

附件 1:

2024 年咸宁市初中毕业生学业水平体育与健康考试 统一测试项目操作方法

(参照《国家学生体质健康标准解读》2007 版)

一、必考项目

1000 米跑 (男生)、800 米跑 (女生)

(一) 测试目的

测试学生耐力素质的发展水平,特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

(二) 场地器材

400 米、300 米、200 米田径场跑道,地质不限。也可使用其他不规则场地,但必须丈量准确,地面平坦。秒表若干块,使用需要校正,要求秒表使用前应用标准秒表校正,每分钟误差不得超过 0.2 秒。标准秒表选定以北京时间为准,每小时误差不超过 0.3 秒。

(三) 测试方法

受试者至少两人一组进行测试,站立式起跑。当听到“跑”口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时,当受试者的躯干部达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩,不计小数。

(四) 注意事项

(1) 如果在非 400 米标准场地上进行测试,测试人员应向受试者报告剩余圈数,以免跑错距离。

(2) 测试人员应告知受试者在跑完后应保持站立并缓慢走动，不要立刻坐下或躺下，以免发生意外。

(3) 受试者不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

(4) 对分、秒进行换算时要细心，防止差错。

二、选考项目

原地正面双手掷实心球（以下简称“实心球”）

（一）场地器材规格及设置要求

投掷区设置在坚实、平坦的地面上，宽 4 米（含标志线），长不少于 20 米，并有明显的区域标志线。场地中应设置 8 米、9 米、10 米和 11 米的标识线，标识线长度至少与投掷区同宽，使考生和考务员能够做出清晰的判断。

考试用球的重量为 2 公斤（男女同等），表面材质为橡胶。考试用球由组考方提供，学生不得自带。

（二）考试操作规范及要求

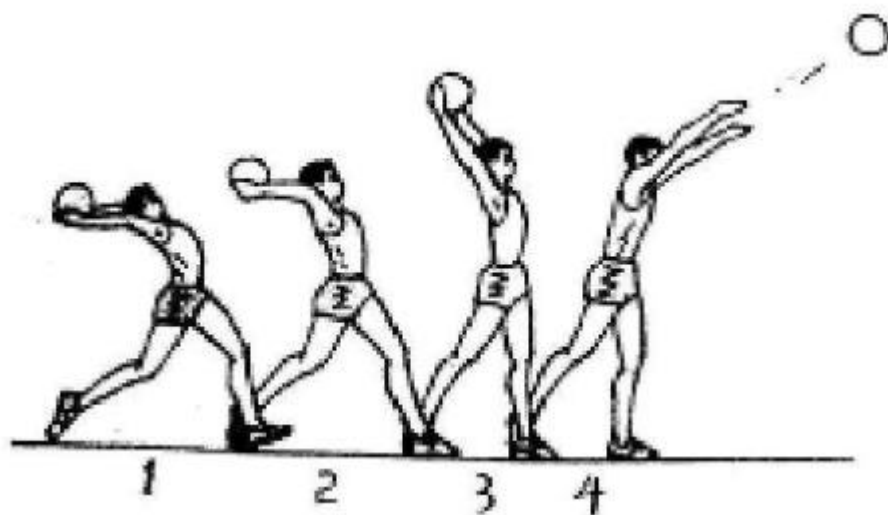
考生站在投掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方，稍后仰，原地用力把球向前方掷出；球出手前，考生的双脚均不能移动；球出手的同时，一脚可以向前迈一步，但不得触碰或越过投掷线。

每人投掷 3 次，每次球落地后，须做出标记；3 次投掷结束后，记录考生的最好成绩。测量距离为投掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。记录以米为单位，取两位小数。

