

初中体育课考核标准

上海市教育局体育卫生处编



华东师范大学出版社

初中体育课考核标准

上海市教育局体育卫生处编

华东师范大学出版社

初中体育课考核标准

上海市教育局体育卫生处编

华东师范大学出版社出版

(上海中山北路766号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷三厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 2 字数: 40 千字

1986年11月第一版

1986年11月第一次印刷

印数: 1—16,000 本

统一书号: 7135·186 定价: 0.25元

说 明

体育是社会主义教育方针的重要组成部分。体育在学校教育中，与政治思想品德教育、文化科学知识教育，相互促进，相辅相成。体育教学质量的好坏对完成学校教育培养目标是极为重要的。

体育课是中小学生的必修课程，是体育教学的基本组织形式，是发展学生基本活动能力、传授体育基础知识、基本技术、提高身体素质和增强人体对外界环境适应能力的主要环节。

学生体育成绩的评定，是一项非常严肃而重要的工作。体育课要建立严格的考勤和考核制度。要认真进行平时检查和定期考核。全学期缺课超过体育课总时数三分之一以上者，不予评定成绩。成绩达不到良好者不能评为“三好”学生。体育考核成绩应作为决定学生升留级的依据之一。

考核和评定体育成绩，既是检验和鉴定学生接受体育教学效果的方法，又是鼓励学生不断努力实现体育目的的手段。为了使考核和评定做到科学、合理，从实际出发，我们根据对十二万人次的各项考核成绩的统计处理，结合“国家体育锻炼标准”进行修改调整，制订了初中体育课考核标准，供各校贯彻使用。各年级学生可参照本标准，根据学校规定的考核项目，自行锻炼和测定。以往考核标准如与本标准有矛盾处以本标准为准。

本标准主要由陈志超同志整理，市教育局体卫处审定。

在编写过程中得到了部分专家和中学体育教师的帮相、指教，
在此表示衷心的感谢。

上海市教育局体育卫生处

一九八六年三月

目 录

一	体育课考核与《国家体育锻炼标准》评分表	
	初中一年级男生定期考核与平时考查·····	(1)
	初中一年级女生定期考核与平时考查·····	(3)
	初中二年级男生定期考核与平时考查·····	(5)
	初中二年级女生定期考核与平时考查·····	(7)
	初中三年级男生定期考核与平时考查·····	(9)
	初中三年级女生定期考核与平时考查·····	(11)
二	初中体操考核评分标准	
	关于体操考减评分的几点说明·····	(13)
	初中一年级·····	(14)
	初中二年级·····	(16)
	初中三年级·····	(19)
三	一九八五年上海市初中学生体质评价表	
	(一)身体形态·····	(23)
	(二)生理机能·····	(29)
	(三)身体素质·····	(34)
四	怎样自我评定身体形态和健康状况·····	(41)
五	附录	
	中国、日本、美国、苏联中学生身高均值比 较表·····	(45)
	中国、日本、美国、苏联中学生体重均值比 较表·····	(46)

中国、日本、美国、苏联中学生坐高均值比 较表.....	(47)
中国、日本、美国、苏联中学生胸围均值比 较表.....	(48)
中国、日本中学男生身体素质比较表.....	(49)
中国、日本中学女生身体素质比较表.....	(50)

初中一年级男生定期考核

得分	项目		50米(秒)		1000米 (分/秒)		跳高(米)		跳远(米)		铅球 (3公斤/米)		实心球 (2公斤/米)	
	成绩		考核		达标		考核		达标		考核		考核	
100			7"7	7"8	3'50	3'50	1.18	1.17	4.00	3.83	7.80	7.65	7.50	6.71
95			7"8	7"9	3'58	3'55	1.15	1.15	3.86	3.75	7.45	7.45	7.13	6.50
90			8"0	8"0	4'06	3'59	1.11	1.12	3.72	3.67	7.10	7.24	6.75	6.28
85			8"1	8"2	4'14	4'04	1.08	1.10	3.58	3.60	6.75	7.04	6.38	6.06
80			8"3	8"3	4'22	4'09	1.04	1.08	3.44	3.52	6.40	6.83	6.00	5.85
75			8"4	8"4	4'30	4'14	1.01	1.06	3.30	3.44	6.05	6.63	5.63	5.64
70			8"6	8"5	4'38	4'18	0.97	1.03	3.16	3.36	5.70	6.42	5.25	5.42
65			8"7	8"6	4'46	4'23	0.94	1.01	3.02	3.28	5.35	6.22	4.88	5.21
60			8"9	8"8	4'54	4'28	0.90	0.99	2.88	3.21	5.00	6.01	4.50	4.99
55			9"0	8"9	5'02	4'32	0.87	0.96	2.74	3.13	4.65	5.81	4.13	4.78
50			9"2	9"0	5'10	4'37	0.83	0.94	2.60	3.05	4.30	5.60	3.75	4.57
45			9"3	9"2	5'18	4'48	0.80	0.92	2.46	2.98	3.95	5.37	3.38	4.39
40			9"5	9"3	5'26	4'59	0.76	0.90	2.32	2.90	3.60	5.14	3.00	4.22

