**武进区潘家小学体育家庭作业项目标准（班级、家庭）**

本标准来自于《武进区潘家小学体艺2+1工程》中体育技能的要求，各班根据学生在课外及家庭锻炼的适宜度制定内容。分体育教师、班主任布置两种方式，学生干部记录或以其他形式反馈的原则。体育课可以指导并布置一定的家庭作业，根据《国家学生体质健康测试》项目，田径类由体育教师在课内完成，但可以布置自主锻炼中长跑内容，体育课做好技能传授及提升。班主任、体育小干部统计反馈。班主任可以针对下列项目进行布置，一般是能够在10分钟-30分钟内完成的，鼓励家长和孩子一起锻炼，逐步养成天天锻炼的生活方式。

水平一（指一二年级）；水平二（指三四年级）；水平三（指五六年级）。

一、必测项目：跳绳

跳绳之所以能够成为中小学生普遍喜爱的一种体操健身活动，就在于跳绳不仅运动方便、经济、便于携带，而且娱乐和健身并存。通过跳绳练习，可以有效地增强练习者的腿部力量，提高体能，发展弹跳力、灵敏性、协调能力和耐久力，对于促进运动器官和心血管系统的机能有着良好的作用，同时在双人和多人协同练习过程中，可以培养学生共同生活与顽强拼搏精神。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 水平  年级 | 性别 | 等级 | | |
| 优秀 | 良好 | 及格 |
| 跳绳 | 水平一、二（1-3年级） | 不限 | 1. 单人单摇160/分  2. 一带一单摇（连续20次）  3. 单人双摇（连续6次）  4. 能够与同伴愉快地进行跳长绳练习，配合协调 | 1. 单人单摇140/分  2. 一带一单摇（连续15次）  3. 单人双摇（连续4次）  4. 能够与同伴愉快地进行跳长绳练习，配合一般 | 1. 单人单摇120/分  2. 一带一单摇（连续10次）  3. 单人双摇（连续2次）  4. 能够与同伴愉快地进行跳长绳练习 |
| 水平二、三（4－6年级） | 不限 | 1. 单人单摇180/分  2. 一带一单摇（连续25次）  3. 单人双摇（连续8次）  4. 能够与同伴愉快地进行跳长绳练习，配合协调 | 1. 单人单摇160/分  2. 一带一单摇（连续20次）  3. 单人双摇（连续6次）  4. 能够与同伴愉快地进行跳长绳练习，配合一般 | 1. 单人单摇140/分  2. 一带一单摇（连续15次）  3. 单人双摇（连续4次）  4. 能够与同伴愉快地进行跳长绳练习 |

二、球类项目（主要在大课间和家庭锻炼完成）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 | | 评价指标 | | | | | | |
| 指标1 | | | 指标2 | 指标3 | 指标4 | 指标5 |
| 1 | 篮球 | 水平一、二 | 行进间运球  （秒） | | | 双手胸前传接球  （个） | 不定点原地投篮（个） |  |  |
| 水平三 | “8”字运球  （秒） | | | 双手胸前传接球  （个） | 1分钟投篮  （个） |  |  |
| 2 | 足球 | 小学  水平二 | 颠球（个） | | | 20米直线运球（秒） | 射门（个） |  |  |
| 小学水平三 | 颠球（个） | | | 25米直线运球（秒） | 射门（个） |  |  |
| 10米往返运球绕杆（秒） | 射门（个） |  |  |
| 3 | 软式  排球 | 水平二 | 垫球（个） | | | 传球（个） | 发球（个） |  |  |
| 水平三 | | 男 | 上手发球（个） | 传球（个） | 垫球（个） | 扣球（个） |  |
| 女 | 下手发球（个） | 传球（个） | 垫球（个） | 扣球（个） |  |
| 4 | 乒乓球 | 水平一、二 | 掂球（个） | | | 对墙击球（个） | 打单球（个） |  |  |
| 水平二、三 | 掂球（个） | | | 对墙击球（个） | 两人对打（个） |  |  |
| 5 | 羽毛球 | | 发高远球 | | | 单手颠球（个） |  |  |  |
| 6 | 板羽球 | | 发球过网（个） | | | 正手击球（个） | 反手击球（个） | 颠球（个） | 对打（个） |

