

体育课程考核标准（2026 版）

公共体育（一）考核内容

考核内容	分值	考核方式
太极拳	40	教考分离
体测成绩	20	教考分离
1 分钟跳绳	10	随堂考试
理论考试	10	线上考试
课外体育锻炼打卡	10	线上打卡
平时成绩	10	随堂考试

体育专项（一）考核内容

考核内容	分值	考核方式
体育专项	40	随堂考试
体测成绩	20	教考分离
1 分钟跳绳	10	随堂考试
理论考试	10	线上考试
课外体育锻炼打卡	10	线上打卡
平时成绩	10	随堂考试

公共体育（二）考核内容

考核内容	分值	考核方式
体育专项	40	随堂考试
12 分钟跑	20	教考分离
立定跳远	10	随堂考试
理论考试	10	线上考试
课外体育锻炼打卡	10	线上打卡
平时成绩	10	随堂考试

体育专项（二）考核内容

考核内容	分值	考核方式
体育专项	40	随堂考试
12 分钟跑	20	教考分离
立定跳远	10	随堂考试
理论考试	10	线上考试
课外体育锻炼打卡	10	线上打卡
平时成绩	10	随堂考试

学生身体素质评分标准

单项得分 (百分制)	对应分值 (十分制)	一分钟跳绳 (个)		立定跳远 (厘米)		12 分钟跑 (米)		对应分值 (二十分制)	单项得分 (百分制)
		男生	女生	男生	女生	男生	女生		
得分	得分							得分	得分
100	10	206	197	273	207	2800	2400	20	100
						2750	2350	19.5	97.5
95	9.5	197	190	268	201	2700	2300	19	95
						2650	2250	18.5	92.5
90	9	188	183	263	195	2600	2200	18	90
						2550	2150	17.5	87.5
85	8.5	178	175	256	188	2500	2100	17	85
						2450	2050	16.5	82.5
80	8	168	167	248	181	2400	2000	16	80
						2350	1950	15.5	77.5
78	7.8	159	158	244	178	2300	1900	15	75
						2250	1850	14.5	72.5
76	7.6	150	149	240	175	2200	1800	14	70
						2150	1750	13.5	67.5
74	7.4	141	140	236	172	2100	1700	13	65
						2050	1650	12.5	62.5
72	7.2	132	131	232	169	2000	1600	12	60

						1950	1550	11.5	57.5
70	7	123	122	228	166	1900	1500	11	55
						1850	1450	10.5	52.5
68	6.8	114	113	224	163	1800	1400	10	50
						1750	1350	9.5	47.5
66	6.6	105	104	220	160	1700	1300	9	45
						1650	1250	8.5	42.5
64	6.4	96	95	216	157	1600	1200	8	40
						1550	1150	7.5	37.5
62	6.2	87	86	212	154	1500	1100	7	35
						1450	1050	6.5	32.5
60	6	78	77	208	151	1400	1000	6	30
						1350	950	5.5	27.5
50	5	73	72	203	146	1300	900	5	25
						1250	850	4.5	22.5
40	4	68	67	198	141	1200	800	4	20
						1150	750	3.5	17.5
30	3	63	62	193	136	1100	700	3	15
						1050	650	2.5	12.5
20	2	58	57	188	131	1000	600	2	10
						950	550	1.5	7.5
10	1	53	52	183	126	900	500	1	5
						850	450	0.5	2.5