初中一年级男生平时考查

得分	项目 成绩	100米(秒)		1500米 (分/秒)		立定跳远(米)		跳绳 (1分30秒/次)		引体向上(次)		仰卧起坐 (1分钟/次)	
		考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标
100		15"3	15"2	6'26	6'06	2.20	2.05	215		8	8	40	
95		15"6	15"5	6'33	6'13	2.14	2.01	203				38	
90		15"9	15"7	6'40	6'20	2.07	1.97	190		7	7	37	
85		16"3	16"0	6'47	6'26	2.00	1.94	178		6		35	
80		16"6	16"2	6'54	6'33	1.93	1.90	165		5	6	34	
75		16"9	16"5	7'01	6'40	1.87	1.86	153		4		32	
70		17"3	16"7	7'08	6'46	1.80	1.82	140		3	5	31	
65		17"6	17"0	7'15	6'53	1.73	1.78	128		2		29	
60		17"9	17"2	7'22	7'00	1.66	1.75	115		1	4	28	
55		18"3	17"5	7'29	7'07	1.60	1.71	103				26	
50		18"6	17"7	7'36	7'13	1.53	1.67	90			3	25	
45		18"9	18"1	7'43	7'29	1.46	1.63	78			2	23	
40		19"3	18"4	7'50	7'44	1.39	1.59	65				22	

初中一年级女生定期考核

得分	项目		50米(秒)		800米(分/秒)		跳高(米)		跳远(米)		铅球 (3公斤/米)		实心球 (2公斤/米)	
	成绩													
	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标
100	8"4	8"1	3'30	3'16	1.09	1.10	3.30	3.40	5.80	6.20	5.40	5.33		
95	8"5	8"2	3'37	3'20	1.06	1.08	3.20	3.32	5.55	5.98	5.20	5.18		
90	8"6	8"3	3'44	3'24	1.03	1.05	3.10	3.25	5.30	5.76	5.00	5.03		
85	8"8	8"5	3'51	3'28	1.00	1.03	3.00	3.17	5.05	5.54	4.80	4.88		
80	9"0	8"6	3'58	3'32	0.97	1.01	2.90	3.10	4.80	5.32	4.60	4.73		
75	9"2	8"7	4'05	3'35	0.94	1.00	2.80	3.02	4.55	5.11	4.40	4.58		
70	9"4	8"9	4'12	3'39	0.91	0.96	2.70	2.94	4.30	4.89	4.20	4.42		
65	9"6	9"0	4'19	3'43	0.88	0.94	2.60	2.87	4.05	4.67	4.00	4.27		
60	9"8	9"1	4'26	3'47	0.85	0.92	2.50	2.79	3.80	4.45	3.80	4.13		
55	10"	9"2	4'33	3'50	0.82	0.89	2.40	2.72	3.55	4.23	3.60	3.98		
50	10"2	9"4	4'40	3'54	0.79	0.87	2.30	2.64	3.30	4.01	3.40	3.83		
45	10"4	9"5	4'47	4'01	0.76	0.84	2.20	2.57	3.05	3.81	3.20	3.68		
40	10"6	9"7	4'54	4'07	0.73	0.82	2.10	2.50	2.80	3.61	3.00	3.54		

初中一年级女生平时考查

得分	项目 成绩	100米(秒)		3分钟25米 往返跑(米)		立定跳远(米)		跳绳 (1分30秒/次)		俯卧撑(次)		仰卧起坐 (1分钟/次)	
		考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标
100		16"6	16"5	603	649	1.85	1.92	230		17		40	37
95		16"9	16"7	596	642	1.80	1.88	220		15		38	36
90		17"3	17"0	590	636	1.74	1.84	210		13		35	34
85		17"7	17"2	583	629	1.69	1.81	200		11		33	32
80		18"0	17"4	577	623	1.63	1.77	190		9		30	30
75		18"3	17"7	570	616	1.58	1.73	180		7		28	28
70		18"7	17"9	564	609	1.52	1.69	170		5		25	26
65		19"0	18"1	557	603	1.47	1.65	160		3		23	24
60		19"4	18"3	551	596	1.41	1.62	150		2		20	22
55		19"7	18"6	544	590	1.36	1.58	140		1		18	20
50		20"1	18"8	538	583	1.30	1.54	130				15	18
45		20"4	19"2	531	574	1.25	1.51	120				13	16
40		20"8	19"5	525	564	1.19	1.47	110				10	14