1、篮球

标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 水平  年级 | 性别 | 技术指标 | 评    价    等    级 | | | 测试要求和方法 |
| 优秀 | 良好 | 及格 |
| 篮球 | 水平一、二 | 男 | 行进间运球（秒） | 13.2以下 | 13.3～17.7 | 17.8～21.7 | 全场行进间运球（25米往返） |
| 传接球（个） | 44以上 | 43～26 | 25～11 | 单人原地对墙1分钟双手胸前传接球（距墙1.5米） |
| 投篮（个） | 12以上 | 11～6 | 5～2 | 限制区内不定点1分钟原地投篮 |
| 女 | 行进间运球（秒） | 11.7以下 | 11.8～23.6 | 23.7～33.9 | 各项技术评价指标测试方法和要求同男生 |
| 传接球（个） | 39以上 | 38～14 | 13～6 |
| 投篮（个） | 11以上 | 10～5 | 4～2 |
| 水平三 | 男生 | 行进间运球（秒） | 10.2以下 | 10.3～14.0 | 14.1～16.8 | 各项技术评价指标测试方法和要求同水平二 |
| 传接球（个） | 50以上 | 49～36 | 35～25 |
| 投篮（个） | 18以上 | 17～10 | 9～3 |
| 女生 | 行进间运球（秒） | 11.9以下 | 12.0～16.7 | 16.8～21.0 |
| 传接球（个） | 47以上 | 46～26 | 25～9 |
| 投篮（个） | 16以上 | 15～7 | 6～3 |
| 水平三 | 男生 | 行进间运球（秒） | 12.2以下 | 12.3～13.6 | 13.7～16.2 | 方法：在28\*15米的场地上进行，分别在一个中圈和两个罚球圈的两侧、顶点上摆放标志筒或标志杆，以最快的速度运球沿.8.形路线行进（绕罚球圈和中圈）。  要求：始终用外侧手运球，行进中经过两次换手变向运球。练习过程中不要碰任何一个标志筒（杆）。 |
| 传接球（个） | 67以上 | 66～55 | 54～45 | 方法：学生站在线后对墙连续传接球（男生2.5米；女生2米），计一分钟内传接球的次数。  要求：采用双手胸前传接球，技术动作准确快速。练习过程中球远离自己快速拣回继续进行。 |
| 投篮（个） | 12以上 | 11～7 | 6～3 | 方法：在规定距离外投篮（男生3米距离，女生不限距离），自投自抢（自己抢篮板），以一分钟内进球的次数为量化标准。  要求：用正确的投篮动作测试，抢篮板做好判断，动作迅速，练习过程中球远离自己快速拣回继续进行。 |
| 女生 | 行进间运球（秒） | 10.5以下 | 10.6～12.1 | 12.2～13.6 | 各项技术评价指标测试方法和要求同男生 |
| 传接球（个） | 60以上 | 59～50 | 49～43 |
| 投篮（个） | 12以上 | 11～9 | 8～6 |

2、足球（低年级足球课完成，中高年级红领巾小健将挑战）

标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 水平  年级 | 性别 | 技术指标 | 评     价    等     级 | | | 测试方法和要求 |
| 优秀 | 良好 | 及格 |
| 足  球 | 水平二  （3～4年级） | 男 | 颠球（个） | 7 | 4 | 2 | 不限部位连续一次性颠球，不限时间 |
| 运球（秒） | 4.08 | 4.90 | 5.83 | 连续直线运球20米 |
| 射门（个） | 5 | 3 | 2 | 距球门线10米处连续射5次定位球 |
| 女 | 颠球（个） | 6 | 4 | 2 | 不限部位连续一次性颠球，不限时间 |
| 运球（秒） | 4.56 | 5.19 | 5.92 | 连续直线运球20米 |
| 射门（个） | 5 | 3 | 2 | 距球门线10米处连续射5次定位球 |
| 水平三  （5～6年级） | 男生 | 颠球（个） | 7 | 4 | 2 | 正脚背连续一次性颠球，不限时间 |
| 运球（秒） | 3.93 | 5.08 | 6.41 | 连续正脚背或外脚背运球２５米 |
| 射门（个） | 5 | 4 | 3 | 距球门线12米处连续射5次定位球 |
| 女生 | 颠球（个） | 6 | 4 | 2 | 不限部位连续一次性颠球，不限时间 |
| 运球（秒） | 5.13 | 6.3 | 7.71 | 连续运球２0米 |
| 射门（个） | 5 | 3 | 2 | 距球门线10米处连续射5次定位球 |
| 水平三校级  （5～6年级） | 男生 | 10米往返运球绕杆（秒） | 7.06 | 10.91 | 15.33 | 距离10米内放置障碍桶（或旗杆）5个，每个相距2米。从起点带球绕5个障碍桶后，迅速带球直回起点。 |
| 女生 | 运球绕杆（秒） | 8.76 | 12.83 | 17.49 | 10米往返 |

