**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 | 60．50．0060． | 60．50．0060． | 1：201：1040． | 1：201：1040． | 1：601：5030． | 1：601：5030． |
|    | 女 | 50米蛙泳踩水 | 1：0040． | 1：0040． | 1：2030． | 1：2030． | 2：0020． | 2：0020． |
| 水平三（4-5年级） | 男 | 100米蛙泳100米自由泳反蛙泳 | 2：031：4550米 | 2：021：4450米 | 2：432：2540米 | 2：422：2440米 | 4：033：4525米 | 4：023：4425米 |
|   | 女 | 50米自由泳100米蛙泳反蛙泳 | 52．2：1025米 | 52．2：0925米 | 1：122：5020米 | 1：122：4920米 | 1：514：1015米 | 1：524：0915米 |

潘家小学教研处

2017年11月28日