初中二年级男生定期考核

项目		50米(秒)		1000米 (分/秒)		跳高(米)		跳远(米)		铅球 (3公斤/米)		实心球 (2公斤/米)	
		考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标
得分	成绩												
100		7"4	7"3	3'40	3'38	1.23	1.24	4.35	4.35	9.70	9.50	8.50	8.14
95		7"5	7"4	3'46	3'43	1.20	1.22	4.21	4.24	9.20	9.18	8.13	7.86
90		7"7	7"5	3'52	3'47	1.16	1.20	4.07	4.13	8.70	8.85	7.75	7.59
85		7"8	7"7	3'59	3'51	1.13	1.17	3.93	4.03	8.20	8.53	7.38	7.31
80		8"0	7"8	4'05	3'56	1.09	1.15	3.79	3.92	7.70	8.20	7.00	7.04
75		8"1	7"9	4'11	4'00	1.06	1.13	3.65	3.81	7.20	7.88	6.63	6.77
70		8"3	8"0	4'18	4'05	1.02	1.11	3.51	3.70	6.70	7.55	6.25	6.49
65		8"4	8"1	4'24	4'09	0.99	1.09	3.37	3.59	6.20	7.23	5.88	6.21
60		8"6	8"3	4'30	4'14	0.95	1.06	3.23	3.49	5.70	6.90	5.50	5.93
55		8"7	8"4	4'37	4'18	0.92	1.04	3.09	3.38	5.20	6.58	5.13	5.66
50		8"9	8"5	4'43	4'23	0.88	1.02	2.95	3.27	4.70	6.25	4.75	5.39
45		9"	8"7	4'49	4'31	0.85	0.99	2.81	3.19	4.20	6.04	4.38	5.27
40		9"2	8"8	4'56	4'40	0.81	0.97	2.67	3.12	3.70	5.82	4.00	5.07

初中二年级男生平时考查

得分	项目 成绩	100米(秒)		1500米 (分/秒)		立定跳远(米)		跳绳 (1分30秒/次)		引体向上(次)		仰卧起坐 (1分钟/次)	
		考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标
100		14"5	14"3	6'13	5'53	2.25	2.19	220		9		44	
95		14"8	14"6	6'19	5'59	2.19	2.15	209				42	
90		15"1	14"8	6'26	6'06	2.12	2.11	198		8	8	40	
85		15"5	15"1	6'32	6'12	2.05	2.07	186		7		39	
80		15"8	15"3	6'38	6'18	1.98	2.03	175		6	7	37	
75		16"1	15"6	6'45	6'25	1.92	1.99	164		5		35	
70		16"5	15"9	6'51	6'31	1.85	1.94	152		4	6	34	
65		16"8	16"1	6'58	6'38	1.78	1.90	141		3		32	
60		17"1	16"4	7'04	6'44	1.71	1.86	130		2	5	30	
55		17"5	16"6	7'10	6'50	1.65	1.82	118		1		29	
50		17"8	16"9	7'17	6'57	1.58	1.78	107			4	27	
45		18"1	17"3	7'27	7'07	1.51	1.74	96			3	25	
40		18"5	17"7	7'37	7'17	1.44	1.71	84				24	

初中二年级女生定期考核

得分	项目 成绩	50米(秒)		800米(分/秒)		跳高(米)		跳远(米)		铅球 (3公斤/米)		实心球 (2公斤/米)	
		考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标
100		8"3	8"0	3'28	3'12	1.11	1.19	3.40	3.49	6.00	6.70	5.80	6.14
95		8"4	8"1	3'34	3'16	1.08	1.16	3.30	3.42	5.75	6.48	5.60	5.96
90		8"5	8"2	3'41	3'20	1.05	1.14	3.20	3.35	5.50	6.27	5.40	5.77
85		8"7	8"4	3'47	3'24	1.02	1.11	3.10	3.28	5.25	6.05	5.20	5.58
80		8"9	8"5	3'58	3'27	0.99	1.09	3.00	3.21	5.00	5.83	5.00	5.39
75		9"1	8"6	4'02	3'31	0.96	1.06	2.90	3.14	4.75	5.62	4.80	5.21
70		9"3	8"7	4'06	3'35	0.93	1.03	2.80	3.07	4.50	5.40	4.60	5.02
65		9"5	8"8	4'13	3'39	0.90	1.01	2.70	3.00	4.25	5.18	4.40	4.84
60		9"7	9"0	4'19	3'43	0.87	0.98	2.60	2.93	4.00	4.96	4.20	4.65
55		9"9	9"1	4'26	3'46	0.84	0.96	2.50	2.86	3.75	4.75	4.00	4.46
50		10"1	9"2	4'32	3'50	0.81	0.93	2.40	2.79	3.50	4.53	3.80	4.28
45		10"3	9"4	4'39	3'57	0.78	0.90	2.30	2.71	3.25	4.34	3.60	4.13
40		10"5	9"6	4'45	4'04	0.75	0.87	2.20	2.63	3.00	4.14	3.40	3.98

