

# 舟山市教育局文件

舟教基〔2019〕38号

---

## 舟山市教育局关于完善初中毕业生升学 体育考试办法的通知

各县（区）教育局，市直属各初中：

为更好地发挥初中毕业生升学体育考试（以下简称体育中考）在促进学校加强体育教学，引导学生重视体育锻炼，掌握运动技能、增强身体素质等方面的导向和激励作用，决定对《舟山市初中毕业生升学体育考试办法》进行调整与完善，调整后的体育考试办法从2021年初中毕业生（2018年入读初中）起实施，其中游泳考试从2022年初中毕业生（2019年入读初中）起实施，2021年初中毕业生游泳考试仍采用2012年制定的《舟山市教育局关于完善初中毕业生升学体育

考试办法》(舟教基〔2012〕12号)实施。现将体育中考办法调整与完善后的意见通知如下:

## 一、项目

调整后的体育中考项目设定必考与选考两大类,总分35分。

(一) 必考项目(必考项目两项共20分,每项满分为10分)

1. 必考项目一: 100米游泳(可以通过参加1500米长跑代替)。

2. 必考项目二: 男生1000米跑,女生800米跑。

(二) 选考项目(选考项目三项共15分,每个项目满分为5分)

1. 选考项目一(球类): 篮球运球上篮、排球一分钟对墙垫球、足球运球绕杆三项中任选一项。

2. 选考项目二(速度类): 50米、立定跳远两项中任选一项。

3. 选考项目三(力量类): 掷实心球、一分钟仰卧起坐、引体向上三项中任选一项。

## 二、计分等级与考试要求

### (一) 计分等级

1. 体育考试必考项目每项计分设定为10分、9.5分、9分、8.5分、8分、7.5分、7分、6.5分、6分九个等级。

选考项目每项计分设定为 5 分、4.5 分、4 分、3.5 分、3 分五个等级。

2. 体育考试总分以整数形式计分。当考生各项成绩合计出现小数时，按四舍五入的方法计。

**(二) 考试要求。**各项目具体考试规程及评分标准见附件。

### **三、考试时间**

100 米游泳在初二升初三暑假进行；1500 米长跑在初三第一学期 10 月中旬进行；其余项目一般在初三第二学期 4 月中下旬进行，每个考生在半天内完成。具体考试时间由考试主管部门另行通知。

### **四、免考对象及其计分办法**

#### **(一) 体弱学生**

1. 考生因严重肢残、畸形不宜进行与本办法中规定的体育项目有关的体育锻炼及考试的，经审批免于参加体育考试，以体育考试总分的 80% 计入体育总分；心、肺、肝、肾等有严重疾病，不适合参加中长跑、游泳等体能项目及 50 米跑等激烈运动的学生，不参加上述项目的考试，该项成绩以项目总分的 60% 计入体育总分。符合以上条件的考生须持县级及以上医院诊断病历原件和复印件，肢残、畸形学生持残疾人证书，由学生家长提出申请，学校审核，在体育集中考试前报送当地教育主管部门审批。

2. 考生申请免考的病史记录和有关材料与该生学籍档案一起，随该生升学转入高一级学校。

## **（二）意外受伤学生**

1. 考生在集中考试前，发病、受伤者或女生例假期间，由学校统一在考前三天到考试主管部门办理缓考申请手续，经核准后可以参加统一组织的缓考。在考试前三天内或考试期间意外受伤、突然发病或女生例假的，由考生所在学校提出申请，经考试主管部门批准后，可参加统一组织的缓考。考试期间突然受伤，已完成的考试项目不得缓考，按实际得分计入总分。

2. 已经申请缓考的学生，在缓考期间因伤病等情况不能参加缓考的学生，在缓考后，凭县级及以上医院诊断病历原件和复印件，经主管教育部门批准，可以予以免考。免考项目成绩按该项目满分的 60%计，非免考项目按其实际考试成绩计分。

3. 如自行放弃考试项目，则该项目作零分处理，已测项目按实际得分计入总分。

## **（三）体育特长学生。**

学生初中阶段参加县级及以上教育行政部门组织（或认可）的除棋牌类外的体育比赛（含集体项目）获得奖励名次的，可以免于参加对应的自选项目考试，免考项目考试成绩按项目满分计。学生参加球类比赛获奖，可以免于参加选考项目一（球类）考试；学生参加田径、游泳、自行车等比赛

获奖，可以免于参加选考项目二（速度类）考试；学生参加体操、举重、武术、攀岩、船艇类等比赛获奖，可以免于参加选考项目三（力量类）考试。体育特长生的免考以学校为单位，向主管教育部门提出申请。

