

# 上海市普陀区教育局文件

普教基〔2021〕4号

---

## 普陀区教育局关于印发《2021年普陀区初中学业水平考试（体育与健身）工作实施方案》的通知

区内各初中、一贯制学校、完中、区教育学院、区教育考试中心：

现将《2021年普陀区初中学业水平考试（体育与健身）工作实施方案》印发给你们，请认真学习，贯彻执行。

上海市普陀区教育局

2021年3月16日

# 2021 年普陀区初中学业水平考试 (体育与健身) 工作实施方案

为全面贯彻《中共中央 国务院深化新时代教育评价改革总体方案》《中共中央办公厅 国务院办公厅关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《上海市教育委员会关于印发〈上海市初中学业水平考试实施办法〉的通知》(沪教委规〔2019〕2号)《上海市教育委员会关于印发上海市初中毕业升学体育考试工作实施方案的通知》(沪教委规〔2019〕4号)等文件要求,落实立德树人根本任务,树立科学的评价导向,促进青少年身心健康发展,结合高中阶段学校考试招生制度改革总体部署,制定 2021 年普陀区初中学业水平考试(体育与健身)(以下简称“体育考试”)工作实施方案。

## 一、体育考试的目的和意义

全面贯彻党的教育方针,坚持“健康第一”的指导思想,促进社会、学校、家庭对学生体质健康状况的关心和重视,增强学生体质;引导学生积极参加体育活动,养成自觉进行体育锻炼的习惯,完成中小学课程标准规定的初中生学习体育的基本任务,达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》(教体艺〔2014〕5号)提出的基本要求,促进身心全面健康发展。

## 二、体育考试的原则和要求

体现“公开、公正、公平”原则,体现对学生体育锻炼积

极性、主动性的激发和引导作用，体现对学生意志品质和道德情感的培养作用，体现对学校体育工作的推动作用。

实施体育考试应与学校体育课程教学相结合，与实施国家学生体质健康测试相结合，与学生日常锻炼过程相结合，与培养学生体育兴趣爱好和特长相结合；要有利于体育课教学质量和效果的提高，促进课程改革与建设。

学校要按照区教育局的统一部署，认真实施本方案，坚持“客观、公正、安全”的组织原则，坚持“常态化、易行化、规范化”的发展方向，确保体育考试工作顺利进行。

### **三、体育考试的组织和实施**

1. 区教育局负责全面统筹、组织协调和落实体育考试各项工作，成立区体育考试领导小组，确保体育考试工作规范、有序、安全进行。领导小组下设督查组、仲裁组、考务组、登分组、摄像组、医务组、后勤保障组等分工负责各项工作。区体育考试工作组办公室设在区教育考试中心。

2. 按市教委的有关规定，体育考试由日常考核和统一考试两部分组成。日常考核由学校负责组织实施，统一考试由区教育考试中心负责实施。区教育学院、区学生体质监测中心等部门要加强对学校日常考核工作的指导，并积极配合做好统一考试工作。

3. 日常考核工作的管理。学校应成立以校长为组长、分管校长为副组长的体育考试工作领导小组，小组成员应包括教导处、体育教研组、年级组、卫生室、后勤等部门的负责人，具

体负责体育日常考核的测试和成绩评定以及本校学生参加区统一考试的组织工作。学校必须制定日常考核测试方案和评定办法，客观、公正、公平、有序地实施相关工作。区体育考试督查组对学校日常考核成绩进行复核抽查。

4. 统一考试工作的管理。区教育考试中心联合区教研室等业务部门做好考务工作的安排，接受市教委监督，确保统一考试各个环节公正、公平、安全、有序地进行。学校及相关部门应协助区教育考试中心安排好考务、登分、摄像、后勤等工作人员，确保统一考试工作顺利开展。

5. 疫情防控要求。学校应在严格落实国家和本市最新疫情防控要求的基础上，认真做好体育考试组织实施等工作。原则上，测试应在室外开阔、通风良好的场地进行，确需在室内场地进行的，应通过开窗通风、使用排风扇等方式保持空气流通。考务相关人员及考生测试前应落实健康码查验、体温检测及洗手（或用免洗手消毒液消毒）等措施，并做好场地设施的清洁消毒等工作。

#### **四、体育考试的对象**

1. 凡本区初中各校在籍的应届初中毕业生（包括不符合在上海报考高中阶段各类学校条件的在籍应届初中毕业生）。

2. 今年需参加中考的符合报名条件的往届初中毕业生。

3. 外省市符合报名条件来我区参加中等学校招生考试的高中毕业生。

## 五、体育考试的方法

### （一）结构和分值

2021 年体育考试由统一考试和日常考核两个部分组成，总分为 30 分。其中统一考试为 15 分，日常考核为 15 分。

1. 统一考试分设四类项目：第一类项目满分为 6 分，第二类项目满分为 3 分，第三类项目满分为 3 分，第四类项目满分为 3 分。

2. 日常考核由《体育与健身》学科考试成绩和《国家学生体质健康标准》综合评定结果两部分组成。其中《体育与健身》考试成绩满分为 6 分（七、八、九年级各为 2 分），《国家学生体质健康标准》综合评定结果满分为 9 分（七、八、九年级各为 3 分）。

