附件6

海南省2021年普通高中学业水平合格性考试体育与健康学科技能测试评分标准

1.体能测试

1.1测试内容和操作方法

（1）男子1000米跑，女子800米跑

①两脚前后开立于起跑线后，脚踏线为犯规。

②起跑口令或信号发出前，越起跑线为犯规。

③考生以15人左右编为一组，按号码排队，在弧形起跑线上起跑，起跑后不分道。在跑步过程中，脚踏进田径场跑道内沿线，推、拉、故意阻挡他人路线以及跑道外有人带跑均属犯规行为。

④考生必须跑完全程，按秒表记录的分、秒成绩，不足一秒不予计算。

（2）50米跑

①两脚前后开立于起跑线后，脚踏线为犯规。

②起跑口令或信号发出前，越起跑线为犯规。

③考生以8人及以下编为一组，在直道起跑线上起跑，不许串道。

④考生必须跑完全程，按秒表记录的秒、十分秒成绩。

（3）引体向上（男）

①双手正握杠，直臂悬垂，身体呈静止状态。

②两臂向上引体至下腭越过横杠上缘，后恢复直臂悬垂为完成一次，否则不计次数。

③双手握杠开始，到双手离杠为考试结束。以中间连续完成的引体次数计取成绩。

④每个考生只有一次考试机会。

（4）一分钟仰卧起坐（女）

①身体仰卧在垫上，双手五指交叉贴于头后，双脚放置垫上，两腿屈膝（两膝稍分开），大小腿呈直角。另一人双手压住考生两踝关节处。起坐时，双肘触及两膝为完成一次。仰卧时贴于头后的两手背必须触垫。

②仰卧起坐过程中，紧贴头后的手背未触垫、臀部离垫或双肘未触及两膝属犯规动作，不计次数。

③以一分钟内完成的次数计取成绩。

④考生只有一次考试机会。

（5）立定跳远

①两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。

②两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。

③每名考生有两次考试机会，计最好成绩。

（6）坐位体前屈

①考生坐在连接于箱体的软垫上，两腿伸直，不可弯曲，脚跟并拢，脚尖分开约10-15厘米，踩在测量计垂直平板上，两手并拢。

②两臂和手伸直，渐渐使上体前屈，用两手中指尖轻轻推动标尺上的游标前滑（不得有突然前伸动作），直到不能继续前伸时为止。

③每名考生有两次考试机会，计最好成绩。

建议考试顺序：先测体能个人选考项目，再测50米跑（必考），1000米/800米（必考）为最后测试项目。

1.2评分细则：成绩评定按《国家学生体质健康标准（2014年修订）》评分表（高中部分）高三年级男女生评分标准执行。

普通高中体育与健康学科学业水平合格性考试男生评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1000米（秒） | 50米（秒） | 引体向上  （次） | 立定跳远  （厘米） | 坐位体前屈  （厘米） | 分数 |
| 3'20" | 6.8 | 18 | 270 | 24.6 | 10.0 |
| 3'25" | 6.9 | 17 | 265 | 22.8 | 9.5 |
| 3'30" | 7.0 | 16 | 260 | 21.0 | 9.0 |
| 3'37" | 7.1 | 15 | 253 | 19.1 | 8.5 |
| 3'45" | 7.2 | 14 | 245 | 17.2 | 8.0 |
| 3'50" | 7.4 |  | 241 | 15.8 | 7.8 |
| 3'55" | 7.6 | 13 | 237 | 14.4 | 7.6 |
| 4'00" | 7.8 |  | 233 | 13.0 | 7.4 |
| 4'05" | 8.0 | 12 | 229 | 11.6 | 7.2 |
| 4'10" | 8.2 |  | 225 | 10.2 | 7.0 |
| 4'15" | 8.4 | 11 | 221 | 8.8 | 6.8 |
| 4'20" | 8.6 |  | 217 | 7.4 | 6.6 |
| 4'25" | 8.8 | 10 | 213 | 6.0 | 6.4 |
| 4'30" | 9.0 |  | 209 | 4.6 | 6.2 |
| 4'35" | 9.2 | 9 | 205 | 3.2 | 6.0 |
| 4'55" | 9.4 | 8 | 200 | 2.2 | 5.0 |
| 5'15" | 9.6 | 7 | 195 | 1.2 | 4.0 |
| 5'35" | 9.8 | 6 | 190 | 0.2 | 3.0 |
| 5'55" | 10.0 | 5 | 185 | -0.8 | 2.0 |
| 6'15" | 10.2 | 4 | 180 | -1.8 | 1.0 |

普通高中体育与健康学科学业水平合格性考试女生评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 800米（秒） | 50米（秒） | 仰卧起坐  （个/分钟） | 立定跳远  （厘米） | 坐位体前屈  （厘米） | 分数 |
| 3'20" | 7.6 | 55 | 206 | 25.3 | 10.0 |
| 3'26" | 7.7 | 53 | 200 | 23.6 | 9.5 |
| 3'32" | 7.8 | 51 | 194 | 21.9 | 9.0 |
| 3'39" | 8.1 | 48 | 187 | 20.2 | 8.5 |
| 3'46" | 8.4 | 45 | 180 | 18.5 | 8.0 |
| 3'51" | 8.6 | 43 | 177 | 17.2 | 7.8 |
| 3'56" | 8.8 | 41 | 174 | 15.9 | 7.6 |
| 4'01" | 9.0 | 39 | 171 | 14.6 | 7.4 |
| 4'06" | 9.2 | 37 | 168 | 13.3 | 7.2 |
| 4'11" | 9.4 | 35 | 165 | 12.0 | 7.0 |
| 4'16" | 9.6 | 33 | 162 | 10.7 | 6.8 |
| 4'21" | 9.8 | 31 | 159 | 9.4 | 6.6 |
| 4'26" | 10.0 | 29 | 156 | 8.1 | 6.4 |
| 4'31" | 10.2 | 27 | 153 | 6.8 | 6.2 |
| 4'36" | 10.4 | 25 | 150 | 5.5 | 6.0 |
| 4'46" | 10.6 | 23 | 145 | 4.7 | 5.0 |
| 4'56" | 10.8 | 21 | 140 | 3.9 | 4.0 |
| 5'06" | 11.0 | 19 | 135 | 3.1 | 3.0 |
| 5'16" | 11.2 | 17 | 130 | 2.3 | 2.0 |
| 5'26" | 11.4 | 15 | 125 | 1.5 | 1.0 |