## 五、测试手段

除游泳项目外，其余项目均采用智能仪器测试。条件成熟时，游泳项目亦采用智能仪器测试。各县（区）教育局应根据要求，配置智能测试仪器。（智能测试仪器配置建议方案详见附件2）

附件1：舟山市初中毕业生升学体育考试项目考试规程与评分标准

附件2：舟山市初中毕业生升学体育考试智能设备配置建议方案

舟山市教育局

2019年5月19日

---

抄送：舟山教育学院、教育技术中心、舟山市教育局考试中心、舟山教育结算中心

---

舟山市教育局办公室

2019年5月19日印发

---

附件 1:

# 舟山市初中毕业生升学体育考试项目 考试规程和评分标准

( 试行 )

从 2021 年初中毕业生起，初中毕业升学体育考试的项目考试规程和评分标准按下述试行办法执行。游泳从 2022 年初中毕业生起开始执行。

## 一、考试规程

### (一) 100 米游泳:

1. 场地器材要求。正规游泳池 (25 米或 50 米直道) 一个，水质干净符合规定，泳道若干，标志物、救生圈 (板)、秒表等。

2. 考试要求。考生须着游泳衣裤，出发姿势一律为手扶池壁开始 (不得跳水)，可采用任何转向动作，但须手碰壁转身，到终点时手碰池壁为结束。考生在游泳过程中，手不能握水道线等支撑物，脚不得触地，不得使用鼻塞。考生按考官指令下水即视参加考试，考试过程中如发生呛水、抽搐等情况不能完成的，或考试犯规的，得分以该项满分的 60% 计入，每生考试一次。

(二) 中长跑：①1000 米 (男)、800 米 (女)

②1500 米

1. 场地器材要求。200 米及以上的环形塑胶跑道，考前须丈量准确，跑道上须标有明显的起、终点线，地面要平坦、结实、不滑。跑步电子测试仪、发令音箱、LED 显示屏、秒表等。

2. 考试要求。考生不穿钉鞋，用站立式起跑，如有抢跑者，全组召回重跑。抢跑二次者，仍允许其继续完成考试，但得分以该项满分的 60% 计入。每生考试一次。

### （三）立定跳远

1. 场地器材要求。立定跳远电子测试仪、专用橡胶垫、LED 显示屏等。橡胶垫需放置平整，起跳区域应与落地区域在同一平面上。

2. 考试要求。每次考试，每人可连续跳三次，以立定跳远电子测试仪显示的有效数据中数值最高一次的数据作为本次成绩。考生不得穿钉鞋（胶钉鞋）。考试时，考生一旦进入不得离开，若离开按完成一次考试计。两脚自然分开站立于起跳线后，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳，不得有垫步和连跳动作，动作完成后应向跳跃前方（橡胶垫）任何一侧走出考试场地。三次跳均犯规，成绩以该项满分的 60% 计入。。

### （四）50 米测试

1. 场地器材要求：100 米以上的直形塑胶跑道，考前须丈量准确。跑道上须标有明显的起、终点线。地面要平坦、

结实、不滑。跑步电子测试仪、发令音箱、秒表、LED 显示屏等。

2. 考试要求：起跑姿势为站立式，当听到发令音箱枪声方可起跑。如有抢跑者，全组召回重跑，抢跑两次者，仍允许其继续完成考试，但得分以该项满分的 60% 计入。如发生考生串道，在不影响其他考生且终点回到自己跑道的前提下，成绩有效，否则以该项满分的 60% 计入。被影响的考生允许再考一次。每生考试一次。

#### （五）掷实心球

1. 场地器材要求。4 米宽、20 米长的平地一块，实心球电子测试仪，LED 显示屏，质量为 2 千克的实心球、皮尺、抹布、小铁旗等。

2. 考试要求。每次考试，每人可连续投掷三次。以实心球电子测试仪显示的有效数据中数值最远一次的数据作为本次成绩。考生两脚前后或左右站在投掷线后，身体面对投掷方向，双手举球至头上方上体稍后仰，原地正面双手用力将球向前投出。两脚前后分开站立投掷时，当球出手的同时，后脚可向前迈出或跳一步，但不得踩线和超线。投掷过程中，脚和身体其他部位触及投掷线或投掷线前地面均为犯规。三次投掷均犯规的，以该项满分的 60% 计入。

