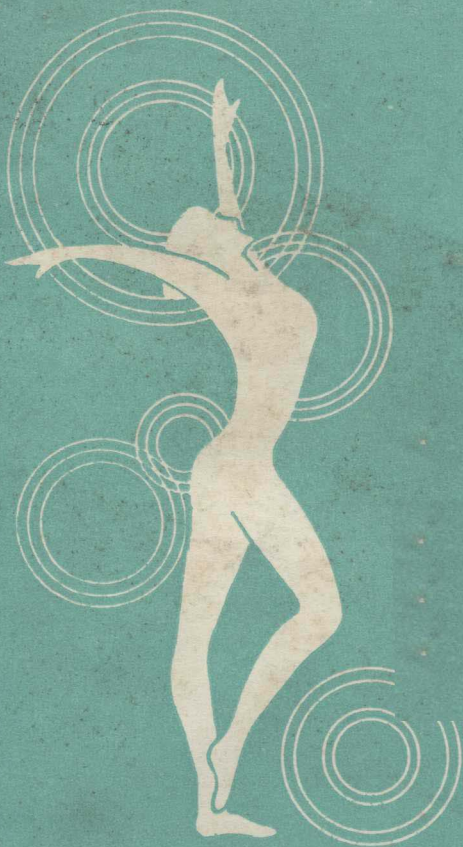


高中体育课考核标准

上海市教育局体育卫生处编



华东师范大学出版社

外

高中体育课考核标准

上海市教育局体育卫生处编

市三

高中体育考核

华东师范大学出版社

高中体育课考核标准
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3663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—10,000本

统一书号: 7135·187 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，制订了高中体育课考核标准，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之处，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助、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	
	高中一年级男生定期考核与平时考查·····	(1)
	高中一年级女生定期考核与平时考查·····	(3)
	高中二年级男生定期考核与平时考查·····	(5)
	高中二年级女生定期考核与平时考查·····	(7)
	高中三年级男生定期考核与平时考查·····	(9)
	高中三年级女生定期考核与平时考查·····	(10)
二	高中体操考核评分标准	
	关于体操考核评分的几点说明·····	(13)
	高中一年级·····	(14)
	高中二年级·····	(18)
	高中三年级·····	(22)
三	一九八五年上海市高中学生体质评价表	
	(一)身体形态·····	(27)
	(二)生理机能·····	(33)
	(三)身体素质·····	(38)
四	怎样自我评定身体形态和健康状况·····	(45)
五	附录	
	(一)身体形态测量方法与要求·····	(49)
	(二)生理机能测试方法与要求·····	(51)

高中一年级男生定期考核

得分	项目 成绩	100米(秒)		1500米 (分/秒)		跳高(米)		跳远(米)		铅球 (5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		13"5	13"2	5'45	5'25	1.32	1.35	4.60	4.50	8.30	8.50	10.00	10.20
95		13"7	13"4	5'52	5'31	1.29	1.33	4.51	4.41	8.00	8.27	9.63	9.88
90		13"9	13"7	5'59	5'37	1.26	1.30	4.42	4.32	7.70	8.05	9.25	9.57
85		14"2	13"9	6'06	5'43	1.23	1.28	4.33	4.22	7.40	7.82	8.88	9.25
80		14"4	14"2	6'13	5'49	1.20	1.26	4.24	4.13	7.10	7.60	8.50	8.94
75		14"6	14"4	6'20	5'55	1.17	1.24	4.15	4.04	6.80	7.37	8.13	8.62
70		14"9	14"6	6'27	6'01	1.14	1.21	4.06	3.95	6.50	7.14	7.75	8.30
65		15"1	14"9	6'34	6'08	1.11	1.19	3.97	3.86	6.20	6.91	7.38	7.99
60		15"3	15"1	6'41	6'14	1.08	1.17	3.88	3.76	5.90	6.69	7.00	7.67
55		15"6	15"4	6'48	6'20	1.05	1.14	3.79	3.67	5.60	6.47	6.63	7.36
50		15"8	15"6	6'55	6'26	1.02	1.12	3.70	3.58	5.30	6.24	6.25	7.04
45		16"0	15"9	7'02	6'34	0.99	1.09	3.61	3.49	5.00	6.01	5.88	6.74
40		16"3	16"3	7'09	6'41	0.96	1.06	3.52	3.39	4.70	5.77	5.50	6.43