3、排球

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 水平  年级 | 性别 | 技术指标 | 评    价    等    级 | | | 测试要求和方法 |
| 优秀 | 良好 | 及格 |
| 排球 | 水平二  （3～4年级） | 男 | 垫球（个） | 15以上 | 14～7 | 6～3 | 时间不限，一次性垫球，球垫起的高度应高于头部 |
| 传球（个） | 15以上 | 14～6 | 5～3 | 时间不限，一次性传球，持球不计次数 |
| 发球（个） | 8以上 | 7～4 | 3～2 | 下手发球，10个，应落在对方有效场区内 |
| 女 | 垫球（个） | 20以上 | 19～9 | 8～3 | 同上 |
| 传球（个） | 19以上 | 18～8 | 7～3 |
| 发球（个） | 7以上 | 6～4 | 3～2 |
| 水平三  （5～6年级） | 男生 | 垫球（个） | 26以上 | 25～13 | 12～4 | 同上 |
| 传球（个） | 26以上 | 25～12 | 11～5 |
| 发球（个） | 9以上 | 8～5 | 4～2 |
| 女生 | 垫球（个） | 30以上 | 29～16 | 15～5 | 同上 |
| 传球（个） | 21以上 | 20～13 | 12～5 |
| 发球（个） | 8以上 | 7～5 | 4～2 |
| 水平三校级  （5～6年级） | 男生 | 发球（个） | 5 | 4～3 | 2 | 每人在排球场地端线后连续发球五次取成功次数 |
| 传球（个） | 6以上 | 5～4 | 3～2 | 两人一组间距五米，进行上手传球三分钟，按连续完成次数计算，取最多一次的完成值。 |
| 垫球（个） | 6以上 | 5～4 | 3～2 | 两人一组间距五米，进行垫球三分钟，按连续完成次数计算，取最多一次的完成值。 |
| 扣球（个） | 5 | 4～3 | 2 | 教师将球向球网（网高2米）上方传起，受测者经判断起跳将球扣向对面场区内，每人进行5次，取累积成功的次数。 |
| 女生 | 发球（个） | 4以上 | 3 | 2 | 每人在排球场地端线后连续发球五次取成功次数 |
| 传球（个） | 5以上 | 4 | 2 | 两人一组间距四米，进行上手传球三分钟，按连续完成次数计算，取最多一次的完成值。 |
| 垫球（个） | 5以上 | 4～3 | 2 | 两人一组间距四米，进行垫球三分钟，按连续完成次数计算，取最多一次的完成值。 |
| 扣球（个） | 4以上 | 3 | 2 | 同男生 |

4、乒乓球

标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 水平  年级 | 性别 | 技术指标 | 评     价     等       级 | | | 测试要求和方法 |
| 优秀 | 良好 | 及格 |
| 乒乓球 | 水平一、二  （1～3年级） | 男 | 颠球（个） | 45以上 | 44～25 | 24～15 | 高度不限，每人测三次，取最好一次（时间不限） |
| 对墙打（个） | 25以上 | 24～20 | 19～15 | 距墙1米，每人测三次，取最好一次 |
| 打单球（个） | 20以上 | 19～13 | 12～7 | 每人测三次，取最好一次（时间不限） |
| 女 | 颠球（个） | 40以上 | 39～25 | 24～15 | 同上 |
| 对墙打（个） | 20以上 | 19～15 | 14～10 |
| 打单球（个） | 15以上 | 14～10 | 9～6 |
| 水平二、三  （4～6年级） | 男生 | 颠球（个） | 55以上 | 54～30 | 29～20 | 同上 |
| 对墙打（个） | 30以上 | 29～20 | 19～12 |
| 打单球（个） | 25以上 | 24～15 | 14～10 |
| 女生 | 颠球（个） | 50以上 | 49～30 | 29～15 | 同上 |
| 对墙打（个） | 25以上 | 24～20 | 19～10 |
| 打单球（个） | 20以上 | 19～15 | 14～8 |