2.运动技能选考项目测试

说明：运动技能选考项目测试内容为单个技术、组合技术、教学比赛三项。本评分标准中未列出的运动技能系列选考项目，则由各校根据学校开设课程情况，依据运动技能选考项目测试的三项内容自主制订技能测试内容及评分标准，并存档备查。

2.1球类（以学校开设课程较多的足、篮、排三大球为球类的主要考核项目。）

（1）足球

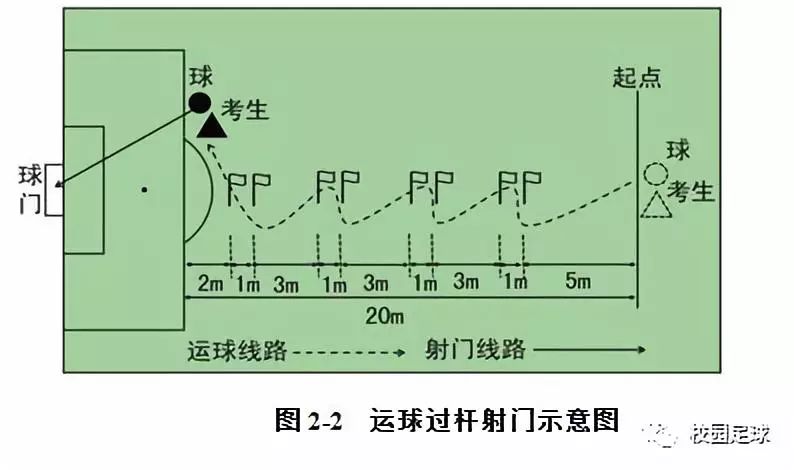
考试项目：颠球、运球射门、教学比赛。

①颠球

用下肢、胸部、头颠球。颠球高度不限，不要求两脚或大腿交替颠球。颠球过程中球落地或者手触球时颠球即停，考试停止。

②运球射门

如图所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线2米处起，沿20米垂线共插置8根标志杆。考生将球置于起点线上，运球依次绕过8根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩。每人测试2次，取最好成绩。

评分标准：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 颠 球 | | | 20米运球射门 | | |
| 分值 | 成绩（个） | | 分值 | 成绩（秒） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 10.0 | 40 | 30 | 10.0 | 11.0 | 12.2 |
| 9.9 | 39 | 29 | 9.9 | 11.1 | 12.3 |
| 9.8 | 38 | 28 | 9.8 | 11.2 | 12.4 |
| 9.7 | 37 | 27 | 9.7 | 11.3 | 12.5 |
| 9.6 | 36 | 26 | 9.6 | 11.4 | 12.6 |
| 9.5 | 35 | 25 | 9.5 | 11.5 | 12.7 |
| 9.4 | 33 | 24 | 9.4 | 11.6 | 12.8 |
| 9.3 | 31 | 23 | 9.3 | 11.7 | 12.9 |
| 9.2 | 29 | 22 | 9.2 | 11.8 | 13.0 |
| 9.1 | 27 | 21 | 9.1 | 11.9 | 13.1 |
| 9.0 | 26 | 20 | 9.0 | 12.0 | 13.2 |
| 8.9 | 25 | 19 | 8.9 | 12.2 | 13.4 |
| 8.8 | 24 | 18 | 8.8 | 12.4 | 13.6 |
| 8.7 | 23 |  | 8.7 | 12.6 | 13.8 |
| 8.5 | 22 | 17 | 8.5 | 12.8 | 14.0 |
| 8.3 | 21 | 16 | 8.3 | 13.0 | 14.2 |
| 8.1 | 20 |  | 8.1 | 13.2 | 14.4 |
| 7.9 | 19 | 15 | 7.9 | 13.4 | 14.6 |
| 7.7 | 18 | 14 | 7.7 | 13.6 | 14.8 |
| 7.5 | 17 |  | 7.5 | 13.8 | 15.0 |
| 7.2 | 16 | 13 | 7.2 | 14.0 | 15.2 |
| 6.9 | 15 | 12 | 6.9 | 14.2 | 15.4 |
| 6.6 | 14 |  | 6.6 | 14.4 | 15.6 |
| 6.3 | 13 | 11 | 6.3 | 14.6 | 15.8 |
| 6.0 | 12 | 10 | 6.0 | 14.8 | 16.0 |
| 5.7 | 11 |  | 5.7 | 15.0 | 16.2 |
| 5.4 | 10 | 9 | 5.4 | 15.2 | 16.4 |
| 5.1 | 9 | 8 | 5.1 | 15.4 | 16.6 |
| 4.8 | 8 |  | 4.8 | 15.6 | 16.8 |
| 4.5 | 7 | 7 | 4.5 | 15.8 | 17.0 |
| 4.2 | 6 | 6 | 4.2 | 16.0 | 17.2 |
| 3.9 | 5 | 5 | 3.9 | 16.2 | 17.4 |
| 3.6 | 4 | 4 | 3.6 | 16.4 | 17.6 |
| 3.3 | 3 | 3 | 3.3 | 16.6 | 17.8 |
| 3.0 | 2 | 2 | 3.0 | 16.8 | 18.0 |