高中一年级男生平时考查

得分	项目	50米(秒)		1000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		6"9	7"0	3'41	3'28	2.45	2.38	235		13	11	47	
95		7"	7"1	3'45	3'32	2.39	2.34	225		11		45	
90		7"2	7"2	3'49	3'36	2.33	2.30	214		10	10	43	
85		7"3	7"3	3'53	3'40	2.26	2.26	204		9		42	
80		7"5	7"4	3'56	3'43	2.20	2.22	193		8	9	40	
75		7"6	7"5	4'00	3'47	2.14	2.19	183		7		38	
70		7"8	7"6	4'04	3'51	2.08	2.15	172		6	8	37	
65		7"9	7"7	4'09	3'56	2.01	2.11	162		5		35	
60		8"1	7"8	4'12	3'59	1.94	2.07	151		4	7	33	
55		8"2	7"9	4'16	4'03	1.88	2.03	141		3		32	
50		8"4	8"0	4'20	4'07	1.82	1.99	130		2	6	30	
45		8"5	8"2	4'25	4'12	1.76	1.95	120		1	5	28	
40		8"7	8"3	4'30	4'17	1.69	1.90	109				27	

高中一年级女生定期考核

得分	项目	100米(秒)		800米 (分/秒)		跳高(米)		跳远(米)		铅球 (4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
		成绩											
100		16"1	15"5	3'25	3'10	1.14	1.21	3.47	3.63	6.00	6.05	6.60	6.74
95		16"4	15"8	3'31	3'15	1.11	1.19	3.38	3.55	5.75	5.91	6.35	6.56
90		16"8	16"1	3'38	3'19	1.08	1.17	3.28	3.47	5.50	5.77	6.10	6.38
85		17"1	16"3	3'44	3'24	1.05	1.15	3.19	3.39	5.25	5.63	5.85	6.20
80		17"5	16"6	3'51	3'29	1.02	1.13	3.09	3.31	5.00	5.49	5.60	5.99
75		17"8	16"9	3'57	3'34	0.99	1.11	3.00	3.23	4.75	5.36	5.35	5.80
70		18"2	17"2	4'04	3'38	0.96	1.08	2.90	3.15	4.50	5.22	5.10	5.62
65		18"5	17"5	4'10	3'43	0.93	1.05	2.81	3.07	4.25	5.08	4.85	5.45
60		18"9	17"7	4'17	3'48	0.90	1.02	2.71	2.99	4.00	4.94	4.60	5.29
55		19"2	18"0	4'23	3'53	0.87	0.99	2.62	2.91	3.75	4.80	4.35	5.12
50		19"6	18"3	4'30	3'57	0.84	0.96	2.52	2.83	3.50	4.66	4.10	4.96
45		19"9	18"7	4'36	4'04	0.81	0.94	2.43	2.75	3.25	4.52	3.85	4.79
40		20"3	19"1	4'43	4'10	0.78	0.92	2.33	2.67	3.00	4.38	3.60	4.62

高中一年级女生平时考查

得分	项目	50米(秒)		4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		8"1	7"9	766	832	1.95	1.96	242		20		43	36
95		8"2	8"0	754	820	1.90	1.93	232		18		41	35
90		8"3	8"1	742	808	1.84	1.90	222		16		38	33
85		8"5	8"3	730	796	1.79	1.87	212		14		36	31
80		8"7	8"4	718	784	1.73	1.84	202		12		33	29
75		8"9	8"5	706	772	1.68	1.80	192		10		31	27
70		9"1	8"7	694	760	1.62	1.76	182		8		28	25
65		9"3	8"8	682	748	1.57	1.72	172		6		26	23
60		9"5	8"9	670	736	1.51	1.68	162		4		23	21
55		9"7	9"0	658	725	1.46	1.64	152		3		21	19
50		9"9	9"2	646	713	1.40	1.60	142		2		18	17
45		10"1	9"3	634	698	1.35	1.56	132		1		16	15
40		10"3	9"5	622	684	1.29	1.53	122				13	13

高中二年级男生定期考核

得分	项目	100米(秒)		1500米(分/秒)		跳高(米)		跳远(米)		铅球(5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		13"2	12"8	5'40	5'20	1.35	1.38	4.70	4.59	8.50	8.55	10.50	10.30
95		13"4	13"0	5'47	5'26	1.32	1.36	4.61	4.52	8.20	8.36	10.13	10.02
90		13"6	13"2	5'54	5'32	1.29	1.33	4.52	4.44	7.90	8.16	9.75	9.74
85		13"9	13"5	6'01	5'38	1.26	1.31	4.43	4.37	7.60	7.97	9.38	9.46
80		14"1	13"7	6'08	5'44	1.23	1.29	4.34	4.30	7.30	7.77	9.00	9.18
75		14"3	13"9	6'15	5'51	1.20	1.27	4.25	4.23	7.00	7.58	8.63	8.90
70		14"6	14"1	6'22	5'57	1'17	1.24	4.16	4.15	6.70	7.38	8.26	8.61
65		14"8	14"3	6'29	6'03	1.14	1.22	4.07	4.08	6.40	7.19	7.88	8.33
60		15"0	14"6	6'36	6'09	1.11	1.20	3.98	4.01	6.10	6.99	7.51	8.05
55		15"3	14"8	6'43	6'15	1.08	1.17	3.89	3.93	5.80	6.80	7.13	7.77
50		15"5	15"0	6'50	6'21	1.05	1.15	3.80	3.86	5.50	6.60	6.76	7.49
45		15"7	15"4	6'57	6'29	1.02	1.12	3.71	3.74	5.20	6.34	6.38	7.22
40		16"0	15"7	7'04	6'37	0.99	1.09	3.62	3.63	4.90	6.08	6.01	6.95