考生考试犯规时，当次成绩无效；三次考试均犯规无成绩者，只可增加一次机会；仍然犯规者，该项成绩计 0 分。

（三）犯规行为

投掷过程中，身体任何部位触及投掷线或投掷线前地面；球出手前有助跑动作；投掷过程中双脚同时离地。



三、自选项目

（一）篮球运球

1. 场地器材及设置要求

测试场地长 20 米，宽 7 米，起点线后 5 米设置两列标志杆，标志杆距同侧边线 3 米。各排标志杆相距 3 米，共 5 排杆，全长 20 米，并列的两杆间隔 1 米。考试用球的规格为 6 号篮球（其重量为 510~567 克，周长为 72.4~73.7 厘米），球内气压程度：以从球底部量起约 1.80 米的高度落到比赛场地上，其反弹的高度，从球的顶部量起不得低于约 1.20 米，或高于约 1.40 米。

2. 考试操作规范及要求

受试者在起点线后持球站立，听到出发口令后，按图中

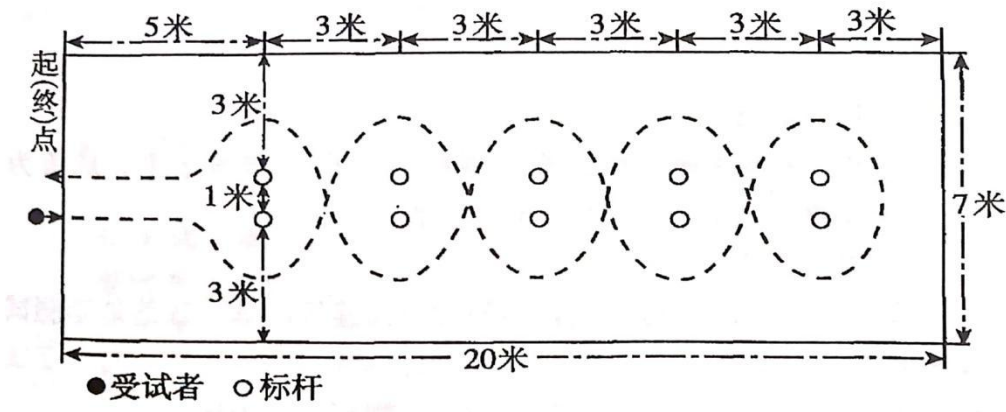
箭头所示方向单手运球依次过杆。发令员发令后开表计时，受试者与球均返回起终点线时停表。每名受试者测两次，记录其中成绩最好一次。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数非“0”时进1。

3. 注意事项

(1) 测试中篮球脱手后，如球仍在测试场地内，受试者可自行捡回，并在脱手处继续运球，不停表。

(2) 测试过程中出现以下现象均属违规行为，取消当次成绩：出发时抢跑、运球过程中双手同时触球、膝盖以下部位触球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、人或球出测试区域、未按图示要求完成全程路线、通过终点时人球分离等。