③教学比赛

教学比赛采用半场5对5，其中1名守门员，比赛时间为5分钟进行比赛评价。

评价内容：技术动作、技术运用、战术配合和团队意识。

评分标准：

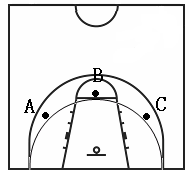
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 足球教学比赛评分标准 | | | | | |
| 等级 | 优秀 | 良好 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 10.0-9.0分 | 8.9-8.0分 | 7.9-7.0分 | 6.9-6.0 | 5.9分以下 |
| 评  分  标  准 | 动作正确，协调、连贯、实效;技术运用合理、运用效果好;战术配合意识强、实战效果较好。 | 动作正确，协调;技术运用较合理、运用效果较好;战术配合意识较强、实战效果较好。 | 动作基本正确，协调:技术运用基本合理、运用效果一般;战术配合意识一般、效果一般。 | 动作基本正确，不太协调;技术动作不太合理、运用效果差;战术配合意识差、效果较差。 | 动作完全不正确，不协调;技术动作极不合理、运用效果差;战术配合意识极差、效果极差 |

（2）篮球

考试项目：投篮、往返运球投篮、教学比赛。

① 1分钟定点投篮

以篮球投影中心为圆心，以该点到罚球线的距离为半径，划一圆弧。开始时考生在弧线处作跳投，并开始计时；投篮后自己抢篮板球，再运至弧线外再跳投，连续做一分钟（女生投篮可做定位投，也可以做跳投）。（见图1）

**（图1）**

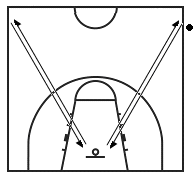
要求：必须向上起跳投篮，否则不算投篮；投篮时不得踏线或过线，不得带球跑，违者投中无效。对女生做跳投者，技评分可提高一个分数段。

评分标准：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1分钟投篮评分标准（次） | | |
| 男 | 分值 | 女 |
| 12 | 10.0 | 10 |
| 11 | 9.0 | 9 |
| 10 | 8.0 | 8 |
| 9 | 7.0 | 7 |
| 8 | 6.0 | 6 |
| 7 | 5.0 | 5 |
| 6 | 4.0 | 4 |
| 5 | 3.0 | 3 |
| 4 | 2.0 | 2 |
| 3 | 1.5 | 1 |
| 2 | 1.0 |  |
| 1 | 0.5 |  |

②往返运球投篮。

由球场右侧边线中点开始，面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时；球投中篮后，还以右手运至左侧边线中点；然后折转换左手运球上篮；投中篮后，还以左手运球回到原起点；同样再重复上述运球投篮一次，再回到原起点时停表（见图2）。

（**图2）**

要求：连续运球，不得远推运球上篮；必须投中篮后，才能继续运球，投不中要继续再投，直到投中；投篮的手（左手投或右手投）不加限制。

评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 往返运球投篮评分标准 | | | | | | |
| 成绩（秒） | | 分值 |  | 成绩（秒） | | 分值 |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 36 | 41 | 10.0 | 46 | 51 | 5.0 |
| 36.2 | 41.2 | 9.9 | 46.2 | 51.2 | 4.9 |
| 36.4 | 41.4 | 9.8 | 46.4 | 51.4 | 4.8 |
| 36.6 | 41.6 | 9.7 | 46.6 | 51.6 | 4.7 |
| 36.8 | 41.8 | 9.6 | 46.8 | 51.8 | 4.6 |
| 37 | 42 | 9.5 | 47 | 52 | 4.5 |
| 37.2 | 42.2 | 9.4 | 47.2 | 52.2 | 4.4 |
| 37.4 | 42.4 | 9.3 | 47.4 | 52.4 | 4.3 |
| 37.6 | 42.6 | 9.2 | 47.6 | 52.6 | 4.2 |
| 37.8 | 42.8 | 9.1 | 47.8 | 52.8 | 4.1 |
| 38 | 43 | 9.0 | 48 | 53 | 4.0 |
| 38.2 | 43.2 | 8.9 | 48.2 | 53.2 | 3.9 |
| 38.4 | 43.4 | 8.8 | 48.4 | 53.4 | 3.8 |
| 38.6 | 43.6 | 8.7 | 48.6 | 53.6 | 3.7 |
| 38.8 | 43.8 | 8.6 | 48.8 | 53.8 | 3.6 |
| 39 | 44 | 8.5 | 49 | 54 | 3.5 |
| 39.2 | 44.2 | 8.4 | 49.2 | 54.2 | 3.4 |
| 39.4 | 44.4 | 8.3 | 49.4 | 54.4 | 3.3 |
| 39.6 | 44.6 | 8.2 | 49.6 | 54.6 | 3.2 |
| 39.8 | 44.8 | 8.1 |  | 49.8 | 54.8 | 3.1 |
| 40 | 45 | 8.0 | 50 | 55 | 3.0 |
| 40.2 | 45.2 | 7.9 | 50.2 | 55.2 | 2.9 |
| 40.4 | 45.4 | 7.8 | 50.4 | 55.4 | 2.8 |
| 40.6 | 45.6 | 7.7 | 50.6 | 55.6 | 2.7 |
| 40.8 | 45.8 | 7.6 | 50.8 | 55.8 | 2.6 |
| 41 | 46 | 7.5 | 51 | 56 | 2.5 |
| 41.2 | 46.2 | 7.4 | 51.2 | 56.2 | 2.4 |
| 41.4 | 46.4 | 7.3 | 51.4 | 56.4 | 2.3 |
| 41.6 | 46.6 | 7.2 | 51.6 | 56.6 | 2.2 |
| 41.8 | 46.8 | 7.1 | 51.8 | 56.8 | 2.1 |
| 42 | 47 | 7.0 | 52 | 57 | 2.0 |
| 42.2 | 47.2 | 6.9 | 52.2 | 57.2 | 1.9 |
| 42.4 | 47.4 | 6.8 | 52.4 | 57.4 | 1.8 |
| 42.6 | 47.6 | 6.7 | 52.6 | 57.6 | 1.7 |
| 42.8 | 47.8 | 6.6 | 52.8 | 57.8 | 1.6 |
| 43 | 48 | 6.5 | 53 | 58 | 1.5 |
| 43.2 | 48.2 | 6.4 | 53.2 | 58.2 | 1.4 |
| 43.4 | 48.4 | 6.3 | 53.4 | 58.4 | 1.3 |
| 43.6 | 48.6 | 6.2 | 53.6 | 58.6 | 1.2 |
| 43.8 | 48.8 | 6.1 | 53.8 | 58.8 | 1.1 |
| 44 | 49 | 6.0 | 54 | 59 | 1.0 |
| 44.2 | 49.2 | 5.9 | 54.2 | 59.2 | 0.9 |
| 44.4 | 49.4 | 5.8 | 54.4 | 59.4 | 0.8 |
| 44.6 | 49.6 | 5.7 | 54.6 | 59.6 | 0.7 |
| 44.8 | 49.8 | 5.6 | 54.8 | 59.8 | 0.6 |
| 45 | 50 | 5.5 | 55 | 60 | 0.5 |
| 45.2 | 50.2 | 5.4 | 55.2 | 60.2 | 0.4 |
| 45.4 | 50.4 | 5.3 | 55.4 | 60.4 | 0.3 |
| 45.6 | 50.6 | 5.2 | 55.6 | 60.6 | 0.2 |
| 45.8 | 50.8 | 5.1 | 55.8 | 60.8 | 0.1 |