5、羽毛球

标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 水平  年级 | 性别 | 技术指标 | 评    价     等      级 | | | 测试要求和方法 |
| 优秀 | 良好 | 及格 |
| 羽毛球 | 水平二、三  （4～6年级） | 男生 | 发高远球 | 发高远球在单打后发球线与双打后发球线之间的区域内 | 发高远球在双打后发球线与距后发球线1.5米的区域内 | 发高远球在距双打后发球线1.5米与2.5米区域内 | 测试者在发球区内离发球线1m处的中线附近发球。要求球发得既高又远，使球近乎垂直落在对方后发球线附近的发球区内。将球发错区或发出场地则视为无效，每名测试者发三次，取最好一次作测试成绩。 |
| 单手颠球 | 46以上 | 45～20 | 19～10 | 测试者采用正规的正手或反手握拍动作，要求球在颠的过程中不能落地，颠球的高度以3米以上为有效，没有达到指定高度不计数。正手、反手不限。 |
| 女生 | 发高远球 | 发高远球在单打后发球线与双打后发球线之间的区域内 | 发高远球在双打后发球线与距后发球线2.5米的区域内 | 发高远球在距双打后发球线2.5米与3.5米区域内 | 各项技术评价指标测试方法和要求同男生 |
| 单手颠球 | 33以上 | 32～18 | 17～5 |

6、板羽球

标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 水平  年级 | 性别 | 技术指标 | 评      价      等       级 | | | 测试要求和方法 |
| 优秀 | 良好 | 及格 |
| 板羽球 | 水平二  （3～4年级） | 男 | 发球过网（个） | 9以上 | 8～6 | 5～3 | 距球网2米，下手发球，球落在对方有效场区内。发球10次。 |
| 正手击球（个） | 8以上 | 7～5 | 4～3 | 由学生将球抛投测试者肩的斜上方，测试者肩部以上挥拍击球，将球击落在抛投球人身体左右。击球10次 |
| 反手击球（个） | 8以上 | 7～5 | 4～3 | 同上 |
| 颠球（个） | 65以上 | 64～45 | 44～27 | 高度不限，30秒钟 |
| 对打（个） | 16以上 | 15～8 | 7～4 | 不限时间，计一次对打次数 |
| 女 | 发球过网（个） | 9以上 | 8～6 | 5～3 | 同男生 |
| 正手击球（个） | 8以上 | 7～5 | 4～3 |
| 反手击球（个） | 8以上 | 7～5 | 4～3 |
| 颠球（个） | 62以上 | 61～41 | 40～23 |
| 对打（个） | 10以上 | 9～5 | 4～3 |
| 水平三  （5～6年级） | 男生 | 发球过网（个） | 10 | 9～8 | 7～6 | 同上 |
| 正手击球（个） | 9以上 | 8～7 | 6～5 |
| 反手击球（个） | 9以上 | 8～7 | 6～5 |
| 颠球（个） | 71以上 | 70～47 | 46～27 |
| 对打（个） | 17以上 | 16～8 | 7～5 |
| 女生 | 发球过网（个） | 10 | 9～7 | 6～5 | 同上 |
| 正手击球（个） | 9以上 | 8～6 | 5～3 |
| 反手击球（个） | 9以上 | 8～6 | 5～4 |
| 颠球（个） | 62以上 | 61～41 | 40～23 |
| 对打（个） | 12以上 | 11～8 | 7～4 |

