

平江县教育局

平教通〔2024〕4号

平江县教育局 关于印发《平江县初中学业水平考试体育 测试实施办法》的通知

各学区教育事务中心、相关县直学校：

现将《平江县初中学业水平考试体育测试实施办法》
印发给你们，请认真组织实施。



平江县初中学业水平考试体育测试实施办法

根据省教育厅《关于湖南省初中学业水平考试有关事项的通知》（湘教发〔2023〕31号）、《岳阳市教育体育局关于印发岳阳市市区初中学业水平考试体育测试实施办法的通知》（岳教体通〔2023〕106号）等文件精神，结合我县实际，制定本实施办法。

一、测试对象

所有在本县就读的应届初中毕业生。

二、测试项目及分值构成

2024年，我县体育中考包括学校测试和统一测试两部分，总分为100分，其中学校测试部分占40分，包括：平时体育锻炼考核10分，运动技能测试10分，《国家学生体质健康标准》测试20分。统一测试部分占60分，确定四个项目，考生自主选择其中两个项目参加测试，每个项目30分。四个项目分别为：中长跑（男生1000米、女生800米），立定跳远，一分钟跳绳，男生引体向上和女生一分钟仰卧起坐。

2025年起，我县体育中考采取现场测试方式，总分调整为60分，设立三个项目，分别为：中长跑（男生1000米、女生800米）30分，立定跳远30分，跳绳30分。考生自主选择其中两个项目参加测试。

三、测试时间

学校测试部分由学校自主安排。统一测试于初中九年

级下期组织实施（四月下旬启动）。测试程序及相关要求以当年度中考体育测试工作方案为准。

四、免考与缓考

为照顾特殊学生以及学生的特殊身体状况，实施免考和缓考。

1. 免考。因残疾（身残、侏儒症等，需有残疾证）或患特别重大疾病（癌症、白血病、痴呆、脑瘫、严重的心脏病与心血管疾病、脑部施行过开颅手术等）全部丧失运动能力的学生，经批准可免考，其测试成绩按测试满分的80%计算。因其他意外伤病原因不能、不宜参加某项或全部项目测试的学生，经审批可免考，免考项目成绩按项目满分的70%计算。

2. 缓考。因临场伤病或生理原因等特殊情况未按时参加测试的学生，可申请缓考一次。因故仍不能参加缓考的，其成绩按测试总分的50%或项目满分的50%计分。凡已参加测试并有成绩记录者，一律不得参加缓考。

需免考或缓考的学生持县级及以上医疗机构的病历证明（残疾学生提供残疾证），填写申请表格，经学校初审、公示，由学校造具名册报县教育局审核，审定同意后通知考生免考或缓考。

五、工作要求

1. 加强组织领导。各学校要高度重视初中学业水平考试体育测试改革工作，加强统筹协调，强化会商研判，完

善工作机制，确保改革稳妥积极推进。

2. 加强教学管理。各初中学校要切实加强体育教学，严格落实体育课程计划，引导广大中小学生在体育锻炼每天不少于1小时，着力提高体质健康水平。要做好训练和测试指导与管理工作，加强安全教育和安全管理，防止安全事故发生。

3. 加强政策宣传。各学校要自觉维护考试招生制度改革的严肃性、权威性，准确把握改革内容，主动宣传，把握导向，形成良好的舆论氛围，引导学生、家长和社会更加关注学生健康成长。

本实施办法自2024年1月起执行。

附件：

1. 平江县初中学业水平考试体育测试规则和办法
2. 平江县初中学业水平考试体育测试评分标准

附件1

平江县初中学业水平考试体育测试规则和办法

一、学校测试部分

(一) 学校测试成绩评定

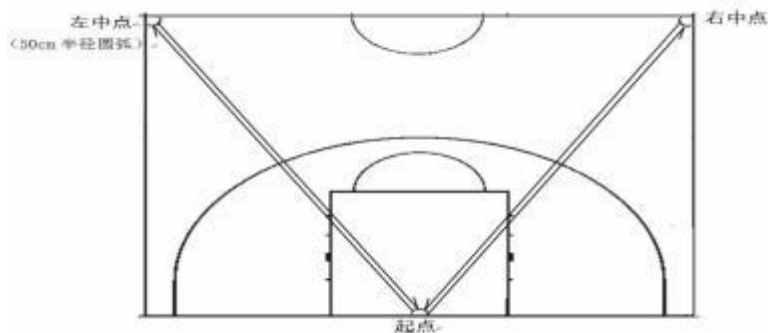
1. 平时体育锻炼考核，满分为10分。

包括学生参加体育锻炼情况、体育课考勤情况、参加体育比赛情况、体育课测试成绩等，按学生初中阶段体育锻炼的情况综合计分，优秀为9.5-10分、良好为9-9.49分、及格的为8-8.99分、其它6分。