③教学比赛

教学比赛采用全场5对5比赛时间为5分钟进行比赛评价。

评价内容：技术动作、技术运用、战术配合和团队意识，根据评价等级进行评分。

评价标准如表：

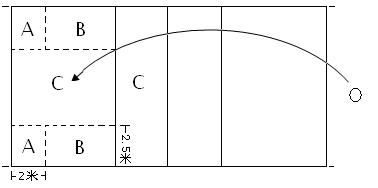
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 篮球教学比赛评分标准 | | | | | |
| 等级 | 优秀 | 良好 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 10.0-9.0分 | 8.9-8.0分 | 7.9-7.0分 | 6.9-6.0分 | 5.9分以下 |
| 评  分  标  准 | 动作正确，协调、连贯、实效;技术运用合理、运用效果好;战术配合意识强、实战效果较好。 | 动作正确，协调;技术运用较合理、运用效果较好;战术配合意识较强、实战效果较好。 | 动作基本正确，协调:技术运用基本合理、运用效果一般;战术配合意识一般、效果一般。 | 动作基本正确，不太协调;技术动作不太合理、运用效果差;战术配合意识差、效果较差。 | 动作完全不正确，不协调;技术动作极不合理、运用效果差;战术配合意识极差、效果极差 |

（3）排球

考试项目：发球、垫球、教学比赛。

① 发球

如图所示。考生在发球区用上手、勾手或跳发球10次，满分10分按发球落点计分，落点区分别设有A、B、C三个区，并不同的落点区对应相应分值。

****评分标准：

a 发球落点在后场A区内得1分；

b发球落点在中场B区内得0.9分；

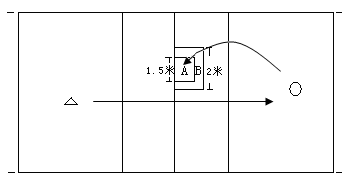
c 发球落点在前场C区内得0.8分；

d 压线球按高分计算；

e 发球失误为0分。

② 垫球

如图所示。教师在对方场中心区侧手发球，考生在后场区6号位接10个发球。按发球落点计分，落点区分别设有A、B两个区，并不同的落点区对应相应分值。



评分标准：

a 垫球落点在A区内得1分；

b 垫球落点在B区内得0.9分；

c 压线球按高分计算；

d 垫球落点在B区外得0分。

③教学比赛表现

测验方法：教学比赛采用6对6自由站位，比赛时间为5分钟进行比赛评价。

评价内容：技术动作、技术运用、战术配合和团队意识。根据评价等级进行评分，评价标准如表：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 排球教学比赛评分标准 | | | | | |
| 等级 | 优秀 | 良好 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 分值 | 10.0-9.0分 | 8.9-8.0分 | 7.9-7.0分 | 6.9-6.0分 | 5.9分以下 |
| 评  分  标  准 | 动作正确，协调、连贯、实效;技术运用合理、运用效果好;战术配合意识强、实战效果较好。 | 动作正确，协调;技术运用较合理、运用效果较好;战术配合意识较强、实战效果较好。 | 动作基本正确，协调:技术运用基本合理、运用效果一般;战术配合意识一般、效果一般。 | 动作基本正确，不太协调;技术动作不太合理、运用效果差;战术配合意识差、效果较差。 | 动作完全不正确，不协调;技术动作极不合理、运用效果差;战术配合意识极差、效果极差 |

2.2 田径类运动

考试项目：立定跳远、立定三级跳远、教学比赛。

考试要求：

①起跳区与落地区沙面在同一水平面。

②起跳区域地面坚固平整，落地区填充湿软的沙子。

③考生不可以采用钉鞋试跳。

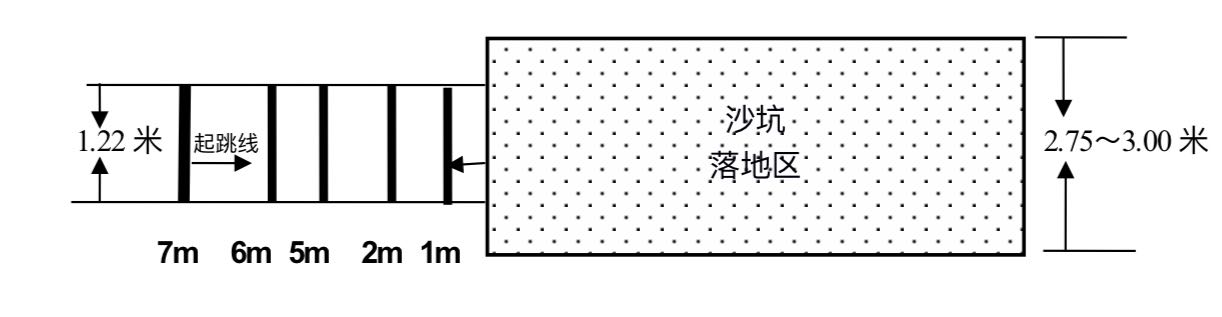
④考试采用钢尺丈量成绩，丈量尺要与起跳地面在一个平面上。丈量最小单位为1厘米，以三次试跳中之最佳成绩为考试成绩。

