,保护与帮助,体操各动作的技术分析及中学教材教法,场地器材维修及保养,艺术体操(包括韵律操)

技术部分有基本体操、技巧、单杠、双杠、跳跃、艺技体操。

技能部分有编写体操动作、徒手体操、体操技术原理、领操、组织教学、裁判实习、体操器材安装与维修等。