### （二）日常考核的方法

学校根据初中《体育与健身课程标准》教学要求和《国家学生体质健康标准》的评分标准和要求，组织学科考试和《国家学生体质健康标准》测试，实施日常考核。学校应着眼于学生体育知识与技能、过程与方法、情感态度和价值观等目标要求的落实，对学生的学习表现、学科实践能力、学习能力和学习成绩进行综合评价。

#### 1. 日常考核的内容与项目

##### （1）平时体育考试项目

七年级 第一学期 1000 米跑（男）、800 米跑（女）、跳高、

支撑跳跃（横箱屈腿转体 90 度腾越）、武术

第二学期 50 米跑、实心球（单手原地侧向推）、跳绳、双杠  
八年级 第一学期 1000 米跑（男）、800 米跑（女）、跳远、  
垫上运动、篮球

第二学期 50 米跑、实心球（双手后抛）、单杠、仰卧起坐（女）、  
引体向上（男）

九年级 第一学期 1000 米跑（男）、800 米跑（女）、垫上运  
动、武术

第二学期 50 米跑、实心球（双手头上前掷）、支撑跳跃（横  
箱分腿腾越）

## （2）国家学生体质健康标准综合评定项目

今年，初三毕业生国家学生体质健康标准评定项目全部按  
《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》规定的项目执行。测  
试项目包括体重指数（BMI）、肺活量、50 米跑、坐位体前屈、  
立定跳远、引体向上（男）、1 分钟仰卧起坐（女）、1000 米跑  
（男）和 800 米跑（女）等。

## 2. 日常考核的评定标准

（1）体育与健身学科学期考试成绩以各单项测试成绩之和  
除以测试项目数，即为学期考试成绩；学年考试成绩以两个学  
期考试成绩之和除以 2，即为学年考试成绩，其换算日常考核成  
绩标准：85 分—100 分得 2 分；75 分—84 分得 1.5 分；60 分—  
74 分得 1 分；59 分以下得 0.5 分（注：学期考试成绩计算出现

小数点，保留 2 位；学年考试成绩计算出现小数点，按“四舍五入”原则处理）。

（2）本届初三毕业生的《国家学生体质健康标准》测试成绩按《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》中规定的评分标准、各项目权重和等级进行评定。《国家学生体质健康标准》测试成绩换算日常考核成绩标准：优秀得 3 分；良好得 2.5 分；及格得 2 分；不及格得 1 分。

### 3. 日常考核的管理规定

（1）体育与健身学科学生每项测试成绩应及时告知学生本人，学期结束时，在体育教研组统一组织下对各项考试成绩汇总评定，经教导处确认后，公示评定结果，同时应记录在《上海市学生成长记录册》上。

（2）国家学生体质健康测试须在上一年 9-11 月份完成。测试以各学校为测试点，按照《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》规定的方法与细则组织测试。测试数据由校长签字确认后，按教育部的要求在规定的时间节点内上报至国家学生体质健康测试上报系统，同时报普陀区学生体质健康监测中心备案。

（3）各校应根据市教委教研室规定的各年级考试内容和项目，严格要求体育教师按照学期教学计划和单元教学内容，在单元教学结束时对学生进行考核，并就测试标准、方式和结果实事求是地评定，不得弄虚作假，原则上学校应组织 3 名体育教师参与评分。发现违纪违规现象，学校要及时处理。

### （三）统一考试的方法

由区教育考试中心负责体育考试的组织实施，统筹做好相应工作安排。

#### 1. 统一考试的内容和项目

##### （1）第一类项目

男生：1000 米跑、200 米游泳、4 分钟跳绳（三选一）

女生：800 米跑、200 米游泳、4 分钟跳绳（三选一）

##### （2）第二类项目

男生：50 米跑、立定跳远、实心球、引体向上、25 米游泳（五选一）

女生：50 米跑、立定跳远、实心球、仰卧起坐、25 米游泳（五选一）

##### （3）第三类项目

男生/女生：乒乓球、羽毛球、网球、武术、体操（五选一）

##### （4）第四类项目

男生/女生：足球、篮球、排球（三选一）

每位考生必须参加全部四类项目的考试。可在上述各类项目中各选择一个自己擅长的作为考试项目，项目一经选定后，不得更改。如选择体操项目，须选择垫上运动、单杠、双杠、支撑跳跃（横箱分腿腾越）中的两项。