⑤测量成绩时，从考生身体任何部位在落地区内的最近触地点量至起跳线或起跳线的延长线。如果最近触地点在落地区外则试跳失败，不用测量成绩。测量线应与起跳线或其延长线垂直。

⑥如成绩在评分标准的两个相邻分值之间，则取其中较低的分值评分。

⑦其它未尽事宜依据国际田联最新《田径竞赛规则》执行。

（1）立定跳远

A动作规格:双脚站在起跳板上起跳，起跳板距沙池后沿1米，身体任何部位不得触线或沙台，原地双脚起跳落入沙坑；动作完成后向前走出测验场地。

B测验方法:每人试跳三次，每次均丈量成绩。采用钢尺丈量成绩，丈量尺要与起跳地面在一个平面上。丈量最小单位为1厘米，以三次试跳中之最佳成绩为考试成绩。

评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 立定跳远评分标准 | | | | | | |
| 成绩（厘米） | | 分值 |  | 成绩（厘米） | | 分值 |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 280 | 210 | 10.0 | 215 | 145 | 6.4 |
| 278 | 208 | 9.5 | 210 | 140 | 6.2 |
| 273 | 203 | 9.2 |  | 205 | 135 | 6.0 |
| 270 | 200 | 9.0 | 200 | 130 | 5.8 |
| 265 | 195 | 8.7 | 195 | 125 | 5.6 |
| 260 | 190 | 8.4 | 190 | 120 | 5.4 |
| 255 | 185 | 8.0 | 185 | 115 | 5.2 |
| 250 | 180 | 7.8 | 180 | 110 | 5.0 |
| 245 | 175 | 7.6 |  | 175 | 105 | 4.8 |
| 240 | 170 | 7.4 | 170 | 100 | 4.6 |
| 235 | 165 | 7.2 | 165 | 95 | 4.4 |
| 230 | 160 | 7.0 | 160 | 90 | 4.2 |
| 225 | 155 | 6.8 | 155 | 85 | 4.0 |
| 220 | 150 | 6.6 | 150 | 80 | 3.8 |

（2）立定三级跳远

A.考试要求：

①起跳线至沙坑近端的距离，男子均设7米、6米，女子均设6米、5米。考生可在考试过程中自由选择起跳线。

②起跳前考生双脚平行站立于起跳线后，由静止状态开始起跳。双脚起跳后，一只脚落地完成第一跳，随后立即起跳用另一只脚落地，完成第二跳，双脚落入沙坑完成第三跳。

③每位考生有三轮次试跳机会，每轮次均测量成绩，若考生有效成绩达到满分，则不允许再次试跳。

B.测量方法

每人试跳三次，每次均丈量成绩。采用钢尺丈量成绩，丈量尺要与起跳地面在一个平面上。丈量最小单位为1厘米，以三次试跳中之最佳成绩为考试成绩。

评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 立定三级跳远考试评分标准 | | | | | | | | |
| 成绩（米） | | 分值 | |  | | 成绩（米） | | 分值 |
| 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 8 | 7 | 10.0 | | 7.1 | 5.92 | 7.1 |
| 7.95 | 6.94 | 9.8 | | 7.05 | 5.86 | 6.9 |
| 7.9 | 6.88 | 9.7 | | 7 | 5.8 | 6.7 |
| 7.85 | 6.82 | 9.5 | | 6.95 | 5.74 | 6.5 |
| 7.8 | 6.76 | 9.3 | | 6.9 | 5.68 | 6.3 |
| 7.75 | 6.7 | 9.1 | | 6.85 | 5.62 | 6.0 |
| 7.7 | 6.64 | 9.0 | | 6.8 | 5.56 | 5.9 |
| 7.65 | 6.58 | 8.9 | | 6.75 | 5.5 | 5.7 |
| 7.6 | 6.52 | 8.8 | | 6.7 | 5.44 | 5.5 |
| 7.55 | 6.46 | 8.7 | | 6.65 | 5.38 | 5.3 |
| 7.5 | 6.4 | 8.6 | | 6.6 | 5.32 | 5.1 |
| 7.45 | 6.34 | 8.5 | | 6.55 | 5.26 | 4.9 |
| 7.4 | 6.28 | 8.3 | | 6.5 | 5.2 | 4.7 |
| 7.35 | 6.22 | 8.1 | | 6.45 | 5.14 | 4.5 |
| 7.3 | 6.16 | 7.9 |  | | 6.4 | | 5.08 | 4.3 |
| 7.25 | 6.1 | 7.7 | 6.35 | | 5.02 | 4.1 |
| 7.2 | 6.04 | 7.5 | 6.3 | | 4.96 | 3.9 |
| 7.15 | 5.98 | 7.3 | 6.25 | | 4.9 | 3.7 |

（3）教学比赛

教学比赛采用（助跑）蹲踞式跳远进行技术评价，主要评价蹲踞式跳远技术掌握水平，每人2次机会。

评分标准如表：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 蹲踞式跳远教学比赛评价 | | |
| 等级 | 技术标准 | 分值 |
| 优秀 | 全部技术动作正确、规范、轻松、协调、实效性好。 | 9.0-10.0分 |
| 良好 | 主要技术阶段动作正确，次要阶段或环节还存在缺点，整个动作自然、协调、实效性较好。 | 8.0-8.9分 |
| 一般 | 主要技术阶段动作不完整或次要阶段存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。 | 7.0-7.9分 |
| 及格 | 主要技术阶段和次要阶段都存在明显缺点，动作紧张，实效性一般。 | 6.0-6.9分 |
| 不及格 | 主要技术阶段和次要阶段都存在错误，动作紧张、不协调、实效性差。 | 5.9分以下 |