(3) 受试者有两次测试机会，两次犯规无成绩者，只可增加一次机会；仍然犯规者，该项成绩计0分。



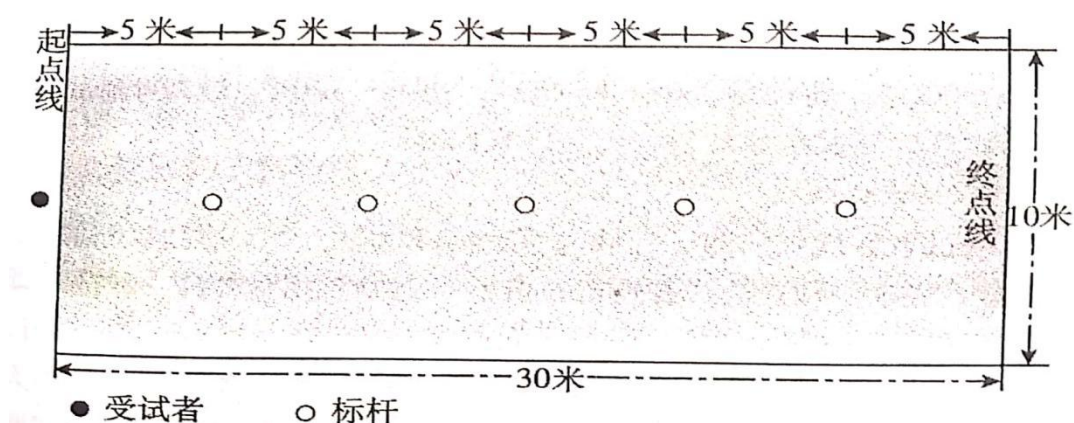
(二) 足球运球

1. 场地器材及设置要求

在天然草坪或人工草坪足球场上进行，测试区域长30米，宽10米，起点线至第一杆距离为5米，各杆间距5米，

共设 5 根标志杆（杆高不低于 1.5 米），标杆距两侧边线各 5 米。考试用球的规格为 5 号足球（其重量为 396~453 克，周长为 68~71 厘米），球内气压为 600~1100 克/平方厘米）。

2. 考试操作规范及要求



受试者站在起点线后准备，听到出发口令后开始向前运球依次过杆。受试者和球均越过终点线即为结束。发令员发令后开始计时，受试者与球均到达终点线时停表。每人测试两次，记录其中成绩最好的一次成绩。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位。小数点后第二位数非“0”时进 1。

3. 注意事项

(1) 测试过程中出现以下现象均属违规行为，取消当次成绩：出发时抢跑、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。

(2) 受试者有两次测试机会，两次犯规无成绩者，只可增加一次机会；仍然犯规者，该项成绩计 0 分。

(三) 排球垫球

1. 场地器材及设置要求

在坚实、平坦的场地或排球场上进行，测试区域为每人 3 米×3 米。考试用球为排球（不能使用软式排球），其重量为 230~270 克，周长为 65~67 厘米，球内气压为 300 ~325 克/平方厘米。

2. 考试操作规范及要求

受试者在规定的测试区域内原地将球抛起，个人连续正面双手垫球，要求手型正确、击球部位准确、达到规定的高度，球落地即为测试结束，按次计数。受试者每次垫球应达到的高度，初中男生为 2.24 米，初中女生为 2 米。每名受试者测试两次，记录其中成绩最好的一次。测试单位为次。

3. 注意事项

（1）测试过程中如出现以下现象均只作为调整，不计次数；采用传球等其他方式触球、测试区域之外触球、垫球高度不足等。

（2）为方便判定垫球高度，可将排球场的球网调整到相应的高度，或者在测试区域外相距 0.5 米处插两根标杆，标杆顶端用橡皮筋或标志线相连，将标杆调整到相应的高度，测试时通过比较垫球的高度与球网或标志线的高度进行判定。

以上所有考试用球全部由组考方提供，学生不得自带。

附件 2:

2024 年咸宁市初中毕业生学业水平体育与健康
考试统一测试项目评分标准

说明：1.本次评分标准参照《国家学生体质健康标准》（2014 修订版）和《国家学生体
质健康标准解读》（2007 版）
2.学生自选项目评分标准参考表格右侧单项得分和等级。

