**武进区潘家小学体育家庭作业标准（体育教师）**

田径类项目（主要由体育教师完成）

（一）首选项目：50米 15米往返跑 50米×8往返跑

标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 水平  等级 | 性别 | 等级 | | | | | |
| 优秀 | | 良好 | | 及格 | |
| 田径 | 水平一（1-2年级） | 男生 | 50米  8.8 |  | 50米  9.5 |  | 50米  10.2 |  |
| 女生 | 50米  9.0 |  | 50米  9.8 |  | 50米  10.5 |  |
| 水平  （3-4  年级） | 男生 | 15米往返跑  40回合 | 动作自然、流畅、合理。 | 15米往返跑  36回合 | 动作较自然、流畅。 | 15米往返跑  32回合 | 动作基本自然、流畅。 |
| 女生 | 15米往返跑  36回合 | 15米往返跑  32回合 | 15米往返跑  28回合 |
| 水平  （5-6  年级） | 男生 | 50米×8往返跑  1.25 | 动作较轻松、自然、流畅、实效性较好。 | 50米×8往返跑  1.35 | 动作基本轻松、自然、流畅，实效性较好。 | 50米×8往返跑  1.45 | 动作自然、流畅，实效性较好。 |
| 女生 | 50米×8往返跑  1.33 | 50米×8往返跑  1.40 | 50米×8往返跑  1.50 |

（二）任选项目：跳高、跳远、实心球、垒球、掷轻物

标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 水平  等级 | 性别 | 等级 | | | | | |
| 优秀 | | 良好 | | 及格 | |
| 田径 | 水平一（1-2年级） | 男生 | 立定跳远  1.85米  掷轻物500克28米 |  | 立定跳远  1.75米  掷轻物500克23米 |  | 立定跳远  1.65米  掷轻物500克18米 |  |
| 女生 | 立定跳远  1.80米  掷轻物500克25米 |  | 立定跳远  1.70米  掷轻物500克20米 |  | 立定跳远  1.60米  掷轻物500克15米 |  |
| 水平  （3-4  年级） | 男生 | 跳高  1.20米  跳远  4.50米  垒球  39米 | 动作自然、流畅、合理、具有一定的实效性。 | 跳高  1.05米  跳远  3.70米  垒球  34米 | 动作较自然、流畅，具有一定的实效性。 | 跳高  0.90米  跳远  3.10米  垒球  29米 | 动作基本自然、流畅，具有一定的实效性。 |
| 女生 | 100米  15.6  跳高  1.10米  跳远  3.80米  垒球  30米 | 100米    16.8  跳高  0.95米  跳远  3.05米  垒球  27米 | 100米  18：2  跳高  0.85米  跳远  2.85米  垒球  24米 |
| 水平  （5-6  年级） | 男生 | 跳高  1.30米  跳远  4.60米  实心球1公斤  9.50米 | 动作较轻松、自然、流畅、实效性较好。 | 跳高  1.15米  跳远  4.10米  实心球1公斤  9.00米 | 动作基本轻松、自然、流畅，实效性较好。 | 跳高  1.05米  跳远  3.60米  实心球1公斤  8.50米 | 动作自然、流畅，实效性较好。 |
| 女生 | 跳高  1.25米  跳远  3.90米  实心球1公斤  9.0米 | 跳高  1.10米  跳远  3.30米  实心球1公斤  8.50米 | 跳高  0.90米  跳远  3.00米  实心球1公斤  7.50米 |

（三）开放性项目；200米、400米、800米、1500米

标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 水平  等级 | 性别 | 等级 | | | | | |
| 优秀 | | 良好 | | 及格 | |
| 田径 | 水平  （3-4  年级） | 男生 | 200米35”  400米1’25  800米  3：24  1500米  5：50 | 动作自然、流畅、合理、节奏感较强，速度适宜、体力分配合理。 | 200米45”  400米1’35  800米  3：50  1500米  6：20 | 动作较自然、流畅，节奏感适宜、体力分配合理。 | 200米55”  400米1’45  800米  4:25  1500米  6：50 | 动作基本自然、流畅，有一定速度感，体力分配较合理。 |
| 女生 | 200米38”  400米1’28  800米  3：35  1500米  6：00 | 200米48”  400米1’40  800米  4：00  1500米  6：30 | 200米58”  400米1’50  800米  4：35  1500米  7：00 |
| 水平三 | 男生 | 200米30”  400米1’10  800米  3：16  1500米  5：40 | 动作较轻松、自然、流畅、节奏感强，速度较快、体力分配合理。 | 200米40”  400米1’30  800米  3：24  1500米  6：00 | 动作基本轻松、自然、流畅、合理，节奏感适宜，体力分配合理。 | 200米50”  400米1’40  800米  3：32  1500米  6：20 | 动作自然、流畅，节奏感适宜，体力分配合理。 |
| 女生 | 200米33”  400米1’18  800米  3：38  1500米  5：50 | 200米43”  400米1’35  800米  3：48  1500米  6：20 | 200米53”  400米1’43  800米  3：58  1500米  6：50 |

备注：

1、“定性标准”主要通过概括性的简略文字加以描述；

2、“定量标准”主要参考《田径运动员技术等级标准》，但是针对小学阶段3-6年级（水平二、三）的实际情况对低于少年级《田径运动员技术等级标准》的量化标准则采用依此递减的方法。