2.3体操类运动（以健美操项目为主要测试项目）

测试项目：基本步伐、配乐完成2组4个8排的自编动作组合、教学比赛

（1）基本步伐

方法：在音乐的伴奏下完成健美操基本步伐的考核，由监考教师根据基本步伐的内容考查不少于5个动作。

评分标准：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 基本步伐评分标准 | | |
| 等级 | 技术要求 | 分值 |
| 优秀 | 基本步伐准确、规范、有力度，身体姿态端正，音乐节奏好。 | 9.0—10.0分 |
| 良好 | 基本步伐准确、较规范、较有力度，身体姿态较好，音乐节奏好。 | 8.0—8.9分 |
| 一般 | 有些动作不太规范，较有力度，偶尔音乐节奏不准确。 | 7.0—7.9分 |
| 及格 | 基本步伐不太熟悉，动作力度较差，有个别遗忘现象，音乐节奏不准确。 | 6.0—6.9分 |
| 不及格 | 基本步伐完全不熟悉，动作力度差，遗忘较多，且有错漏，音乐节奏完全不准确。 | 5.9分以下 |

（2）配乐完成2组4个8拍的自编动作组合

方法：自编动作组合要包括至少5种（或5种以上）基本步伐，包含手部动作，音乐自选。

评分标准：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 自编组合动作评分标准 | | |
| 等级 | 技术要求 | 分值 |
| 优秀 | 动作编排合理，音乐配合协调，动作姿态优美、有力度，舒展、节奏感强，动作与音乐配合协调，具有较强的表现力。 | 9.0—10.0分 |
| 良好 | 动作编排合理，音乐配合协调，动作舒展，节奏感强，动作准确，较有力度，动作与音乐配合协调，具有一定的表现力。 | 8.0—8.9分 |
| 一般 | 动作编排基本合理，音乐配合基本协调，动作较正确，与音乐配合较协调，表现力一般。 | 7.0—7.9分 |
| 及格 | 部分动作编排欠合理，动作基本正确，与音乐的配合基本协调。 | 6.0—6.9分 |
| 不及格 | 动作编排凌乱，动作不正确或未完成，音乐配合不协调。 | 5.9分以下 |

（3）教学比赛

4-6人为一组，配合音乐完成第三套大众健美操二级套路（成人规定动作）表演，套路编排要求有队形变化、有开始和结束造型。

评分标准：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 第三套大众健美操二级套路（成人规定动作）评分标准 | | |
| 等级 | 技术要求 | 分值 |
| 优秀 | 整套操熟练、规范、有力度，队形变化自然流畅，音乐节奏感好，动作与音乐协调一致。 | 9.0—10.0分 |
| 良好 | 整套操熟练、较规范、较有力度，队形变化较流畅，音乐节奏感好，动作与音乐协调一致。 | 8.0—8.9分 |
| 一般 | 整套操较熟练，有些动作不太规范，较有力度，队形变化较自然，音乐与动作有不协调、不合拍之处，个别规定动作有漏缺。 | 7.0—7.9分 |
| 及格 | 整套操不太熟，动作力度较差，音乐与动作有不合之处，队形变化不够自然，有个别遗忘现象，规定动作有漏缺。 | 6.0—6.9分 |
| 不及格 | 整套操不熟练，动作力度较差，队形变化凌乱，音乐与动作有不合之处，遗忘现象较多，规定动作有多出漏缺。 | 5.9分以下 |

2.4水上或冰雪类运动（以游泳项目为主要测试项目）

测试项目：踩水、100米蛙泳、教学比赛

（1）踩水

考试方法：考生每人2次考试机会，在考试过程中要求身体躯干与水面垂直，两手静止在胸前，不做任何有利于上浮的辅助动作，否则视为违犯规，结束一次考试，脚做“踩水”动作，保持嘴巴位于水面上，嘴巴低于水面则考试结束。考试成绩以计时对应成绩作为评价标准。

（2）100米蛙泳

蛙泳采用50米泳池进行考试，考生每人只有一次考试机会，考试成绩以计时对应的分值计算，时间在两个相邻时间区间，按分值最小值计算。

评价标准：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 踩 水 | | | 100米蛙泳 | | |
| 分值 | 成绩（秒） | | 分值 | 成绩（秒） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 10.0 | 60.0 | 50.0 | 10.0 | 120.0 | 130.0 |
| 9.9 | 59.0 | 49.0 | 9.9 | 121.0 | 131.0 |
| 9.8 | 58.0 | 48.0 | 9.8 | 122.0 | 132.0 |
| 9.7 | 57.0 | 47.0 | 9.7 | 123.0 | 133.0 |
| 9.6 | 56.0 | 46.0 | 9.6 | 124.0 | 134.0 |
| 9.5 | 55.0 | 45.0 | 9.5 | 125.0 | 135.0 |
| 9.4 | 54.0 | 44.0 | 9.4 | 127.0 | 137.0 |
| 9.3 | 53.0 | 43.0 | 9.3 | 129.0 | 139.0 |
| 9.2 | 52.0 | 42.0 | 9.2 | 131.0 | 141.0 |
| 9.1 | 51.0 | 41.0 | 9.1 | 133.0 | 143.0 |
| 9.0 | 50.0 | 40.0 | 9.0 | 135.0 | 145.0 |
| 8.9 | 49.0 | 39.0 | 8.9 | 137.5 | 147.5 |
| 8.8 | 48.0 | 38.0 | 8.8 | 140.0 | 150.0 |
| 8.7 | 47.0 | 37.0 | 8.7 | 142.5 | 152.5 |
| 8.5 | 46.0 | 36.0 | 8.5 | 145.0 | 155.0 |
| 8.3 | 45.0 | 35.0 | 8.3 | 147.5 | 157.5 |
| 8.1 | 44.0 | 34.0 | 8.1 | 150.0 | 160.0 |
| 7.9 | 43.0 | 32.8 | 7.9 | 153.0 | 163.0 |
| 7.7 | 42.0 | 31.6 | 7.7 | 156.0 | 166.0 |
| 7.5 | 40.0 | 30.4 | 7.5 | 159.0 | 169.0 |
| 7.2 | 38.0 | 29.2 | 7.2 | 162.0 | 172.0 |
| 6.9 | 36.0 | 28.0 | 6.9 | 165.0 | 175.0 |
| 6.6 | 34.0 | 26.8 | 6.6 | 168.0 | 178.0 |
| 6.3 | 32.0 | 25.6 | 6.3 | 171.0 | 181.0 |
| 6.0 | 30.0 | 24.4 | 6.0 | 174.0 | 184.0 |
| 5.7 | 28.5 | 23.2 | 5.7 | 177.0 | 187.0 |
| 5.4 | 27.0 | 22.0 | 5.4 | 180.0 | 190.0 |
| 5.1 | 25.5 | 20.8 | 5.1 | 183.0 | 193.0 |
| 4.8 | 24.0 | 19.6 | 4.8 | 186.0 | 196.0 |
| 4.5 | 22.5 | 18.4 | 4.5 | 189.0 | 199.0 |
| 4.2 | 21.0 | 17.2 | 4.2 | 192.0 | 202.0 |
| 3.9 | 19.5 | 16.0 | 3.9 | 195.0 | 205.0 |
| 3.6 | 18.0 | 14.8 | 3.6 | 198.0 | 208.0 |
| 3.3 | 16.5 | 13.6 | 3.3 | 201.0 | 211.0 |
| 3.0 | 15.0 | 12.4 | 3.0 | 204.0 | 214.0 |

