

青岛科技大学高密校区文件

青科大高密字〔2019〕11号

签发人：陈克正

青岛科技大学高密校区 体育课四项基本素质评分标准

根据《青岛科技大学高密校区体育综合改革方案》的要求，结合目前校区学生的体质状况，参照国家《2015年全国大学生体质监测标准》制定了高密校区体育课四项基本素质评分标准。

本标准所涉四项基本素质要求共分为：

- 1、速度素质要求：50 米跑；
- 2、力量素质要求：男生引体向上、女生仰卧起坐；
- 3、柔韧性素质要求：坐位体前屈；
- 4、耐力素质要求：男生 1000 米跑、女生 800 米跑。

本办法由教学办负责解释，自 2019 级学生起执行。

附件：

- 1、50 米跑测试评分表

2、引体向上/一分钟仰卧起坐测试评分表

3、坐位体前屈测试评分表

4、耐力跑测试评分表

高密校区管理办公室

二〇一九年九月三日



附件 1:

50 米跑测试评分表

等级	单项得分	男生				女生			
		第一学期	第二学期	第三学期	第四学期	第一学期	第二学期	第三学期	第四学期
优秀	100	7"1	6"9	6"7	6"6	8"3	7"7	7"5	7"4
	95	7"3	7"0	6"8	6"7	8"5	8"0	7"6	7"5
	90	7"5	7"1	6"9	6"8	8"7	8"3	7"7	7"6
良好	85	7"7	7"3	7"0	6"9	8"9	8"5	8"0	7"9
	80	7"9	7"5	7"1	7"0	9"1	8"7	8"3	8"2
及格	78	8"1	7"7	7"3	7"2	9"3	8"9	8"5	8"4
	76	8"3	7"9	7"5	7"4	9"5	9"1	8"7	8"6
	74	8"5	8"1	7"7	7"6	9"7	9"3	8"9	8"8
	72	8"7	8"3	7"9	7"8	9"9	9"5	9"1	9"0
	70	8"9	8"5	8"1	8"0	10"1	9"7	9"3	9"2
	68	9"1	8"7	8"3	8"2	10"3	9"9	9"5	9"4
	66	9"3	8"9	8"5	8"4	10"5	10"1	9"7	9"6
	64	9"5	9"1	8"7	8"6	10"7	10"3	9"9	9"8
	62	9"7	9"3	8"9	8"8	10"9	10"5	10"1	10"0
	60	9"9	9"5	9"1	9"0	11"1	10"7	10"3	10"2
不及格	50	10"1	9"7	9"3	9"2	11"3	10"9	10"5	10"4
	40	10"3	9"9	9"5	9"4	11"5	11"1	10"7	10"6
	30	10"5	10"1	9"7	9"6	11"7	11"3	10"9	10"8
	20	10"7	10"3	9"9	9"8	11"9	11"5	11"1	11"0
	10	10"9	10"5	10"1	10"0	11"11	11"7	11"3	11"2

备注:

1. 50 米跑的完整技术分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和中间冲刺跑四个部分。短跑可从反应、力量、速度、技术、心理五方面提高成绩。

2. 起跑方式：采用蹲踞式起跑。

附件 2:

坐位体前屈测试评分表

等 级	单 项 得 分	男生				女生			
		第一 学期	第二 学期	第三 学期	第四 学期	第一 学期	第二 学期	第三 学期	第四 学期
优秀	100	17.7	21.3	24.9	25.1	19.0	22.2	25.8	26.3
	95	16.3	19.5	23.1	23.3	17.7	20.6	24.0	24.4
	90	14.9	17.7	21.3	21.5	16.4	19.0	22.2	22.4
良好	85	13.5	16.3	19.5	19.9	15.1	17.7	20.6	21.0
	80	12.1	14.9	17.7	18.2	13.8	16.4	19.0	19.5
及格	78	10.7	13.5	16.3	16.8	12.5	15.1	17.7	18.2
	76	9.3	12.1	14.9	15.4	11.2	13.8	16.4	16.9
	74	7.9	10.7	13.5	14.0	9.9	12.5	15.1	15.6
	72	6.5	9.3	12.1	12.6	8.6	11.2	13.8	14.3
	70	5.1	7.9	10.7	11.2	7.3	9.9	12.5	13.0
	68	3.7	6.5	9.3	9.8	6.0	8.6	11.2	11.7
	66	2.7	5.1	7.9	8.4	5.2	7.3	9.9	10.4
	64	1.7	3.7	6.5	7.0	4.4	6.0	8.6	9.1
	62	0.7	2.7	5.1	5.6	3.6	5.2	7.3	7.8
	60	-0.3	1.7	3.7	4.2	2.8	4.4	6.0	6.5
不及 格	50	-1.3	0.7	2.7	3.2	2.0	3.6	5.2	5.7
	40	-2.3	-0.3	1.7	2.2	1.2	2.8	4.4	4.9

	30	-3.3	-1.3	0.7	1.2	0.4	2.0	3.6	4.1
	20	-4.3	-2.3	-0.3	0.2	-0.4	1.2	2.8	3.3
	10	-5.3	-3.3	-1.3	-0.8	-1.2	0.4	2.0	2.5

备注:

1. 测试目的是测量在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度,主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性和身体柔韧素质的发展水平。

2. 动作规格:受试者坐在垫上,背及臀部紧靠在垂直面上,两腿并拢,膝关节保持伸直状态,脚尖向上,将一个宽 50 厘米高 30 厘米的三面箱体架在双腿上方,双手尽量伸直,以虎口握住箱体边缘;测试时,受试者身体尽量前倾并缓慢推动箱体。

