**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1’25800米3：241500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1’35800米3：501500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1’45800米4:251500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1’28800米3：351500米6：00 | 200米48”400米1’40800米4：001500米6：30 | 200米58”400米1’50800米4：351500米7：00 |
|  水平三  | 男生 | 200米30”400米1’10800米3：161500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1’30800米3：241500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1’40800米3：321500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1’18800米3：381500米5：50 | 200米43”400米1’35800米3：481500米6：20 | 200米53”400米1’43800米3：581500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。