三、民族传统体育项目

水平二、三（3—6年级）武术项目

标准：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 水平  年级 | 性别 | 等级 | | |
| 优秀 | 良好 | 及格 |
| 基    本    功    和    基    本    动    作                      拳 术 组 合 | 水平二  （3~4年级）                            水平二  （3~4年级） | 不          限                          不  限 | 1．正踢腿：支撑腿伸直，全脚着地。另一腿膝部挺直，脚尖勾起前踢，高于水平，动作轻快有力，上身保持正直。行进连续交替踢6腿以上。    2．侧踢腿：脚尖勾起经体侧开跨立腰踢起高于水平，其他同正踢腿。行进连续踢6腿以上。    3．弹腿：支撑腿直立或稍屈。另一腿提膝接近水平时，由屈到伸绷脚、直腰、收髋向前平踢，里达脚尖，弹击有力。行进连续交替踢6腿以上。  4．蹬腿：支撑腿直立或稍屈。另一腿提膝接近水平时，由屈到伸勾脚、直腰、收髋向前平蹬，里达脚跟，蹬击有力。行进连续交替踢6腿以上。  5．冲拳：拳经拧腰顺肩从腰间旋臂向前快速击出，力达拳面，头正、颈直，眼平视。双拳交替，冲与收同时进行8次以上。  6．推掌：拳经拧腰顺肩从腰间旋臂立掌向前快速推击，力达掌外沿（小拇指一侧），头正、颈直，眼平视。双掌交替，推与收同时进行8次以上。  手型、手法、步型、步法、腿法多数动作正确，组合动作连贯有力，能熟练完成动作，节奏分明并表现出武术精神。 | 1．正踢腿：支撑腿伸直，全脚着地。另一腿膝部挺直，脚尖勾起前踢，高与水平，动作轻快有力，上身保持正直。行进连续交替踢4腿以上。  2．侧踢腿：脚尖勾起经体侧开跨立腰踢起高与水平，其他同正踢腿。行进连续踢4腿以上。    3．弹腿：支撑腿直立或稍屈。另一腿提膝接近水平时，绷脚由屈到伸向前平踢，弹击有力。行进连续交替踢4腿以上。    4．蹬腿：支撑腿直立或稍屈。另一腿提膝接近水平时，勾脚由屈到伸向前平蹬，蹬击有力。行进连续交替踢4腿以上。    5．冲拳：拳经拧腰顺肩从腰间旋臂向前快速击出，力达拳面。双拳交替，冲与收同时进行6次以上。  6．推掌：拳经拧腰顺肩从腰间旋臂立掌向前快速推击，力达掌外沿（小拇指一侧），双掌交替，推与收同时进行6次以上。    手型、手法、步型、步法、腿法多数动作基本正确，动作有力，能独立完成动作并表现出武术精神。 | 1．正踢腿：支撑腿伸直，全脚着地。另一腿膝部挺直，脚尖勾起前踢，接近水平，动作轻快有力，上身保持正直。行进连续交替踢2腿以上。  2．侧踢腿：脚尖勾起经体侧开跨立腰踢起接近水平，其他同正踢腿。行进连续踢2腿以上。    3．弹腿：支撑腿直立或稍屈。另一腿绷脚由屈到伸向前平踢，弹击有力。行进连续交替踢2腿以上。    4．蹬腿：支撑腿直立或稍屈。另一腿勾脚由屈到伸向前平蹬，蹬击有力。行进连续交替踢2腿以上。    5．冲拳：拳从腰间旋臂向前快速击出，力达拳面， 双拳交替，冲与收同时进行4次以上。    6．推掌：拳从腰间旋臂立掌向前快速推击，力达掌外沿（小拇指一侧），双掌交替，推与收同时进行4次以上。    手型、手法、步型、步法、腿法1/2动作基本正确，能在帮助下完成动作。 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 水平  年级 | 性别 | 等级 | | |
| 优秀 | 良好 | 及格 |
| 基    本    功    和    基    本    动    作                                拳 术 组 合 | 水平二  （3~4年级） | 不          限                                不      限 | 1．后压腿：身正、腿直、挺胸、塌腰、连续后仰较大幅度左右腿各8次以上。后腿高度约为45°    2．仆步压腿：一腿能屈膝全蹲脚尖外展并开胯，另一腿挺膝伸直脚尖内扣，双脚全脚掌着地，两手分别握住脚外侧，臀部向下振压贴近地面，左右各8次以上。    3．摆掌：两臂伸直以肩为轴摆至体侧时压腕立掌，同时向同方向拧腰甩头，后掌附于前臂肘内侧。目随手动，身手协调，力点准确。左右连续摆掌4次以上。  4．撩掌：弓步蹬转时头与躯干动作协调一致、勾手与撩掌协调一致，连贯有力，身正、腰直，两臂伸直，力达掌心。左右连续撩掌4次以上。  5．穿掌：劈掌与转身弓步按掌协调一致，提膝与穿掌协调一致，节奏分明，动作有力。提膝穿掌时能拧腰顺肩，力达掌尖，臂伸直，目随手动。左右连续穿掌4次以上。  6．架掌：上架掌时能挺胸直腰架于头上，并与冲拳协调一致，拧腰顺肩，连贯有力。左右连续架掌冲拳4次以上。    手型、手法、步型、步法、腿法多数动作正确，组合动作连贯有力，能熟练完成动作，节奏分明并表现出武术精神。 | 1．后压腿：身正、腿直、挺胸、塌腰、连续后仰有一定幅度左右腿各6次以上。后腿高度约为45°  2．仆步压腿：一腿能屈膝全蹲脚尖外展并开胯，另一腿挺膝伸直脚尖内扣，双脚全脚掌着地，两手分别握住膝部，臀部向下振压贴近地面，左右各8次以上。  3．摆掌：两臂伸直以肩为轴摆至体侧时压腕立掌，后掌附于前臂肘内侧。目随手动，动作有力。左右连续摆掌4次以上。  4．撩掌：弓步蹬转时头与躯干动作协调一致、勾手与撩掌协调一致，连贯有力，力达掌心。左右连续撩掌4次以上。  5．穿掌：劈掌与转身弓步按掌协调一致，提膝与穿掌协调一致，节奏分明。力达掌尖，臂伸直，目随手动。左右连续穿掌4次以上。    6．架掌：上架掌时能架于头上，并与冲拳协调一致，拧腰顺肩，连贯有力。左右连续架掌冲拳4次以上。  手型、手法、步型、步法、腿法多数动作基本正确，动作有力，能独立完成动作并表现出武术精神。 | 1．后压腿：身正、腿直、挺胸、塌腰、连续后仰有一定幅度左右腿各4次以上。后腿高度约为45°  2．仆步压腿：一腿能屈膝全蹲脚尖外展并开胯，另一腿挺膝伸直脚尖内扣，两手分别握住膝部，臀部向下振压贴近地面，左右各8次以上。    3．摆掌：两臂伸直以肩为轴摆至体侧时立掌，后掌附于前臂肘内侧。目随手动，左右连续摆掌4次以上。    4．撩掌：弓步蹬转时头与躯干动作协调一致、勾手与撩掌协调一致，连贯有力。左右连续撩掌4次以上。  5．穿掌：一劈掌、二按掌、三穿掌，动作协调，力达掌尖，目随手动。左右连续穿掌4次以上。        6．架掌：上架掌时能架于头上，并与冲拳协调一致，左右连续架掌冲拳4次以上。    手型、手法、步型、步法、腿法1/2动作基本正确，能在帮助下完成动作。 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 水 平 年 级 | 性                   别 | 等           级 | | |
| 优    秀 | 良     好 | 及    格 |
| 少年拳第一套、步型拳 | 水平三（5-6年级） | 不        限 | 功架清楚  方法正确  路线明确  体现力度  动作协调、连贯眼神配合好，动作的主要环节均正确  动作能体现武术的精、气、神 | 功架清楚  动作方位、路线正确  动作协调、连贯  体现力度  眼神能配合  个别动作的主要环节允许有失误（1-2次） | 动作熟练  意识明显  眼神配合好  能体现武术的精神与力量  动作的主要环节允许有3处失误 |