（3）教学比赛

教学比赛项目为：50米蛙泳，在50米泳池进行，主要考核学生们的蛙泳技术动作。

评价标准：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50米蛙泳教学比赛评价 | | |
| 等级 | 技术标准 | 分值 |
| 优秀 | 全部技术动作正确、规范、轻松、协调、实效性好。 | 9.0-10.0分 |
| 良好 | 主要技术阶段动作正确，次要阶段或环节还存在缺点，整个动作自然、协调、实效性较好。 | 8.0-8.9分 |
| 一般 | 主要技术阶段动作不完整或次要阶段存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。 | 7.0-7.9分 |
| 及格 | 主要技术阶段和次要阶段都存在明显缺点，动作紧张，实效性一般。 | 6.0-6.9分 |
| 不及格 | 主要技术阶段和次要阶段都存在错误，动作紧张、不协调、实效性差。 | 5.9分以下 |

2.5武术与民族民间传统体育类运动（以散打项目为主要测试项目）

测试项目：左右鞭腿踢沙包、拳腿跌组合、实战能力

（1）左、右鞭腿踢沙包

在30秒规定时间内，用鞭腿技术快速踢打沙包（左、右交替进行，两脚不可同时离地），要求踢腿高度在距离地面100厘米以上。每人测试1次。考评员对考生在规定时间内踢打的次数进行计数，凡出现动作不规范、踢打无力，高度不符合要求时，不计次数。

评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 鞭腿踢沙包评分表 | | | | | | | | | | | | | | |
| 分值 | 成绩（次） | | 分值 | 成绩（次） | | 分值 | 成绩（次） | | 分值 | 成绩（次） | | 分值 | 成绩（次） | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 10.0 | 40 | 37 | 8.0 | 36 | 33 | 7.2 | 32 | 29 | 6.4 | 28 | 25 | 4.0 | 24 | 21 |
| 9.5 | 39 | 36 | 7.8 | 35 | 32 | 7.0 | 31 | 28 | 6.2 | 27 | 24 | 3.0 | 23 | 20 |
| 9.0 | 38 | 35 | 7.6 | 34 | 31 | 6.8 | 30 | 27 | 6.0 | 26 | 23 | 2.0 | 22 | 19 |
| 8.5 | 37 | 34 | 7.4 | 33 | 30 | 6.6 | 29 | 26 | 5.0 | 25 | 22 | 1.0 | 21 | 18 |

（2） 拳腿跌组合

考生在30秒规定时间内，可自由进行以下散打动作的组合演练，所规定的各种拳法、腿法、跌法动作应至少出现1次以上。考官参照拳腿跌组合评分表，独立对考生的动作规格、劲力协调、攻防意识等方面进行综合评定。每漏做一种技术动作扣0.2分。

拳法包括：冲拳； 贯拳； 抄拳； 鞭拳。

腿法包括：正蹬腿；侧踹腿；左、右鞭腿 ；转身摆腿 。

跌法包括：鱼跃抢背；前倒 ；腾空后倒。

评分标准：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 拳腿跌组合评分表 | | |
| 等级 | 评价标准 | 分值 |
| 优秀 | 拳法、腿法技术动作方法正确，发力顺达，速度快，摔跌动作合理，组合动作连贯、协调，攻防意识明显。 | 9.0-10.0分 |
| 良好 | 拳法、腿法、跌法技术动作方法比较正确，发力较合理，速度较快，组合动作较连贯、协调。 | 8.0-8.9分 |
| 一般 | 拳法、腿法技术动作方法基本正确，速度较慢，摔跌动作基本合理，组合动作连贯一般。 | 7.0-7.9分 |
| 及格 | 拳法、腿法动作基本正确，速度稍慢，发力僵硬，摔跌动作方法不合理，组合动作连贯性差，动作不太协调。 | 6.0-6.9分 |
| 不及格 | 拳法、腿法动作不正确，速度很慢，发力僵硬，摔跌动作方法错误，组合动作连贯性差，动作不协调。 | 5.9分以下 |

（3）实战能力

体重分级按照中国武术协会审定的竞赛规则执行，在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。双方实战（净打）2分钟，在擂台或散打垫子上进行。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

要求考生穿戴护具（拳套、护头、护胸、护裆、护腿、护齿），按照配对后的排列顺序，序号奇数者为红方，穿红色护具；序号偶数者为黑方，穿黑色护具。1名场裁在场上指挥比赛，但不给予判罚。考生须自备拳套、护齿、护裆。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 散打实战体重分级表 | | | | | | | | | | | | |
| 男子 | 48公斤级 | 52公斤级 | 56公斤级 | 60公斤级 | 65公斤级 | 70公斤级 | 75公斤级 | 80公斤级 | 85公斤级 | 90公斤级 | 100公斤级 | +100公斤级 |
| 女子 | 48公斤级 | 52公斤级 | 56公斤级 | 60公斤级 | 65公斤级 | 70公斤级 | 75公斤级 | —— | —— | —— | —— | —— |