初中二年级女生平时考查

得分	项目 成绩	100米(秒)		3分钟25米 往返跑(米)		立定跳远(米)		跳绳 (1分30秒/次)		俯卧撑(次)		仰卧起坐 (1分钟/次)	
		考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标
100		16"3	15"6	605	654	1.88	1.93	235		18		41	38
95		16"6	15"9	598	647	1.83	1.90	225		16		39	37
90		17"0	16"2	591	640	1.77	1.86	215		14		36	35
85		17"3	16"4	584	632	1.72	1.83	205		12		34	33
80		17"7	16"7	577	625	1.66	1.79	195		10		31	31
75		18"0	17"0	570	618	1.61	1.76	185		8		29	29
70		18"4	17"3	563	610	1.55	1.72	175		6		26	27
65		18"7	17"6	556	603	1.50	1.69	165		4		24	25
60		19"1	17"8	549	596	1.44	1.65	155		3		21	23
55		19"4	18"1	542	589	1.39	1.62	145		2		19	21
50		19"8	18"4	535	581	1.33	1.58	135		1		16	19
45		20"1	18"8	528	571	1.28	1.54	125				14	17
40		20"5	19"2	521	560	1.22	1.51	115				11	15

初中三年级男生定期考核

得分	项目 成绩	50米(秒)		1000米 (分/秒)		跳高(米)		跳远(米)		铅球 (3公斤/米)		实心球 (2公斤/米)	
		考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标
100		7"1	7"1	3'35	3'34	1.30	1.33	4.45	4.40	10.10	10.00	9.50	8.59
95		7"2	7"2	3'41	3'38	1.27	1.30	4.32	4.31	9.65	9.71	9.13	8.32
90		7"4	7"3	3'47	3'42	1.24	1.28	4.19	4.22	9.20	9.42	8.75	8.05
85		7"5	7"4	3'54	3'46	1.21	1.25	4.06	4.13	8.75	9.14	8.38	7.78
80		7"7	7"5	4'00	3'50	1.18	1.23	3.93	4.04	8.30	8.85	8.00	7.50
75		7"8	7"7	4'06	3'53	1.15	1.20	3.80	3.96	7.85	8.56	7.63	7.23
70		8"0	7"8	4'13	3'57	1.12	1.17	3.67	3.87	7.40	8.27	7.25	6.96
65		8"1	7"9	4'19	4'01	1.09	1.15	3.54	3.78	6.95	7.98	6.88	6.69
60		8"3	8"0	4'25	4'05	1.06	1.12	3.41	3.69	6.50	7.70	6.50	6.42
55		8"4	8"1	4'32	4'09	1.03	1.10	3.28	3.60	6.05	7.41	6.13	6.14
50		8"6	8"2	4'38	4'13	1.00	1.07	3.15	3.51	5.60	7.12	5.75	5.87
45		8"7	8"4	4'44	4'20	0.97	1.04	3.02	3.41	5.15	6.84	5.38	5.65
40		8"9	8"6	4'51	4'26	0.94	1.02	2.89	3.32	4.70	6.55	5.00	5.43

初中三年级男生平时考查

得分	项目 成绩	100米(秒)		1500米 (分/秒)		立定跳远(米)		跳绳 (1分30秒/次)		引体向上(次)		仰卧起坐 (1分钟/次)	
		考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标	考核	达标
100		13"8	13"6	5'58	5'38	2.35	2.34	230		11	10	46	
95		14"1	13"9	6'04	5'44	2.29	2.30	219		10		44	
90		14"4	14"1	6'10	5'50	2.23	2.25	207		9	9	42	
85		14"7	14"4	6'16	5'56	2.16	2.21	195		8		41	
80		15"0	14"6	6'21	6'01	2.10	2.16	183		7	8	39	
75		15"3	14"9	6'27	6'07	2.04	2.12	171		6		37	
70		15"6	15"1	6'32	6'12	1.98	2.08	159		5	7	36	
65		15"9	15"4	6'38	6'18	1.91	2.03	148		4		34	
60		16"2	15"6	6'44	6'24	1.84	1.99	136		3	6	32	
55		16"5	15"9	6'50	6'30	1.78	1.94	124		2		31	
50		16"8	16"1	6'56	6'36	1.72	1.90	112		1	5	29	
45		17"1	16"4	7'06	6'46	1.66	1.86	100			4	27	
40		17"4	16"8	7'16	6'56	1.59	1.82	88				26	