高中二年级男生平时考查

得分	项目		50米(秒)		1000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)	
	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
100			6"7	6"8	3'38	3'25	2.50	2.45	240		14	12	51	
95			6"8	6"9	3'42	3'29	2.44	2.41	230		12		49	
90			6"9	7"0	3'45	3'32	2.38	2.37	219		11	11	47	
85			7"1	7"1	3'49	3'36	2.31	2.34	209		10		45	
80			7"2	7"2	3'53	3'40	2.25	2.30	198		9	10	44	
75			7"3	7"3	3'58	3'45	2.19	2.26	188		8		42	
70			7"5	7"4	4'01	3'48	2.13	2.22	177		7	9	40	
65			7"6	7"5	4'05	3'52	2.06	2.18	167		6		38	
60			7"7	7"6	4'09	3'56	1.99	2.15	156		5	8	37	
55			7"9	7"7	4'13	4'00	1.93	2.11	146		4		35	
50			8"	7"8	4'17	4'04	1.87	2.07	135		3	7	33	
45			8"1	8"0	4'22	4'09	1.81	2.03	125		2	6	31	
40			8"3	8"1	4'27	4'14	1.74	1.98	114		1		29	

高中二年级女生定期考核

得分	项目	100米(秒)		800米(分/秒)		跳高(米)		跳远(米)		铅球 (4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		16"0	15"5	3'23	3'10	1.16	1.22	3.50	3.65	6.05	6.30	6.70	6.80
95		16"3	15"8	3'29	3'15	1.13	1.20	3.41	3.57	5.80	6.15	6.50	6.63
90		16"7	16"1	3'36	3'19	1.10	1.18	3.31	3.49	5.55	5.99	6.30	6.46
85		17"0	16"3	3'42	3'24	1.07	1.16	3.22	3.41	5.30	5.84	6.10	6.29
80		17"4	16"6	3'49	3'29	1.04	1.14	3.12	3.33	5.05	5.69	5.90	6.12
75		17"7	16"9	3'55	3'34	1.01	1.12	3.03	3.25	4.80	5.53	5.70	5.95
70		18"1	17"2	4'02	3'38	0.98	1.09	2.93	3.17	4.55	5.38	5.50	5.78
65		18"4	17"5	4'08	3'43	0.95	1.06	2.84	3.09	4.30	5.22	5.30	5.61
60		18"8	17"7	4'15	3'48	0.92	1.03	2.74	3.01	4.05	5.07	5.10	5.44
55		19"1	18"0	4'21	3'53	0.89	1.00	2.65	2.93	3.80	4.91	4.90	5.27
50		19"5	18"3	4'28	3'57	0.86	0.97	2.55	2.85	3.55	4.76	4.70	5.10
45		19"8	18"7	4'34	4'04	0.83	0.95	2.46	2.77	3.30	4.61	4.50	4.95
40		20"2	19"1	4'41	4'10	0.80	0.93	2.36	2.70	3.05	4.47	4.30	4.80

高中二年级女生平时考查

得分	项目 成绩	50米(秒)		4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		8"0	7"9	768	834	1.96	1.98	245		21		44	36
95		8"1	8"0	756	822	1.91	1.94	235		19		42	35
90		8"2	8"2	744	810	1.85	1.91	225		17		39	33
85		8"4	8"3	732	798	1.80	1.87	215		15		37	31
80		8"6	8"4	720	786	1.74	1.84	205		13		34	29
75		8"8	8"6	708	774	1.69	1.80	195		11		32	27
70		9"0	8"7	696	762	1.63	1.76	185		9		29	25
65		9"2	8"8	684	750	1.58	1.73	175		7		27	23
60		9"4	8"9	672	738	1.52	1.69	165		5		24	21
55		9"6	9"1	660	727	1.47	1.66	155		4		22	19
50		9"8	9"2	648	715	1.41	1.62	145		3		19	17
45		10"0	9"5	636	700	1.36	1.58	135		2		17	15
40		10"2	9"7	624	686	1.30	1.54	125		1		14	13