2. 运动技能测试，满分为10分。

(1) 篮球往返运球

场地器材：标准篮球场、篮球、秒表。

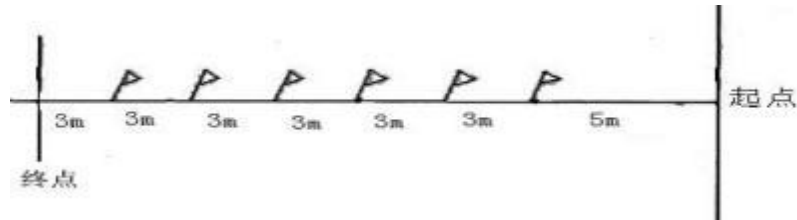


(篮球往返运球场地设置及测试示意图)

测试方法：受试者在起点运球，计时开始，按图中箭头所示方向单手运球至边线中点，脚触及中点圆弧后运球返回至起点，再运球至另一侧边线中点，脚触及圆弧，运球返回至起点，脚触及起点圆弧时停表计时。受试者测试两次，取成绩最好的一次。计数单位为秒。

(2) 足球运球绕杆

场地器材：足球场或平整场地、足球、秒表、6根标志杆。画一条长23m的直线，一端为起点，起点线至第一杆距离为5m，其他各杆间距为3m，共设6根标志杆，距最后一根杆3米为终点线。



(足球运球绕杆场地及测试示意图)

测试方法：受试者在起点向前运球，计时开始，带球依次绕过6根标志杆，当身体躯干越过终点线停表计时。受试者测试两次，取成绩最好的一次。计数单位为秒。

(3) 排球垫球

场地器材：平整场地3×3米区域、排球。

测试方法：受试者在测试区域内原地将球抛起，连续正面双手垫球，达到规定的高度（男生为2.24米，女生为2米），计算一次性垫球次数。球落地即为测试结束，区域外或其他方式触球、高度不足等可作为调整但不计次数。受试者测试两次，取成绩最好的一次。

(4) 乒乓球对推

场地器材：乒乓球台、球拍、乒乓球、球网、秒表。

测试方法：受试者自由组合，男女分开测试。两人一组站在球台两端对推，计算发球者1分钟内的推球次数。测

试时间内推球失误，可重新发球继续进行，累计计数。每组可测两次，记录其中成绩最好的一次。

(5) 羽毛球对打

场地器材：羽毛球场地、羽毛球拍、羽毛球、球网。

测试方法：受试者自由组合，男女分开测试。两人一组分站场地两边发球对打，计算发球者1分钟内的击球次数。测试时间内发球、接球失误可重新发球对打，累计计数。每组可测两次，记录成绩最好的一次。

3. 《国家学生体质健康标准》测试，满分为20分。

按照《国家学生体质健康标准》九年级测试要求和评定标准计分。优秀19-20分、良好18-18.99分、合格16-17.99分、其它12分。

(二) 注意事项

1. 学校需制定测试评定方案，严格执行测试评分标准，参测人员签名确认，测试成绩全方位公示，公示时间不少于3天。

2. 学校汇总测试成绩加盖学校公章报基础教育办审定，测试原始记录材料，存档备查。

3. 因伤病等免修体育课的学生，其平时体育考核成绩按80%计算，并提交加盖学校公章的不宜参加体育活动的证明材料。

二、统一测试部分

(一) 1000米或800米跑

受试者15-30人一组，站立式起跑。以分、秒为单位，不计小数。测试不分道次，起跑时考生不得拥挤。跑完后继续缓慢走动，以免发生意外。不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

（二）立定跳远

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得垫步、连跳、后退。每人测跳三次，记录成绩最好的一次。以厘米为单位，不计小数。考生如犯规，该次成绩无效。三次测跳均无成绩者，不允许当场再跳，待缓考时再参加测试。如缓考时三跳仍无成绩，允许再跳，直至取得成绩为止。考生可以赤足测试，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

（三）跳绳

受试者将测试专用跳绳的长短调至适宜长度，先试跳，听到开始信号后开始跳绳，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环，计为一次。听到结束信号后停止，单位为次。