四、游泳

游泳是一种凭借自身肢体动作与水的相互作用力在水中行进、漂浮、潜游的技能活动。游泳是一项全身运动，可以提高人体的协调能力，改善身体形态；经常游泳，可以改善心肺功能，提高心血管系统的机能，防止心血管疾病的发生；经常游泳，可以提高人体的体温调节功能，从而提高人体对环境温度的适应能力，有效防止感冒等疾病的发生。学习和掌握游泳技能，可以提高生存能力，对保障生命安全有重要意义。游泳形式多样，内容丰富，对磨练意志，陶冶情操，丰富课余生活，增进身心健康具有良好的作用。

标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 水平等级 | 性别 | 项目 | 等级 | | | | | |
| 优秀 | | 良好 | | 及格 | |
| 50米池 | 25米池 | 50米池 | 25米池 | 50米池 | 25米池 |
| 游            泳 | 水平二（3-4年级） | 男 | 50米蛙泳  50米自由泳  踩水 | 60．  50．00  60． | 60．  50．00  60． | 1：20  1：10  40． | 1：20  1：10  40． | 1：60  1：50  30． | 1：60  1：50  30． |
|  | 女 | 50米蛙泳  踩水 | 1：00  40． | 1：00  40． | 1：20  30． | 1：20  30． | 2：00  20． | 2：00  20． |
| 水平三（4-5年级） | 男 | 100米蛙泳  100米自由泳  反蛙泳 | 2：03  1：45  50米 | 2：02  1：44  50米 | 2：43  2：25  40米 | 2：42  2：24  40米 | 4：03  3：45  25米 | 4：02  3：44  25米 |
|  | 女 | 50米自由泳  100米蛙泳  反蛙泳 | 52．  2：10  25米 | 52．  2：09  25米 | 1：12  2：50  20米 | 1：12  2：49  20米 | 1：51  4：10  15米 | 1：52  4：09  15米 |

潘家小学教研处

2017年11月28日