高中三年级男生定期考核

得分	项目	100米(秒)		1500米(分/秒)		跳高(米)		跳远(米)		铅球(5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		13"0	12"6	5'30	5'15	1.40	1.40	4.80	4.68	8.80	8.70	11.00	10.69
95		13"2	12"8	5'37	5'21	1.37	1.38	4.71	4.61	8.50	8.53	10.63	10.41
90		13"4	13"0	5'44	5'27	1.34	1.36	4.62	4.54	8.20	8.36	10.25	10.13
85		13"7	13"2	5'51	5'34	1.31	1.34	4.53	4.48	7.90	8.19	9.88	9.87
80		13"9	13"5	5'58	5'40	1.28	1.32	4.44	4.41	7.60	8.02	9.50	9.59
75		14"1	13"7	6'05	5'46	1.25	1.30	4.35	4.34	7.30	7.85	9.13	9.31
70		14"4	13"9	6'12	5'52	1.22	1.28	4.26	4.27	7.00	7.68	8.75	9.03
65		14"6	14"1	6'19	5'58	1.19	1.26	4.17	4.20	6.70	7.51	8.38	8.75
60		14"8	14"3	6'26	6'05	1.16	1.24	4.08	4.14	6.40	7.34	8.00	8.47
55		15"1	14"6	6'33	6'11	1.13	1.22	3.99	4.07	6.10	7.17	7.63	8.19
50		15"3	14"8	6'40	6'17	1.10	1.20	3.90	4.00	5.80	7.00	7.25	7.91
45		15"5	15"0	6'47	6'25	1.07	1.17	3.81	3.88	5.50	6.72	6.88	7.64
40		15"8	15"4	6'54	6'33	1.04	1.14	3.72	3.75	5.20	6.44	6.50	7.37

高中三年级男生平时考查

得分	项目	50米(秒)		1000米(分/秒)		立定跳远(米)		绳跳(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		6"6	6"6	3'35	3'22	2.55	2.52	245		15	13	52	
95		6"7	6"7	3'38	3'25	2.49	2.48	235		13		50	
90		6"8	6"8	3'42	3'29	2.43	2.44	224		12	12	48	
85		7"	6"9	3'47	3'34	2.36	2.41	214		11		46	
80		7"1	7"0	3'51	3'38	2.30	2.37	203		10	11	45	
75		7"2	7"1	3'54	3'41	2.24	2.33	193		9		43	
70		7"4	7"2	3'58	3'45	2.18	2.29	182		8	10	41	
65		7"5	7"3	4'02	3'49	2.11	2.25	172		7		39	
60		7"6	7"4	4'07	3'54	2.04	2.22	161		6	9	38	
55		7"8	7"5	4'10	3'57	1.98	2.18	151		5		36	
50		7"9	7"6	4'14	4'01	1.92	2.14	140		4	8	34	
45		8"	7"8	4'19	4'06	1.86	2.09	130		3	7	32	
40		8"2	7"9	4'25	4'12	1.79	2.05	119		2		30	

高中三年级女生定期考核

得分	项目 成绩	100米(秒)		800米(分/秒)		跳高(米)		跳远(米)		铅球 (4公斤/次)		实心球 (2公斤/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"9	15"5	3'22	3'10	1.17	1.23	3.55	3.72	6.30	6.50	6.85	7.00
95		16"2	15"8	3'28	3'15	1.14	1.21	3.46	3.64	6.05	6.34	6.65	6.82
90		16"6	16"1	3'35	3'19	1.11	1.19	3.36	3.56	5.80	6.17	6.45	6.65
85		16"9	16"3	3'41	3'24	1.08	1.17	3.27	3.48	5.55	6.01	6.25	6.47
80		17"3	16"6	3'48	3'29	1.05	1.15	3.17	3.40	5.30	5.84	6.05	6.30
75		17"6	16"9	3'54	3'34	1.02	1.13	3.08	3.32	5.05	5.68	5.85	6.12
70		18"0	17"2	4'01	3'38	0.99	1.10	2.98	3.24	4.80	5.52	5.65	5.94
65		18"3	17"5	4'07	3'43	0.96	1.07	2.89	3.16	4.55	5.35	5.45	5.77
60		18"7	17"7	4'14	3'48	0.93	1.04	2.79	3.08	4.30	5.19	5.25	5.59
55		19"0	18"0	4'20	3'52	0.90	1.01	2.70	3.00	4.05	5.02	5.05	5.42
50		19"4	18"3	4'27	3'57	0.87	0.98	2.60	2.92	3.80	4.86	4.85	5.24
45		19"7	18"7	4'33	4'04	0.84	0.96	2.51	2.84	3.55	4.71	4.65	5.11
40		20"1	19"1	4'40	4'10	0.81	0.94	2.41	2.76	3.30	4.56	4.45	4.98