

广州华南商贸职业学院公共体育课分类分层标准

一、适用范围

本标准适用于我校公共体育课程中“过程性评价”“绝对标准评价”与“层内增值评价”的技能考核部分，结合“体专结合”改革理念，针对不同专业类型学生的职业身体素养需求，对各类体育项目进行差异化、精准化考核。适用对象为全校在读高职专科生；公共体育授课教师作为执行与评价主体。

二、考核项目与专业类型对应表

专业类型	教学目标	推荐项目	考核重点
体力主导型 (信息技术、医药卫生、电子商务、城市轨道交通)	提升体能、耐力、协调	田径、跳绳、匹克球、羽毛球、足球、乒乓球	核心力量、速度耐力
脑力对抗型 (金融、传媒、设计、文学)	颈腰肩养护、柔韧平衡	排舞、华尔兹、啦啦操、健美操、瑜伽、太极拳、八段锦	柔韧性、动作规范、持续性
人际交互型 (管理、营销、法律、教育)	协作、沟通、团队合作	飞盘、体育游戏、篮球、跆拳道、排球	团队协作、战术执行、参与度

三、分层考核评分标准

分层考核形式：本课程依据项目测试、体能测试、问卷调查，从“技能基础、身体素质、兴趣取向”三维动态数据分析，将学生划分为卓越（运动队发展对象）、发展（面向大多数学生）、基础（体测不达标）、保健（伤病、不宜剧烈运动者）四个层次，划分依据为在学生学习所选运动项目的初始阶段进行测试，测试内容为体质测试和专项技术测试，两项满分皆为 100 分。分层分数则为体质测试（40%）加专项技术成绩（60%）的总和，根据所测分数的将学生分为不同层次量身定制教学目标。其中体质测试采用国家学生体质健康标准（见附表），专项技术测试为各个项目的评分标准。



表 1 分层标准

卓越层	80-100 分
发展层	60-80 分
基础层	60 分以下
保健层	伤病、不宜剧烈运动者

项目	层次	评分标准
100 米跑 (单位: 秒) (男子)	卓越层	$\leq 11.5s = 90 - 100$ 分; $11.6 - 12.5s = 75 - 89$ 分; $\geq 12.6s = 60 - 74$ 分
	发展层	$\leq 12.5s = 90 - 100$ 分; $12.6 - 13.8s = 75 - 89$ 分; $\geq 13.9s = 60 - 74$ 分
	基础层	$\leq 14.5s = 90 - 100$ 分; $14.6 - 16.0s = 75 - 89$ 分; $\geq 16.1s = 60 - 74$ 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
100 米跑 (单位: 秒) (女子)	卓越层	$\leq 13.0s = 90 - 100$ 分; $13.1 - 14.0s = 75 - 89$ 分; $\geq 14.1s = 60 - 74$ 分
	发展层	$\leq 14.0s = 90 - 100$ 分; $14.1 - 15.5s = 75 - 89$ 分; $\geq 15.6s = 60 - 74$ 分
	基础层	$\leq 16.0s = 90 - 100$ 分; $16.1 - 18.0s = 75 - 89$ 分; $\geq 18.1s = 60 - 74$ 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
跳绳 (男子, 1 分钟 单摇)	卓越层	≥ 160 次=100 分; $140 - 159=95 - 99$ 分; $120 - 139=90 - 94$ 分
	发展层	≥ 140 次=85 - 89 分; $120 - 139=80 - 84$ 分; $100 - 119=75 - 79$ 分
	基础层	≥ 120 次=70 - 74 分; $100 - 119=65 - 69$ 分; $80 - 99=60 - 64$ 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
跳绳 (女子, 1 分钟 单摇)	卓越层	≥ 150 次=100 分; $130 - 149=95 - 99$ 分; $110 - 129=90 - 94$ 分
	发展层	≥ 130 次=85 - 89 分; $110 - 129=80 - 84$ 分; $90 - 109=75 - 79$ 分
	基础层	≥ 110 次=70 - 74 分; $90 - 109=65 - 69$ 分; $70 - 89=60 - 64$ 分
	保健层	体育与健康理论知识考试



羽毛球 (男子, 1 分钟发球)	卓越层	≥20 个=100 分; 15 - 19=95 - 99 分; 竞赛表现突出=90 - 94 分
	发展层	≥15 个=85 - 89 分; 10 - 14=80 - 84 分
	基础层	≥10 个=70 - 74 分; 5 - 9=65 - 69 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
羽毛球 (女子, 1 分钟发球)	卓越层	≥15 个=100 分; 12 - 14=95 - 99 分; 竞赛表现突出=90 - 94 分
	发展层	≥12 个=85 - 89 分; 8 - 11=80 - 84 分
	基础层	≥8 个=70 - 74 分; 4 - 7=65 - 69 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
篮球 (男子, 一分钟投篮数)	卓越层	≥25 个=100 分; 20 - 24 个=95 - 99 分; 15 - 19 个=90 - 94 分
	发展层	≥15 个=85 - 89 分; 12 - 14 个=80 - 84 分; 10 - 11 个=75 - 79 分
	基础层	≥10 个=70 - 74 分; 8 - 9 个=65 - 69 分; 6 - 7 个=60 - 64 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
篮球 (女子, 一分钟投篮数)	卓越层	≥20 个=100 分; 15 - 19 个=95 - 99 分; 12 - 14 个=90 - 94 分
	发展层	≥12 个=85 - 89 分; 9 - 11 个=80 - 84 分; 7 - 8 个=75 - 79 分
	基础层	≥7 个=70 - 74 分; 5 - 6 个=65 - 69 分; 3 - 4 个=60 - 64 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
匹克球 (技术准确率)	卓越层	≥85% = 100 分; 70 - 84% = 95 - 99 分; 竞赛表现突出 = 90 - 94 分
	发展层	≥70% = 85 - 89 分; 50 - 69% = 80 - 84 分
	基础层	≥50% = 70 - 74 分; 30 - 49% = 65 - 69 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
飞盘 (传接准确率)	卓越层	≥85% = 100 分; 70 - 84% = 95 - 99 分; 战术执行突出 = 90 - 94 分
	发展层	≥70% = 85 - 89 分; 50 - 69% = 80 - 84 分
	基础层	≥50% = 70 - 74 分; 30 - 49% = 65 - 69 分
	保健层	体育与健康理论知识考试



八段锦 (动作完成度)	卓越层	$\geq 90\% = 100$ 分；80 - 89% = 95 - 99 分
	发展层	$\geq 80\% = 85 - 89$ 分；70 - 79% = 80 - 84 分
	基础层	$\geq 70\% = 70 - 74$ 分；60 - 69% = 65 - 69 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
瑜伽 (体式标准度)	卓越层	$\geq 90\% = 100$ 分；80 - 89% = 95 - 99 分
	发展层	$\geq 80\% = 85 - 89$ 分；70 - 79% = 80 - 84 分
	基础层	$\geq 70\% = 70 - 74$ 分；60 - 69% = 65 - 69 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
太极拳 (动作规范度)	卓越层	$\geq 90\% = 100$ 分；80 - 89% = 95 - 99 分
	发展层	$\geq 80\% = 85 - 89$ 分；70 - 79% = 80 - 84 分
	基础层	$\geq 70\% = 70 - 74$ 分；60 - 69% = 65 - 69 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
足球 (男子, 运球绕杆)	卓越层	$\leq 12s = 100$ 分；13 - 15s = 95 - 99 分；16 - 18s = 90 - 94 分；
	发展层	$\leq 16s = 85 - 89$ 分；17 - 20s = 80 - 84 分
	基础层	$\leq 20s = 70 - 74$ 分；21 - 25s = 65 - 69 分；积极参与比赛 = 60 - 64 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
足球 (女子, 运球绕杆)	卓越层	$\leq 14s = 100$ 分；15 - 17s = 95 - 99 分；18 - 20s = 90 - 94 分
	发展层	$\leq 18s = 85 - 89$ 分；19 - 22s = 80 - 84 分
	基础层	$\leq 22s = 70 - 74$ 分；23 - 26s = 65 - 69 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
跆拳道 (男子, 品势动作完成度)	卓越层	$\geq 90\% = 100$ 分；80 - 89% = 95 - 99 分；70 - 79% = 90 - 94 分；
	发展层	$\geq 80\% = 85 - 89$ 分；70 - 79% = 80 - 84 分
	基础层	$\geq 70\% = 70 - 74$ 分；60 - 69% = 65 - 69 分
	保健层	体育与健康理论知识考试



跆拳道 (女子, 品势动作完成度)	卓越层	$\geq 90\% = 100$ 分; $80 - 89\% = 95 - 99$ 分; $70 - 79\% = 90 - 94$ 分
	发展层	$\geq 80\% = 85 - 89$ 分; $70 - 79\% = 80 - 84$ 分
	基础层	$\geq 70\% = 70 - 74$ 分; $60 - 69\% = 65 - 69$ 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
体育游戏	卓越层	积极参与 $\geq 90\%$ 课时, 组织带动团队突出 = $90 - 100$ 分
	发展层	积极参与 $\geq 80\%$ 课时, 合作度高 = $75 - 89$ 分
	基础层	参与 $\geq 70\%$ 课时, 完成基本规则要求 = $60 - 74$ 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
排球 (男女一致, 发球/垫球表现)	卓越层	≥ 25 次 = 100 分; $20 - 24$ 次 = $95 - 99$ 分; $15 - 19$ 次 = $90 - 94$ 分
	发展层	≥ 15 次 = $85 - 89$ 分; $10 - 14$ 次 = $80 - 84$ 分; $8 - 9$ 次 = $75 - 79$ 分
	基础层	≥ 8 次 = $70 - 74$ 分; $5 - 7$ 次 = $65 - 69$ 分; $3 - 4$ 次 = $60 - 64$ 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
排舞	卓越层	$\geq 90\% = 100$ 分; $85 - 89\% = 95 - 99$ 分; $80 - 84\% = 90 - 94$ 分
	发展层	$\geq 75\% = 85 - 89$ 分; $70 - 74\% = 80 - 84$ 分; $65 - 69\% = 75 - 79$ 分
	基础层	$\geq 60\% = 70 - 74$ 分; $55 - 59\% = 65 - 69$ 分; $50 - 54\% = 60 - 64$ 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
华尔兹	卓越层	$\geq 90\% = 100$ 分; $85 - 89\% = 95 - 99$ 分; $80 - 84\% = 90 - 94$ 分
	发展层	$\geq 75\% = 85 - 89$ 分; $70 - 74\% = 80 - 84$ 分; $65 - 69\% = 75 - 79$ 分
	基础层	$\geq 60\% = 70 - 74$ 分; $55 - 59\% = 65 - 69$ 分; $50 - 54\% = 60 - 64$ 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
啦啦操	卓越层	$\geq 90\% = 100$ 分; $85 - 89\% = 95 - 99$ 分; $80 - 84\% = 90 - 94$ 分
	发展层	$\geq 75\% = 85 - 89$ 分; $70 - 74\% = 80 - 84$ 分; $65 - 69\% = 75 - 79$ 分
	基础层	$\geq 60\% = 70 - 74$ 分; $55 - 59\% = 65 - 69$ 分; $50 - 54\% = 60 - 64$ 分
	保健层	体育与健康理论知识考试

健美操	卓越层	$\geq 90\% = 100$ 分； $85 - 89\% = 95 - 99$ 分； $80 - 84\% = 90 - 94$ 分
	发展层	$\geq 75\% = 85 - 89$ 分； $70 - 74\% = 80 - 84$ 分； $65 - 69\% = 75 - 79$ 分
	基础层	$\geq 60\% = 70 - 74$ 分； $55 - 59\% = 65 - 69$ 分； $50 - 54\% = 60 - 64$ 分
	保健层	体育与健康理论知识考试
乒乓球 (左推右攻)	卓越层	$\geq 40 = 90 - 100$ 次； $25 - 39 = 75 - 89$ 次； $15 - 24 = 60 - 74$ 次
	发展层	$\geq 25 = 90 - 100$ 次； $15 - 24 = 75 - 89$ 次； $8 - 14 = 60 - 74$ 次
	基础层	$\geq 15 = 90 - 100$ 次； $8 - 14 = 75 - 89$ 次； $3 - 7 = 60 - 74$ 次
	保健层	体育与健康理论知识考试

表 2 各项目专项技术考核评分标准（满分 100 分）

四、四层分级的考核评价标准侧重（三元评价体系）

层次	教学目标	过程性评价(30%)	层内增值评价(50%)	绝对标准评价(20%)
卓越层 (运动队 发展对 象)	竞赛引领、 专业发展	出勤 25 分 课堂表现 38 分 合作精神 12 分 课外参赛与训练 25 分	提升 $\geq 10\%$: 100 分 提升 5 - 9%: 87 - 97 分 提升 1 - 4%: 73 - 83 分 保持不变: 67 - 70 分	参照国家体测标准
发展层 (大多数 学生)	技能强化、 习惯养成	出勤 38 分 课堂表现 38 分 合作精神 12 分 课外锻炼 12 分	提升 $\geq 15\%$: 100 分 提升 10 - 14%: 80 - 90 分 提升 5 - 9%: 67 - 77 分 提升 $< 5\%$: 60 - 63 分	参照国家体测标准
基础层 (体测不 达标)	兴趣建立、 体能补弱	出勤 50 分 课堂表现 25 分 合作精神 13 分 课外锻炼 12 分	提升 $\geq 20\%$: 100 分 提升 15 - 19%: 87 - 97 分 提升 10 - 14%: 73 - 83 分 提升 $< 10\%$: 60 - 70 分	参照国家体测标准
保健层 (伤病/不 宜剧烈运 动)	康复养护、 健康改善	出勤 50 分 参与态度 50 分	体育与健康理论知识提 升度	体育与健康理论知 识考试（百分制）



标准说明：

本评分标准（体质 40%+技术 60%）基于“三维四层”教学模式与“三元评价体系”，结合学生个体差异和专业发展需求而制定：

1.维度依据

技能基础：通过专项运动技能测试，评估学生掌握程度；

身体素质：根据《国家学生体质健康标准》评估学生基础体质水平；

兴趣取向：通过问卷及课堂观察，结合学生偏好确定学习项目。

2.层次划分

卓越层：运动队发展对象，强调竞赛引领与特长发展；

发展层：面向大多数学生，重在技能强化与习惯养成；

基础层：体测不达标学生，更关注兴趣培养与信心建立；

保健层：因伤病或健康原因不宜剧烈运动的学生，替代性考核以健康改善、出勤和态度为主。保健层采取申请制，在正式开课前学生依据自身情况提供相关申请材料（见附表）。

3.性别差异

对于速度、力量类项目，评分标准（体质 40%+技术 60%）区分男女；

对于技能、养生、互动类项目，以动作完成度、参与度和团队表现为主，男女采用统一标准。

4.评价方式

过程性评价（30%）：出勤、课堂表现、合作精神、课外锻炼；

层内增值评价（50%）：依据学生学期初与学期末的差值计算进步幅度；

绝对标准评价（20%）：对接《国家学生体质健康标准》；

制定单位：公共体育教研室

执行时间：2021 年秋季学期起



附表 1:

《国家学生体质健康标准》测试（大学生）的评价指标和得分

评价指标	得分
体重指数（BMI）	15
肺活量	15
50 米跑	20
坐位体前屈	10
立定跳远	10
引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）	10
1000 米跑（男）/800 米跑（女）	20
合计	100

体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米²）

等级	单项得分	男生	女生
正常	100	17.9~23.9	17.2~23.9
低体重	80	≤17.8	≤17.1
超重		24.0~27.9	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高²（米²）。

附表 2:

大学男生评分标准

等级	单 项 得 分	肺活量		50 米跑		坐位体前屈		立定跳远		引体向上		1000 米跑	
		大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
优秀	100	5040	5140	6.7	6.6	24.9	25.1	273	275	19	20	3.17	3.15
	95	4920	5020	6.8	6.7	23.1	23.3	268	270	18	19	3.22	3.20
	90	4800	4900	6.9	6.8	21.3	21.5	263	265	17	18	3.27	3.25
良好	85	4550	4650	7.0	6.9	19.5	19.9	256	258	16	17	3.34	3.32
	80	4300	4400	7.1	7.0	17.7	18.2	248	250	15	16	3.42	3.40
及格	78	4180	4280	7.3	7.2	16.3	16.8	244	246			3.47	3.45
	76	4060	4160	7.5	7.4	14.9	15.4	240	242	14	15	3.52	3.50
	74	3940	4040	7.7	7.6	13.5	14.0	236	238			3.57	3.55
	72	3820	3920	7.9	7.8	12.1	12.6	232	234	13	14	4.02	4.00
	70	3700	3800	8.1	8.0	10.7	11.2	228	230			4.07	4.05
	68	3580	3680	8.3	8.2	9.3	9.8	224	226	12	13	4.12	4.10
	66	3460	3560	8.5	8.4	7.9	8.4	220	222			4.17	4.15
	64	3340	3440	8.7	8.6	6.5	7.0	216	218	11	12	4.22	4.20
	62	3220	3320	8.9	8.8	5.1	5.6	212	214			4.27	4.25
	60	3100	3200	9.1	9.0	3.7	4.2	208	210	10	11	4.32	4.30
不及格	50	2940	3030	9.3	9.2	2.7	3.2	203	205	9	10	4.52	4.50
	40	2780	2860	9.5	9.4	1.7	2.2	198	200	8	9	5.12	5.10
	30	2620	2690	9.7	9.6	0.7	1.2	193	195	7	8	5.32	5.30
	20	2460	2520	9.9	9.8	-0.3	0.2	188	190	6	7	5.52	5.50
	10	2300	2350	10.1	10.0	-1.3	-0.8	183	185	5	6	6.12	6.10



附表 3:

大学女生评分标准

等级	单项得分	肺活量		50 米跑		坐位体前屈		立定跳远		一分钟仰卧起坐		800 米跑	
		大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四	大一 大二	大三 大四
优秀	100	3400	3450	7.5	7.4	25.8	26.3	207	208	56	57	3.18	3.16
	95	3350	3400	7.6	7.5	24.0	24.4	201	202	54	55	3.24	3.22
	90	3300	3350	7.7	7.6	22.2	22.4	195	196	52	53	3.30	3.28
良好	85	3150	3200	8.0	7.9	20.6	21.0	188	189	49	50	3.37	3.35
	80	3000	3050	8.3	8.2	19.0	19.5	181	182	46	47	3.44	3.42
及格	78	2900	2950	8.5	8.4	17.7	18.2	178	179	44	45	3.49	3.47
	76	2800	2850	8.7	8.6	16.4	16.9	175	176	42	43	3.54	3.52
	74	2700	2750	8.9	8.8	15.1	15.6	172	173	40	41	3.59	3.57
	72	2600	2650	9.1	9.0	13.8	14.3	169	170	38	39	4.04	4.02
	70	2500	2550	9.3	9.2	12.5	13.0	166	167	36	37	4.09	4.07
	68	2400	2450	9.5	9.4	11.2	11.7	163	164	34	35	4.14	4.12
	66	2300	2350	9.7	9.6	9.9	10.4	160	161	32	33	4.19	4.17
	64	2200	2250	9.9	9.8	8.6	9.1	157	158	30	31	4.24	4.22
	62	2100	2150	10.1	10.0	7.3	7.8	154	155	28	29	4.29	4.27
	60	2000	2050	10.3	10.2	6.0	6.5	151	152	26	27	4.34	4.32
不及格	50	1960	2010	10.5	10.4	5.2	5.7	146	147	24	25	4.44	4.42
	40	1920	1970	10.7	10.6	4.4	4.9	141	142	22	23	4.54	4.52
	30	1880	1930	10.9	10.8	3.6	4.1	136	137	20	21	5.04	5.02
	20	1840	1890	11.1	11.0	2.8	3.3	131	132	18	19	5.14	5.12
	10	1800	1850	11.3	11.2	2.0	2.5	126	127	16	17	5.24	5.22



附表 4:

广州华南商贸职业学院公共体育课程“保健班”申请表

姓 名		性 别		学 号	
班 级 /院 (系)		民 族		出生日期	
申请 原因	<p>申请人：</p> <p>年 月 日</p>				
学校体育部门意见	<p>学校签章：</p> <p>年 月 日</p>				

注：如学生因病申请需附三甲医院开具的疾病诊断证明