（四）引体向上（男生）

考生面向单杠，自然站立；然后向后摆动双臂，跳起，双手分开与肩同宽，正握杠，身体呈直臂悬垂姿势。待身体停止晃动后，两臂同时用力，向上引体（身体不能有任何附加动作）；当下颌超过横杠上缘时，还原，呈直臂悬垂姿势，为完成1次。测试人员记录受试者完成的次

数。以次为单位。

若受试者身高较矮，不能自己跳起握杆时，测试人员可以提供帮助；测试时，受试者要保持身体挺直，不得屈膝、挺腹等；若借助身体摆动或其他附加动作完成引体时，该次不计数；测试时应有相应的保护措施，防止伤害事故的发生；下降过程身体不能猛然放松，身体要稍微紧张，双脚在此时迅速向前伸（幅度不要过大，以免造成违规）。掉杠即为测试终止。

（五）仰卧起坐（女生）

受测者全身仰卧于垫上，两肩触垫，两腿屈膝，两手指交叉贴于脑后。同伴压住受测者两踝关节处。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成一次。计算一分钟内完成的次数。

附件2

平江县初中学业水平考试体育测试评分标准

(统一测试部分)

单项得分	中长跑(分、秒)		立定跳远(米)		跳绳(次/1分钟)		引体向上	仰卧起坐
	1000米	800米	男	女	男	女	男	女
100	3' 40"	3' 25"	2.50	2.02	175	167	10	40
98.75	3' 41"	3' 26"	2.49	2.01	171	163		
97.5	3' 42"	3' 27"	2.48	2.00	167	159		39
96.25	3' 43"	3' 28"	2.47	1.99	163	155		
95	3' 44"	3' 30"	2.46	1.98	159	151		38
93.75	3' 45"	3' 32"	2.45	1.97	155	147		
92.5	3' 46"	3' 34"	2.44	1.96	151	143		37
91.25	3' 48"	3' 36"	2.42	1.95	147	139		
90	3' 50"	3' 38"	2.40	1.94	143	135	9	36
88.75	3' 52"	3' 40"	2.38	1.93	139	131		
87.5	3' 54"	3' 42"	2.36	1.92	135	127		35
86.25	3' 56"	3' 44"	2.34	1.91	132	124		
85	3' 58"	3' 46"	2.32	1.90	129	121		34
83.75	4' 00"	3' 48"	2.30	1.88	126	118		
82.5	4' 02"	3' 50"	2.28	1.86	123	115		33
81.25	4' 04"	3' 52"	2.26	1.84	120	112		
80	4' 06"	3' 54"	2.24	1.82	117	109	8	32
78.75	4' 08"	3' 56"	2.22	1.80	114	106		
77.5	4' 10"	3' 58"	2.20	1.78	111	103		
76.25	4' 12"	4' 00"	2.18	1.76	108	100		

单项得分	中长跑（分、秒）		立定跳远（米）		跳绳（次/1分钟）		引体向上	仰卧起坐
	1000米	800米	男	女	男	女	男	女
75	4' 14"	4' 02"	2.16	1.74	105	97		31
73.75	4' 16"	4' 04"	2.14	1.72	102	94		
72.5	4' 18"	4' 06"	2.12	1.70	99	91		
71.25	4' 20"	4' 08"	2.10	1.68	96	88		
70	4' 22"	4' 10"	2.08	1.66	93	85	7	30
68.75	4' 24"	4' 12"	2.06	1.64	90	82		
67.5	4' 26"	4' 14"	2.04	1.62	87	79		
66.25	4' 28"	4' 16"	2.02	1.60	84	76		
65	4' 30"	4' 18"	2.00	1.58	80	72		29
63.75	4' 32"	4' 20"	1.98	1.56	76	70		
62.5	4' 34"	4' 22"	1.96	1.54	72	66		
61.25	4' 36"	4' 24"	1.94	1.52	68	62		
60	4' 38"	4' 26"	1.92	1.50	64	58	6	28
55	4' 45"	4' 30"	1.90	1.48	62	56		26
50	4' 50"	4' 35"	1.88	1.46	60	54	5	24
45	4' 55"	4' 40"	1.86	1.44	57	51		22
40	5' 00"	4' 45"	1.84	1.42	53	48	4	20
30	5' 05"	4' 50"	1.81	1.40	46	42	3	18
20	5' 15"	4' 55"	1.78	1.37	37	33	2	16
10	5' 25"	5' 00"	1.73	1.33	28	25	1	12

注：1. 1000米测试时间 \geq 4分38秒，800米测试时间 \geq 4分26秒且能坚持跑完全程，成绩

按及格计算。2. 学校测试成绩和统一测试成绩均保留小数点后2位。