#### （六）篮球运球投篮



1. 场地器材要求。标准篮球场（15×28 米），篮圈与地面平行，离地面高度 3.05 米，并悬挂篮网。橡胶篮球、篮球运球测试仪、LED 显示屏、秒表、哨子等。

2. 考试要求。考生站在起点（边线与中线交界点为圆心，半径为 1 米的圆），当听到设备开始指令后，开始运球至篮下，投篮（要求投中），接球后运球至另一侧脚踏标志（边线与中线交界点为圆心，半径为 1 米的圆）后，做同样动作返回到起点。考生在运球投篮过程中不得走步或二次运球，裁判发现考生出现上述情况必须鸣哨示意，考生必须从就近的边线或端线重新开始运球。此过程秒表不停，运球投篮过程中，投篮动作不限。每生最多可考试两次，按其中最高有效成绩计算。

### （七）排球对墙垫球

1. 场地器材要求。3 米高度的墙一面，墙面平整，从地面至 1.50 米高度设有软墙面（可用海绵垫子贴靠在墙面上），离墙 2.0 米处划一条横线，墙面上左右宽 1.50 米处各划一条垂直地面的线，排球对墙垫球测试仪、LED 显示屏、秒表、哨子等。

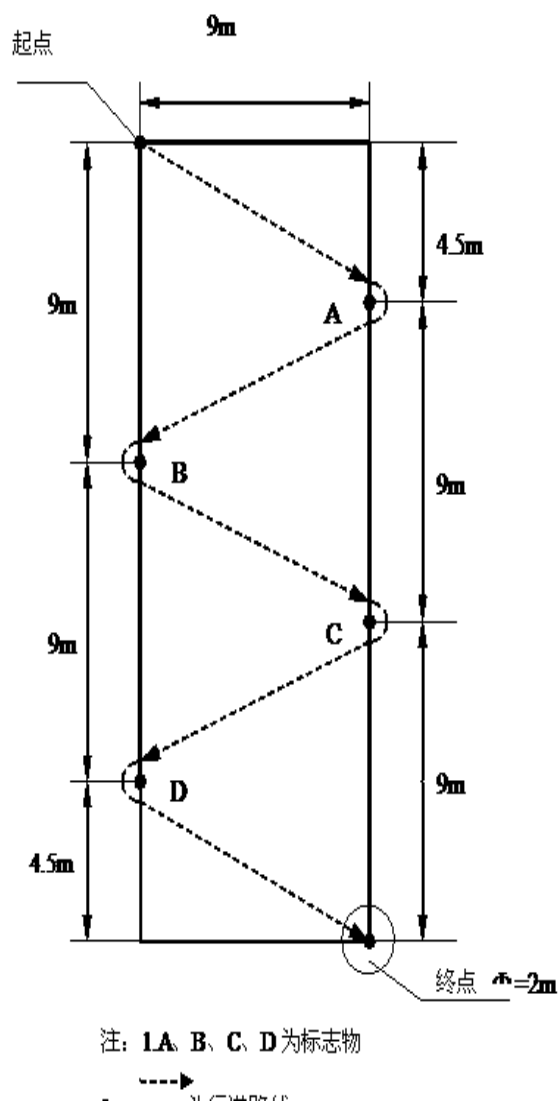
2. 考试要求。考生在离墙 2.0 米的线外作对墙垫球的准备，当听到设备开始指令后，开始对墙垫球，待球反弹后连续垫击，一分钟内垫球累计次数为考试成绩，若越过或触及 2.0 米的限制线击出的球或击到 1.50 米以下的墙面，或击出

的球触及左右 1.50 米距离的限制线或限制线以外的墙面，均不计次数。球落地可继续对墙垫球，计入次数，此过程秒表不停。每生最多可考试两次，按其中最高有效成绩计算。

#### （八）足球运球绕杆

1. 场地器材要求。不小于 12 米宽、25 米长的不起滑平地一块，橡胶足球、足球运球绕杆测试仪、发令音箱、LED 显示屏、秒表、哨子等。

2. 考试要求。考生站在起点，一脚踩在球上，听到设备开始指令，沿虚线开始按图所示的行进路线绕杆，直至终点把球踩停（终点是直径 2 米的圆）。如果测试中发生下列情况：（1）学生与球没有按规定绕过标志杆；（2）学生摔倒、绊倒、滑倒；（3）学生没有按规定在终点区域内踩停球。考生必须从就近的上一个标志点开始继续运球，此过程秒表不停。每生最多可考试两次，按其中最高有效成绩计算。



### (九) 一分钟仰卧起坐

1. 场地器材要求。仰卧起坐测试仪、LED显示屏、秒表等。

2. 考试要求。考生在上背部佩戴数字传感器，身体仰卧于专用智能测试垫上、双手五指交叉贴于头后，双脚勾紧专用垫固定杠，两腿屈膝(两膝稍分开)，大小腿呈直角，听到仪器开始测试提示音后开始测试，当考生听到仪器播报测试