附件 3:

引体向上/一分钟仰卧起坐测试评分表

等级	单项得分	男生(引体向上)				女生(一分钟仰卧起坐)			
		第一学期	第二学期	第三学期	第四学期	第一学期	第二学期	第三学期	第四学期
优秀	100	10	15	19	20	46	52	56	57
	95	9	14	18	19	44	49	54	55
	90		13	17	18	42	46	52	53
良好	85	8	12	16	17	40	44	49	50
	80		11	15	16	38	42	46	49
及格	78	7	10	14	15	36	40	44	47

	76					34	38	42	45
	74	6	9	13	14	32	36	40	43
	72					30	34	38	41
	70	5	8	12	13	28	32	36	37
	68					26	30	34	35
	66	4	7	11	12	24	28	32	33
	64					22	26	30	31
	62		6	10	11	20	24	28	29
	60					18	22	26	27
不及格	50	3	5	9	10	16	20	24	25
	40	2	4	8	9	14	18	22	23
	30			7	8	12	16	20	21
	20	1	3	6	7	10	14	18	19
	10			5	6	8	12	16	17

备注:

1. 引体向上: 主要测试上肢肌肉力量的发展水平, 是衡量男性体质的重要参考标准和项目之一。

① 动作过程: 用背阔肌的收缩力量将身体往上拉起, 当下巴超过单杠时稍作停顿, 静止一秒钟, 使背阔肌彻底收缩。然后逐渐放松背阔肌, 让身体徐徐下降, 直到回复完全下垂, 重复再做。

② 技巧: 上拉时意念集中在背阔肌, 把身体尽可能的拉高, 不要让身体摆动。下垂时脚不能触及地面。

2. 仰卧起坐: 主要作用是增强腹部肌肉的力量。

① 动作过程: 仰卧, 两腿并拢, 两手上举, 利用腹肌收缩, 两臂向前摆动, 迅速成坐姿, 上体继续前屈, 两手触脚面, 低头, 然后还原成坐姿, 如此连续进行。

② 技巧: 向后仰卧的过程开始吸气, 肩背部触垫的瞬间屏气收腹、上体逐渐抬起, 当上体抬起至腹部有胀感时, 快速呼气, 向

前引体低头完成动作。

附件 4:

耐力跑测试评分表

等级	单项得分	男生 (1000 米跑)				女生 (800 米跑)			
		第一学期	第二学期	第三学期	第四学期	第一学期	第二学期	第三学期	第四学期
优秀	100	3'42"	3'27"	3'17"	3'15"	3'42"	3'27"	3'17"	3'15"
	95	3'47"	3'34"	3'22"	3'20"	3'47"	3'34"	3'22"	3'20"
	90	3'52"	3'42"	3'27"	3'25"	3'52"	3'42"	3'27"	3'25"
良好	85	3'57"	3'47"	3'34"	3'32"	3'57"	3'47"	3'34"	3'32"
	80	4'02"	3'52"	3'42"	3'40"	4'02"	3'52"	3'42"	3'40"
及格	78	4'07"	3'57"	3'47"	3'45"	4'07"	3'57"	3'47"	3'45"
	76	4'12"	4'02"	3'52"	3'50"	4'12"	4'02"	3'52"	3'50"
	74	4'17"	4'07"	3'57"	3'55"	4'17"	4'07"	3'57"	3'55"
	72	4'22"	4'12"	4'02"	4'00"	4'22"	4'12"	4'02"	4'00"
	70	4'27"	4'17"	4'07"	4'05"	4'27"	4'17"	4'07"	4'05"
	68	4'32"	4'22"	4'12"	4'10"	4'32"	4'22"	4'12"	4'10"
	66	4'52"	4'27"	4'17"	4'15"	4'52"	4'27"	4'17"	4'15"
	64	5'12"	4'32"	4'22"	4'20"	5'12"	4'32"	4'22"	4'20"
	62	5'32"	4'52"	4'27"	4'25"	5'32"	4'52"	4'27"	4'25"
	60	5'52"	5'12"	4'32"	4'30"	5'52"	5'12"	4'32"	4'30"
不及格	50	6'12"	5'32"	4'52"	4'50"	6'12"	5'32"	4'52"	4'50"
	40	6'32"	5'52"	5'12"	5'10"	6'32"	5'52"	5'12"	5'10"
	30	6'52"	6'12"	5'32"	5'30"	6'52"	6'12"	5'32"	5'30"
	20	7'12"	6'32"	5'52"	5'50"	7'12"	6'32"	5'52"	5'50"
	10	7'32"	6'52"	6'12"	6'10"	7'32"	6'52"	6'12"	6'10"

备注:

1. 耐力素质是体质健康里最重要的指标之一，相关专家学者一致认为，耐力跑比不算有氧运动的短跑更适合青少年身体发展需要。

2. 耐力跑技巧：

① 发展一般耐力可采用越野跑、30--40 分钟定时跑、球类活动等；

② 发展力量耐力时，可采用负重连续跳、较长距离的跨步跳、单足跳、高抬腿跑等练习方法。

③ 通过各种跑的专门练习，如加速跑、弯道跑等练习，发展动作协调能力。

主题词：体育课 基本素质 评分标准

青岛科技大学高密校区管理办公室

2019 年 9 月 3 日印发