等级	单 项 得 分	必考项目 15%		选考项目 10%		自选项目（学生任选一项）10%						单 项 得 分	等级
		1000 米 (分·秒)	800 米 (分·秒)	实心球 (米)		篮球运球 (秒)		足球运球 (秒)		排球垫球 (次)			
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
优秀	100	3' 40"	3' 25"	11	8	9.4	12.0	7.5	8.1	40	35	100	优秀
	95	3' 45"	3' 32"	10.2	7.2	9.8	12.3	7.7	8.6	39	34	98	
	90	3' 50"	3' 39"	9.4	6.4	10.4	12.8	8.1	9.4	37	32	96	
良好	85	3' 57"	3' 47"	9.2	6.25	11.1	13.4	8.5	10.2	35	30	94	良好
	80	4' 05"	3' 55"	9	6.1	11.9	14.1	8.9	11.3	33	28	92	
及格	78	4' 10"	4' 00"	8.8	5.95	12.8	14.8	9.4	12.3	30	25	90	及格
	76	4' 15"	4' 05"	8.6	5.8	13.2	15.5	9.7	12.7	29	24	87	
	74	4' 20"	4' 10"	8.4	5.65	13.7	16.6	10.1	13.3	27	22	84	
	72	4' 25"	4' 15"	8.2	5.5	14.3	17.7	10.5	14.0	25	21	81	
	70	4' 30"	4' 20"	8	5.35	15.1	19.2	11.1	14.8	23	18	78	
	68	4' 35"	4' 25"	7.8	5.2	15.8	20.6	11.6	15.7	20	16	75	及格
	66	4' 40"	4' 30"	7.6	5.05	16.4	21.4	11.9	16.4	19	15	72	
	64	4' 45"	4' 35"	7.4	4.9	17.4	22.6	12.4	17.5	17	14	69	
	62	4' 50"	4' 40"	7.2	4.75	18.3	23.9	12.9	18.6	15	13	66	
	60	4' 55"	4' 45"	7	4.6	19.6	25.5	13.5	20.1	12	11	63	

不及格	50	5' 15"	4' 55"	6.8	4.45	20.8	27.1	14. 1	21.6	9	9	60	不及格
	40	5' 35"	5' 05"	6.6	4.3	21.6	27.8	14. 5	22.0	8	8	50	
	30	5' 55"	5' 15"	6.4	4.15	22.9	28.8	15. 0	22.7	7	7	40	
	20	6' 15"	5' 25"	6.2	4	24.1	29.9	15. 5	23.3	6	6	30	
	10	6' 35"	5' 35"	6	3.85	25.8	31.2	16. 2	24.2	5	5	20	

附件 3:

2024 年咸宁市初中毕业生学业水平体育与健康考试
学生自选项目免考计满分申请表

填表时间:

姓名		性别		年龄		中考 报名号	
						学籍号	
学校					班级		
班主任 签字			体育教师 签字				
申请 项目							
参加体育 比赛获奖 情况（提供 荣誉证书、 秩序册和 成绩通报 等证明材 料）							
学校审批 意见	学校（盖章）						
教育主管 部门审核 意见	教育主管部门（盖章）						

注：此表在校、班级公示一周。

附件 4:

2024 年咸宁市初中毕业生学业水平体育与健康考试
缓免考申请表

姓 名		性 别		年 龄	
学 校				班 级	
班主任签字				体育教师签字	
免考 内容 及原因	免考项目				
	免考原因	(证明材料附后)			
缓考 内容 及原因	缓考项目				
	缓考原因	(证明材料附后)			
家 长 签 字			学 校 审 批 意 见	(盖章) 年 月 日	
县 级 教 育 行 政 部 门 审 批 意 见	(盖章) 年 月 日				

附件 5:

咸宁市初中毕业生体育与健康考试家长知情同意书

贵家长:

您好!

您的孩子将于今年4月至5月间参加初中体育与健康统一测试。为了让考生在不影响身体健康的情况下取得优异成绩,请您配合学校合理安排考生的学习及身体锻炼时间。同时,请家长特别注意:考生在参加统一测试前必须接受各地教育行政部门组织的身体检查,坚决不允许未经体检或体检不合格的考生参加体育考试。如您的孩子患有器质性心脏血管病(先天性心脏病、风湿性心脏病、心肌炎)、高血压、结核病、支气管扩张、哮喘、急慢性肝炎、急慢性肾炎、各种恶性肿瘤、各种结缔组织疾病、精神病、癫痫、类风湿病、慢性骨髓炎、各种血液疾病、侏儒症、巨人症、肥胖大于或等于Ⅰ度、严重畸形或者处于各种外科手术恢复期,可按相关程序申请免考。如故意隐瞒考生患病情况执意参加统一测试,一切后果自负。因此,请您根据考生健康状况,如实填写考生能否参加统一测试的明确意见,并将此意见送交学校存档。

家长意见:

学校名称:

班 级:

学生签名:

家长签名:

年 月 日