评分标准：考官参照实战能力评分标准，独立对考生在实战中的胜负、临场技战术运用情况、意志品质以及对散打竞赛礼节的遵守等方面进行综合评定。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 散打实战能力评分标准 | | |
| 等级 | 技术要求 | 分值 |
| 优秀 | 技法运用正确，时机把握准确，战术意识及应变能力强，攻防转换及时，临场表现有勇有谋，尊重对手，服从裁判。 | 9.0-10.0分 |
| 良好 | 技法运用比较正确，时机把握较准确，战术意识、应变能力较强，攻防转换及时，临场表现勇敢，尊重对手，服从裁判。 | 8.0-8.9分 |
| 一般 | 技法运用及时机把握一般，战术意识较明显，应变能力一般，攻防转换较及时，临场表现较勇敢，尊重对手，服从裁判。 | 7.0-7.9分 |
| 及格 | 技法运用不太正确，时机把握不准，战术意识及应变能力差，攻防转换较及时，临场表现胆怯，不尊重对手或服从裁判。 | 6.0-6.9分 |
| 不及格 | 技法运用不正确，时机把握不准，战术意识及应变能力差，攻防转换不及时，临场表现胆怯，不尊重对手或不服从裁判。 | 5.9分以下 |

2.6新兴体育类运动（以花样跳绳项目为主要测试项目）

测试项目：1分钟跳绳、45秒交替交叉单摇跳、花样跳绳比赛。

（1）1分钟跳绳

运动员跳跃1次，同时双手摇绳使绳体经头和脚连续绕一周(360度)，计跳绳1次；计算考生1分钟跳绳的数量。

评分标准：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1分钟跳绳评分标准 | | |
| 成绩（次） | | 分值 |
| 男 | 女 |
| 157 | 166 | 10.0 |
| 152 | 159 | 9.5 |
| 147 | 152 | 9.0 |
| 141 | 144 | 8.5 |
| 135 | 136 | 8.0 |
| 128 | 129 | 7.8 |
| 121 | 122 | 7.6 |
| 114 | 115 | 7.4 |
| 107 | 108 | 7.2 |
| 100 | 101 | 7.0 |
| 93 | 94 | 6.8 |
| 86 | 87 | 6.6 |
| 79 | 80 | 6.4 |
| 72 | 73 | 6.2 |
| 65 | 66 | 6.0 |
| 62 | 63 | 5.0 |
| 59 | 60 | 4.0 |
| 56 | 57 | 3.0 |
| 53 | 54 | 2.0 |
| 50 | 51 | 1.0 |

（2）45秒交替交叉单摇跳

在编花跳基础上，每摇绳过脚一次，两手臂上下互换交叉一次，双手摇绳使绳体经头和脚连续绕一周(360度)，计跳绳1次；计算考生45秒的单摇跳数量。

评分标准：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 45秒交替交叉单摇跳评分标准 | | |
| 成绩（次） | | 分值 |
| 男 | 女 |
| 50 | 47 | 10.0 |
| 47 | 44 | 9.5 |
| 45 | 42 | 9.0 |
| 44 | 41 | 8.5 |
| 43 | 40 | 8.0 |
| 42 | 39 | 7.8 |
| 41 | 38 | 7.6 |
| 40 | 37 | 7.4 |
| 39 | 36 | 7.2 |
| 38 | 35 | 7.0 |
| 37 | 34 | 6.8 |
| 36 | 33 | 6.6 |
| 35 | 32 | 6.4 |
| 34 | 31 | 6.2 |
| 28 | 25 | 6.0 |
| 25 | 22 | 5.0 |
| 23 | 20 | 4.0 |
| 20 | 17 | 3.0 |
| 17 | 14 | 2.0 |
| 15 | 12 | 1.0 |

（3）花样跳绳比赛

《全国跳绳大众等级锻炼标准》二级规定动作。

评分标准：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 花样跳绳比赛评分标准 | | |
| 等级 | 技术要求 | 分值 |
| 优秀 | 动作完成的质量很好，姿势正确，动作轻松、协调、节奏感强、优美，精神好。 | 9.0-10.0分 |
| 良好 | 动作完成的质量好，姿势正确，动作轻松、协调、优美。 | 8.0-8.9分 |
| 一般 | 能完成动作，姿势基本正确，动作不够轻松、协调、优美。 | 7.0-7.9分 |
| 及格 | 基本能完成动作，部分姿势不正确，动作不够轻松、协调、优美。 | 6.0-6.9分 |
| 不及格 | 不能完成动作，姿势不正确，动作紧张，不够轻松、协调、优美。 | 5.9分以下 |

项目考试评定表

学校 　　姓名 性别

班级 　　考试时间 合格考报考卡号

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 内容 | | | | | |
| 体能 | 项目 | 800米/  1000米 | | 50米 | | （填写选考  项目名称） |
| 成绩 |  | |  | |  |
| 得分 |  | |  | |  |
| 运动技能 | 项目 | （填写测试内容，例如一分钟定点投篮个数） | | （填写测试内容，例如往返运球投篮） | | （填写测试内容，例如全场5对5教学比赛） |
| 成绩 |  | |  | |  |
| 得分 |  | |  | |  |
| 总得分 |  | | | | | |
| 考评组长  （章） | 年 月 日 | | 学校  （章） | | 年 月 日 | |

海南省普通高中体育与健康合格性考试

运动能力测试免考申请表

学校：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性 别 | |  | | 照  片  （公章） |
| 班级 |  | 申请免试类型 | |  | |
| 合格考  报考卡号 |  | | | | |
| 免  试  类  型 | 1.因病，长期免修体育课，不属于参加体育考试的对象；  2.因残疾，长期免修体育课，不属于参加体育考试的对象。 | | | | | |
| 申  请  理  由 |  | | | | | |
| 家长  意见 |  | | | | | |
| 学校  意见 | 年 月 日 | 保  健  所  意  见 | 年 月 日 | | 招  生  办  意  见 | 年 月 日 |

普通高中体育与健康学科合格性考试成绩汇总表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 合格考  报考卡号 | 学校 | 笔试  成绩 | 技能测  试成绩 | 总分 | 总评  等级 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |