

## 关于做好2024年宣州区初中学业水平 体育与健康学科考试工作的通知

各相关学校：

根据宣城市教体局《关于做好2024年宣城市初中学业水平体育与健康学科考试工作的通知》（宣教群体〔2024〕4号）精神，现将我区2024年初中学业水平体育与健康学科考试工作通知如下：

### 一、考试对象

凡报考我省普通高中、中等职业学校、五年制高职的应届、往届初中毕业生，均须参加初中学业水平体育与健康学科考试。

### 二、考试时间和地点

考试时间：2024年4月22日—4月30日

考试地点：宣城市信息工程学校

### 三、考试项目

男女生各进行3个项目的考试，设必考项目和选考项目。男生的必考项目为1000米跑，女生的必考项目为800米跑。选考项目为立定跳远、1分钟跳绳、掷实心球、坐位体前屈、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、篮球运球、足球运球，考生自主选择2个项目，一经选定，不得更改。

#### 四、考试分值

总分为 60 分，其中必考项目、选考项目满分均为 20 分。各单项测试时以 0 分为起点，不得设最低分。

#### 五、评分标准

1. 执行《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》初中三年级相关项目的评分标准（附件 1）。

2. 选考足球运球项目，参照执行教育部《学生足球运动技能等级评定标准》的评分标准；选考一分钟跳绳等《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》中没有收录的项目，参照执行教育部、国家体育总局 2007 年颁布施行的《国家学生体质健康标准》中初中三年级相关项目的评分标准（附件 1）。

#### 六、技评办法

1. 男子：1000 米跑 、女子：800 米跑

场地器材：标准田径场，1000 米（800 米）跑测试仪。

测试方法：考生不多于二十人一组，用站立式起跑，听到发令枪声或“跑”的口令后开始起跑，每人测试一次；考生躯干部到达终点线后沿的垂直面停表。以分、秒为单位记录考试成绩，不计小数。

注意事项： ①监考人员应向考生报告剩余圈数，以免跑错距离。 ②监考人员应提醒考生在跑完后不要立刻停下，应继续慢跑、走动，以免发生运动性重力休克等意外。 ③测试时，考生应穿运动鞋和运动服，不得穿钉鞋等不适合考

试的鞋类及衣服进行考试，避免运动伤害。

## 2. 立定跳远

测试场地器材：测试垫一块，立定跳远测试仪。

测试方法：考生两脚自然开立站在起跳线后，脚尖不得触线。两脚原地同时向前起跳，不得有垫步或连跳动作。每人测试三次，电子丈量起跳线后沿至着地最近点后沿的距离，记录其中最好的一次成绩。以厘米为单位，不计小数。

注意事项：测试时，考生应穿运动鞋和运动服，但不得穿钉鞋等不适合考试的鞋类及衣服进行考试，以避免运动伤害。

## 3. 掷实心球

测试场地器材：测试场地应为长 20 米、宽 5 米的平地一块，在场地一端画一条直线作为起掷线。实心球球体的周长为  $420 \pm 10$  毫米，重量男、女生均为  $2 \text{ 千克} \pm 20 \text{ 克}$ ，球体为生胶铸造，球体内不得有滚动物，投掷实心球测试仪。

测试方法：考生静止站在起掷线后，原地两脚前后或左右开立，身体正对投掷方向，双手持球至头上方稍后仰，原地用力把球经头上方向前掷出。球出手的同时后脚可向前迈进一步，但整个动作过程不能侧向、踩线或过线投掷。每人投测试三次，垂直丈量投掷线的后沿至球落地点的最近距离，取最好一次成绩。记录以米为单位，取一位小数。

注意事项：①考生必须从静止姿势开始进行投掷。②投出的球必须落在投掷区边线的内沿以内，考生必须在球落

地后，从投掷线后方离开投掷区域。③测试时，考生应穿运动鞋和运动服，不得穿不适合考试的鞋类及衣服进行考试，避免运动伤害。

#### 4. 跳绳

测试场地器材：平坦地面，考试跳绳一根（可调整绳长）。跳绳测试仪。

测试方法：考生从预备状态开始，手握跳绳手把，手腕应保持静止，每人测试一次。当电子测试仪或测试人员发出“开始”的口令后，每摇绳过头、脚一轮（方向一致），算完成一次。双脚跳或左、右脚交换跳均可。测试过程中绳绊脚时，可继续进行，但该次不予计数，累计 1 分钟内跳绳次数。

注意事项：①测试过程中，中途失利时不停表（该次不计数），考生应尽快调整继续跳。②测试时，考生应穿着运动鞋和运动服，不得穿不适合考试的鞋类及衣服进行考试，避免运动伤害。

#### 5. 坐位体前屈

测试场地器材：坐位体前屈测试仪。

测试方法：考生双膝自然靠拢坐在平地上，两腿保持伸直，上体前屈，两手匀速缓慢地用力向前伸，直到不能前伸时为止。考生用两手中指尖向前推动游标，直到不能前推为止。测试仪的脚蹬纵板内沿平面为 0 点，向后为负值，向前为正值（图 1）。上体前屈两手向前伸时，双膝不能弯曲。

测试两次，取最好成绩。以厘米为单位，小数点后保留一位数。

注意事项：①身体前屈两臂向前伸时，双膝不能弯曲。  
②坐位体前屈时，应匀速用力（不准用爆发力，不得振动向前屈体，不得用单手手指推动游标。）

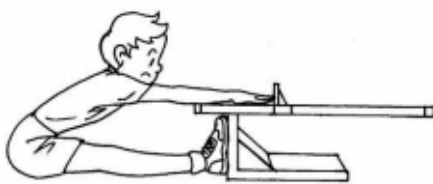


图 1

## 6. 引体向上（男）

测试场地器材：单杠引体向上测试仪；

测试方法：每人测试一次。考生跳起双手正握杠，两手与肩同宽或稍宽成直臂悬垂状。然后，两臂同时屈臂引体向上至下颚超过横杠上缘，再还原成直臂悬垂姿势为完成一次（图 2）。

注意事项：①身体不能有任何附加动作，如收腹提膝、蹬腿、短振和摆动等。②考生有违例动作不予计数。



图 2

## 7. 仰卧起坐（女）

场地、测试器材：电子测试仪

测试方法：每人测试一次。考生仰卧于垫上，两脚稍分开，屈膝成 90 度左右，两手手指交叉贴于脑后。裁判员压住考生踝关节，以固定下肢。仰卧时两肩胛必须触垫，起坐时以双肘同时触及或超过两膝为完成一次(图 3)。当测试仪发出“开始”口令的同时计时，记录 1 分钟内所完成的次数。1 分钟到时，考生虽已坐起，但两肘未触及或超过两膝，该次不计数，精确到个位。

注意事项：①考生不得借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐。②测试过程中，考生的双脚必须放于垫上。



图 3

## 8. 篮球运球

测试场地器材：测试场地长 20 米，宽 7 米，起点线前 5 米设置两列标志杆，标志杆距同侧边线 3 米。共 5 排杆，各排标志杆前后相距 3 米，全长 20 米，并列的两杆左右间隔 1 米(图 4)。电子测试仪、标志杆 10 根(不低于 1.2 米)、6 号篮球。

测试方法：考生在起点线后持球站立，听到测试仪发出开考口令后，按图 4 箭头所示方向单手运球 依次绕杆。发令后计时，考生与球均返回终点(起点)线时停表。每人可

测两次，记录其中最好一次成绩。以秒为单位，精确到小数点后第一位。小数点后第二位数按“非 0 进 1”的原则进位。

注意事项：①测试中若篮球脱手，考生须自行捡回，并回到脱手处继续运球，不停表。②测试过程中如出现抢跑、运球过程中双手同时触球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、未按图示要求完成全程路线等现象均属违规行为，该次测试成绩无效。

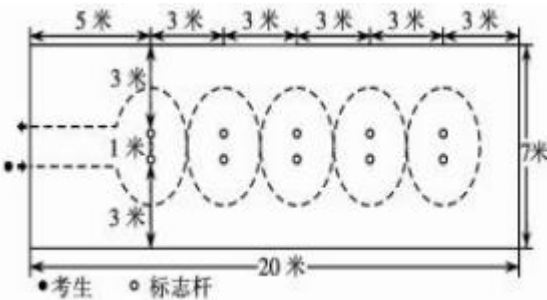


图 4

### 9. 足球运球

测试场地器材：平整的人工草球场，测试场地为 22 米×5 米区域。起点终点距离 20 米，标志杆宽间距 4 米，长间距 8 米（图 5）。电子测试仪、标志杆（不高于 1.2 米）、标志桶（不高于 20 厘米）、5 号足球。

测试方法：考生在起始线后准备，听到口令后，从起始线开始运球，分别绕过标志杆外侧，冲过终点线。运球启动开表，运球冲过终点停表。每人可测试两次，记录其中最好一次成绩，碰倒杆或漏杆则成绩无效。以秒为单位记录成

绩，精确到小数点后第一位。小数点后第二位数按“非 0 进 1”的原则进位。 、

注意事项 ①测试过程中如出现抢跑、漏绕标志杆、碰倒标志杆、故意手球、未按要求完成全程路线等现象，均属违规行为，该次成绩无效。②测试时，考生应穿运动鞋和运动服，不得穿不适合考试的鞋类及衣服进行考试，避免运动伤害。

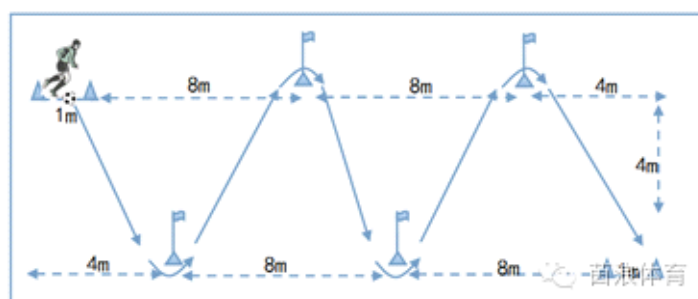


图 5

## 七、免考与缓考

根据宣城市教体局《关于做好 2024 年宣城市初中学业水平体育与健康学科考试工作的通知》（宣教群体〔2024〕4 号）中对免考缓考相关事项的规定。据此，我区对 2024 年初中学业水平体育与健康学科考试免考、缓考相关事项规定如下：

1. 因肢残丧失全部运动能力的考生，获准免考的考生，其成绩按初中学业水平体育与健康学科考试总分值的 100% 计入中考总分。

2. 因伤、病长期免修体育课，但未丧失运动能力而申请免考的考生，可根据自身情况申请全部项目或单一项目免考。



其中免考项目的成绩按照该项目分值的 60%计分；参加考试的项目，以测试取得的成绩计分。

3. 因伤、病或意外事故、女生例假等原因不能按时参加初中学业水平体育与健康学科考试的考生，可申请缓考。申请缓考的考生，由考试领导组在 5 月上旬前（时间、地点另行通知）集中组织一次缓考。缓考期间，仍不能参加考试的学生，须办理免考手续，其成绩按初中学业水平体育与健康学科考试总分值的 60%计入总分。

4. 申请免考、缓考须提供的证明材料：因肢残申请免考的考生，须提供残疾证（残疾类别为肢残）；因伤、病长期免修体育课或意外事故等原因而申请免考、缓考的考生，须提供二级甲等或二级甲等以上医院的病历等证明材料。

5. 申请免考、缓考的程序：由考生提出书面申请，填写《宣州区初中学业水平体育与健康学科考试免考申请表》或《宣州区初中学业水平体育与健康学科考试缓考申请表》，注明免考、缓考原因和须提供的证明材料，因女生例假缓考的需填写《宣州区初中学业水平体育与健康学科考试女生例假缓考申请表》以上材料由考生所在学校考务负责人于 4 月 8 日前交宣州区教体局体卫科夏维老师处。4 月 8 日至考试检录前考生因伤、病、女生例假或意外事故等原因不能按时参加考试的考生，可按程序申请免考、缓考，由考生所在学校负责人将申请表和证明材料报体卫科夏维老师处。

6. 2024 年宣州区年初中学业水平体育与健康学科考试领导小组依据上级文件要求，组建由区教体局、区纪委监委驻教体局纪检组、医学专家、区残联相关专业人员在内的审核组，对考生的免考、缓考申请及证明材料进行统一审核并现场复核。考生获准免考后，其免考申请表、免考证明材料及审核材料须存入学生档案。

**八、体育考试收费标准仍按照省教育厅、物价局文件执行，每生 10 元。各校将此费用于 4 月 8—12 日交区教体局计财科。**

## **九、安全工作**

1. 各校要始终把学生健康放在第一位，成立以校长为组长的安全工作领导小组并制定相应工作预案。切实落实预案中的各项工作，提高安全防范意识，做好安全防范准备。

2. 初中学业水平体育与健康学科考试开始前，各学校必须组织学生进行体检。凡患有疾病，不适合参加初中学业水平体育与健康学科考试的，要坚决实行免考。每位参加初中学业水平体育与健康学科考试的学生，各学校须与家长对学生的健康状况进行确认签字，以切实消除安全隐患。

3. 各校要科学组织体育教学，充分了解学生体质健康状况，科学设计、稳妥有序安排体育教学活动，并做好观察监测严防意外发生。要做好健康教育和安全提示，引导家长科学认识加强体育锻炼是提高学生健康水平的有效措施，引导学生结合实际，对考试项目进行科学合理的选择和锻炼。

4. 各校须集中乘车前往考点，选用车辆符合安全规定，车况良好，不得超载、超速。

## **十、工作要求**

1. 加强组织领导。宣州区教体局成立 2024 年初中学业水平体育与健康学科考试工作领导小组，各学校也要成立初中学业水平体育与健康学科考试工作领导小组并制定体育考试安全工作预案，于 4 月 8 日前通过 OA 系统上报预案电子版至区教体局体卫科夏维同志处。预案中要对可能出现的突发事件，制定详细且操作性很强的应急处理办法，明确分工，责任到人，保证考试安全、平稳、顺利进行。

2. 严肃考风考纪。2024 年宣州区初中学业水平体育与健康学科考试工作领导小组将严格按照初中学业水平体育与健康考试有关纪律要求严肃考风考纪。对违纪人员及考生依据相关规定予以查处。考生必须持体育考试准考证参加每个单项考试，无证者不得参加。体育考试成绩当天公布，考生对考试成绩有疑问，可在当日或第二天上午由考生所在学校向考试领导小组提出书面复查申请，联系人：李世权，电话 1386535\*\*\*\*。考生体育考试的单项成绩保留小数点后 2 位，总分按三项成绩之和四舍五入取整录入。

3. 2024 年宣州区初中学业水平体育与健康学科考试报名工作按照市考试院文件要求执行。

**十一、未尽事宜以《2024 年宣州区初中学业水平体育与健康学科考务手册》为准。**

附件：

1. 宣城市 2024 年初中学业水平体育与健康学科考试项目评分标准
2. 宣州区初中学业水平体育与健康学科考试免考申请表
3. 宣州区初中学业水平体育与健康学科考试缓考申请表
4. 宣州区初中学业水平体育与健康学科考试女生例假缓考申请表

宣州区教育体育局

2024 年 2 月 26 日

附件 1：

2024 年宣城市初中学业水平体育与健康学科考试项目评分标准

类别一：必考项目			类别二：选考项目（七选二）															
分值 1	1000 米 (分.秒)	800 米 (分.秒)	分值 2	1		2		3		4		分值 3	5		6		7	
	男	女		立定跳远 (厘米)		坐位体前屈 (厘米)		引体向上 (次)	仰卧起坐 (次)	足球折线运球 (5 号球.秒)			实心球 (2kg. 米)		1 分钟跳绳 (次)		篮球运球 (6 号球.秒)	
				男	女	男	女	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女
100	3' 40"	3' 25"	100	250	202	21.6	23.5	15	52	10.4	11.1	100	12.40	7.80	180	172	9.4	12.0
95	3' 45"	3' 32"	95	245	196	19.7	21.8	14	50			98	12.10	7.70	175	167	9.8	12.3
90	3' 50"	3' 39"	90	240	190	17.8	20.1	13	48	11.0	12.0	96	11.50	7.60	168	160	10.4	12.8
85	3' 57"	3' 47"	85	233	183	15.8	18.4	12	45			94	11.00	7.50	160	153	11.1	13.4
80	4' 05"	3' 55"	80	225	176	13.8	16.7	11	42	11.8	12.8	92	10.30	7.40	150	143	11.9	14.1
78	4' 10"	4' 00"	78	221	173	12.4	15.4		40			90	9.60	7.20	140	133	12.8	14.8
76	4' 15"	4' 05"	76	217	170	11	14.1	10	38			87	9.40	7.10	136	129	13.2	15.5
74	4' 20"	4' 10"	74	213	167	9.6	12.8		36			84	9.00	7.00	130	123	13.7	16.6
72	4' 25"	4' 15"	72	209	164	8.2	11.5	9	34			81	8.60	6.90	124	117	14.3	17.7
70	4' 30"	4' 20"	70	205	161	6.8	10.2		32	12.2	13.6	78	8.20	6.80	116	109	15.1	19.2
68	4' 35"	4' 25"	68	201	158	5.4	8.9	8	30			75	7.70	6.60	108	101	15.8	20.6
66	4' 40"	4' 30"	66	197	155	4	7.6		28			72	7.40	6.50	103	96	16.4	21.4
64	4' 45"	4' 35"	64	193	152	2.6	6.3	7	26			69	6.90	6.40	94	88	17.4	22.6
62	4' 50"	4' 40"	62	189	149	1.2	5		24			66	6.50	6.30	86	80	18.3	23.9
60	4' 55"	4' 45"	60	185	146	-0.2	3.7	6	22	12.5	14.2	63	5.90	6.20	75	69	19.6	25.5
50	5' 15"	4' 55"	50	180	141	-1.4	2.9	5	20	12.9	14.7	60	5.30	6.00	64	58	20.8	27.1
40	5' 35"	5' 05"	40	175	136	-2.6	2.1	4	18	13.2	15.3	50	5.00	5.80	60	54	21.6	27.8
30	5' 55"	5' 15"	30	170	131	-3.8	1.3	3	16	14.2	15.9	40	4.60	5.40	53	48	22.9	28.8
20	6' 15"	5' 25"	20	165	126	-5	0.5	2	14	15.3	16.5	30	4.20	5.00	46	42	24.1	29.9
10	6' 35"	5' 35"	10	160	121	-6.2	-0.3	1	12	16.0	17.0	20	3.60	4.50	37	33	25.8	31.2
												10	3.00	4.00	28	25	27.4	32.6

注：体育成绩对照评分标准时按就高原则执行。

附件 2：

## 宣州区初中学业水平体育与健康学科考试

### 免考申请表

学校：\_\_\_\_\_

姓 名		班 级		照 片
性 别		体育考试 准考证号		
申请免考 类型	免考类型（单项免考、全部免考）：  单项免考考生参考项目：			
申请免考 原因	(须附二级甲等或二级甲等以上医院的病历等证明材料)			
家长签名	联系电话：		班主任签名	联系电话：
学校意见	(加盖公章)			
审核组意 见及签名				
区教体局 审批意见				

备注：

- 1、免考类型填写：全部项目免考或单项免考。
- 2、本表一式三份。批准后的申请表，一份进考生档案，一份存学校备查，一份报区教体局备案。
- 3、附二级甲等或二级甲等以上医院的病历等证明材料。

附件 3：

## 宣州区初中学业水平体育与健康学科考试

### 缓考申请表

学校：\_\_\_\_\_

姓 名		班 级		照 片
性 别		体育考试 准考证号		
申请缓考 原因	(须附二级甲等或二级甲等以上医院的病历等 证明材料)			
家长签名	联系电话：		班主任 签名	联系电话：
学校意见	(加盖公章)			
审核组意 见及签名				
区教体局 审批意见				

备注：

1、本表一式三份。批准后的申请表，一份进考生档案，一份存学校备查，一份报区教体局备案。

2、附二级甲等或二级甲等以上医院的病历等证明材料。



附件 4：

**宣州区初中学业水平体育与健康学科考试**  
**女生例假缓考申请表**

学校：\_\_\_\_\_

姓 名		班 级		照 片
体育考试准考证号：				
家长签名	联系电话：			
班主任 签名	联系电话：			
学校意见	(加盖公章)			
审核组意见及签名				
区教体局 审批意见				

备注：本表一式三份。批准后的申请表，一份进考生档案，一份存学校备查，一份报区教体局备案。