完毕提示后停止。以一分钟内完成的有效次数计成绩。仰卧起坐过程中，紧贴头后的手背未触垫子，臀部离垫或双肘没触及两膝均不计次数。每生最多可考试两次。

#### （十）引体向上

1. 场地器材要求：高单杠（单杠高度，以考生直臂悬垂脚尖不触地为准），单杠下须有垫子或沙坑。引体向上测试仪、LED显示屏、秒表等

2. 考试要求：考生佩戴数字传感器。双手正握杠直臂悬垂。静止后，设备发出开始测试指令后，两臂用力引体，上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次。接着重复到开始姿势后继续引体，按此方式反复进行。每生最多可考试两次，记录有效引体次数。

## 二、评分标准

### (一) 男子标准 (见表一)

## 舟山市初中毕业生升学体育考试男子评分标准

### (必考项目)

评分标准 测评项目	10分	9.5分	9分	8.5分	8分	7.5分	7分	6.5分	6分
100米 游泳	180"	185"	190"	195"	200"	210"	220"	230"	230" 以上
1500米	5' 50"	6' 00"	6' 10"	6' 20"	6' 30"	6' 40"	6' 50"	7' 00"	7' 00" 以上
1000米	3' 35"	3' 40"	3' 45"	3' 50"	3' 55"	4' 00"	4' 05"	4' 10"	4' 10" 以上

### (选考项目)

评分标准 测评项目	5分	4.5分	4分	3.5分	3分
篮球运球上篮(秒)	20"	25"	30"	35"	35" 以上
排球1分钟对墙垫球(次)	57	52	47	42	42 以下
足球运球绕杆(秒)	22"	25"	28"	32"	32" 以上
50米短跑(秒)	7" 40	7" 60	7" 80	8" 10	8" 10 以上
立定跳远(米)	2.46	2.38	2.30	2.20	2.20 以下
掷实心球(米)	9.20	8.60	8.00	7.40	7.40 以下
1分钟仰卧起坐(个)	50	47	44	40	40 以下
引体向上(个)	10	8	6	4	4 以下

(二) 女子标准 (见表二)

舟山市初中毕业生升学体育考试女子评分标准

(必考项目)

评分标准 测评项目	10分	9.5分	9分	8.5分	8分	7.5分	7分	6.5分	6分
100米 游泳	210"	215"	220"	225"	230"	235"	240"	250"	250" 以上
1500米	6' 50"	7' 00"	7' 10"	7' 20"	7' 30"	7' 35"	7' 40"	7' 45"	7' 45" 以上
800米	3' 20"	3' 25"	3' 30"	3' 35"	3' 40"	3' 45"	3' 50"	3' 55"	3' 55" 以上

(选考项目)

评分标准 测评项目	5分	4.5分	4分	3.5分	3分
篮球运球上篮(秒)	25"	30"	35"	40"	40" 以上
排球1分钟对墙垫球(次)	55	50	45	40	40 以下
足球运球绕杆(秒)	28"	30"	32"	35"	35" 以上
50米短跑(秒)	8" 40	8" 60	8" 80	9" 00	9" 00 以上
立定跳远(米)	1.97	1.90	1.80	1.70	1.70 以下
掷实心球(米)	6.30	5.90	5.50	5.10	5.10 以下
1分钟仰卧起坐(个)	48	45	42	39	39 以下
引体向上(个)	5	4	3	2	2 以下

附件 2:

## 舟山市初中毕业生升学体育考试智能设备配置 建议方案

序号	仪器名称	主要配置清单
1	中长跑测试仪	主机、数字芯片、发令音箱、终点控制器等。
2	篮球运球上篮测试仪	主机、红外发射接收杆等。
3	排球 1 分钟对墙垫球测试仪	主机、红外发射接收杆、外设支架等。
4	足球运球绕杆测试仪	主机、发令音箱、红外发射接收杆等。
5	50 米跑测试仪	主机、发令音箱、犯规杆、红外发射杆、接收杆等。
6	立定跳远测试仪	主机、红外发射接收杆、橡胶垫等。
7	掷实心球测试仪	主机、红外起投感应杆, 红外发射接收杆等。
8	1 分钟仰卧起坐测试仪	主机、感应床体、红外发射接收杆等。
9	引体向上测试仪	主机、手柄感应表个、杠上感应器等。
10	无线数据采集器	
11	体育中考软件系统	
12	无线 LED 显示屏	
13	高速热敏打印机	