#### 2. 统一考试的评定标准

根据《课程标准》初中教学要求和《国家学生体质健康标准》

的评分标准，结合本市初中学生体质现状的总体水平，2021年继续采用由市教委制订的体育考试项目成绩评价标准与要求。

### 3. 关于残疾或严重伤病学生免考或缓考的规定

(1) 因残疾、伤病免修体育课且不能参加体育考试的考生，均应办理免考手续。由考生及其家长向考生所在学校提出申请，填写《上海市初中毕业生残疾或伤病免予体育考试申请表》，并提供伤残证（具有资质的伤残等级鉴定机构出具）或病历（本市二级及以上医疗机构出具）。由学校初审，报区教育局统一确认，相关材料由区招考机构留档，其中申请表及审批材料存入学生档案。区领导小组组织医学专家组对因残、因病考生提出的免考申请及有关医学证明进行统一审核，通过审核的免考考生名单在普陀区教育考试中心网站进行集中公示，且申请表及审批材料存入学生档案。

(2) 在初中阶段各学年体育课均免修或初中阶段最后学期体育课免修的考生，原则上不再参加本区组织的统一体育考试，应按有关规定申报办理免考手续。如上述考生身体健康状况好转且准备参加统一体育考试，须由考生及其家长提出书面申请，并持本市二级医疗机构出具的能恢复剧烈运动的证明，经学校和区体育考试工作领导小组同意后，方可参加统一体育考试。在初中阶段体育课均未免修，但在毕业生体检中发现患有心肺功能等严重器质性疾病的，本着对考生负责的精神，考生不应参加统一体育考试，应按有关规定申报办理免考手续。

(3) 因考前或临场发生伤病等特殊情况不能参加体育考试的学生，由学生本人提出书面申请，经学校或考场负责人签字同意，可予以缓考，缓考仅限一次。如因伤病在规定的缓考时间仍不能参加缓考的学生，须办理免考手续。

#### 4. 因残、因病免考考生的成绩评定办法

(1) 因残疾并全部丧失运动能力，获准免修及免考的学生，按教育部有关规定，其体育考试总成绩按 30 分计。因残疾丧失部分运动能力的学生，不能参加单项测试的项目，该单项成绩按满分计算。

(2) 因伤病在七、八、九年级体育与健身课程全程免修及免考的考生，其体育考试总成绩，按学籍所在学校日常体育考核平均分及统一考试满分的 60%（即 9 分）之和计算。因伤病在初中阶段部分学期体育与健身课程免修的考生，其免修学期日常考核成绩按学籍所在学校平均分计算，其它学期日常考核成绩按其实际分数计算，如因伤病不能参加统一考试，获准免考后其统一考试成绩按统一考试满分的 60%（即 9 分）计算。因考前或临场发生伤病不能参加统一考试，缓考后仍不能参加考试并获准免考的考生，其体育考试总成绩，按其日常体育考核实际分数与统一考试满分的 60%（即 9 分）之和计算。因伤病获准单项免考的考生，其该项目成绩按该项目统一考试满分的 60% 计算。

#### 5. 其它免考规定

在市级及以上体育比赛中获得个人项目前六名或集体项目

前三名的考生可申请统一考试免考，通过后，其统一考试成绩按满分（15分）计算。该类考生名单由各区教育局确认后报市教委公布。可认定免考的体育比赛项目按年度公布。

**（四）具有本市户籍、在外省市就读且初中毕业回沪报考的考生，本市往届初中毕业生、跨区报考学校的考生的体育考试**

具有本市户籍、在外省市就读且初中毕业回沪报考的考生，以及本市往届初中毕业生，应提供其在外省市就读学校或在本市原就读学校参加体育教学、健身锻炼活动、实施《国家学生体质健康标准》等评价情况的证明材料，由区初中学业水平考试（体育与健身）工作领导小组，按实际情况计算日常考核成绩。同时，上述毕业生须参加2021年的体育统一考试，计算其统一考试成绩，两项成绩之和即为考生体育考试成绩。

具有本市户籍在外省市就读学生，因特殊情况无法返沪参加本市体育统一考试的，由学生或其家长提交书面情况报告，其体育统一考试分值以满分的50%（即7.5分）计算。

跨区报考学校的应届初三毕业生，其日常考核成绩和体育统一考试成绩，由学籍所在学校和区予以评定，由学籍所在区教育考试中心将其体育考试成绩送市教育考试院中招办，由市教育考试院中招办转送其报考区的中招办。

#### **（五）考试成绩记载**

学生日常考核成绩中的《体育与健身》学科考核由学校负责评定，《国家学生体质健康标准》测试由学校根据已上传信息

进行评定。这两项评定结果应及时告知学生本人，并按班级为单位汇总成绩信息，由该班班主任和任课体育教师签字确认，经校长审核签字并加盖学校公章。成绩信息汇总应一式两份，一份由学校保存，一份报送区教育考试中心审核备案。

学生体育统一考试，由区体育考试领导小组负责组织实施，学生测试项目的成绩应当场宣告，并由学生本人办理签字确认手续，经测试负责人和体育考试领导小组负责人签字确认后，一式二份，一份留区教育考试中心，由区教育考试中心按规定格式将成绩信息报送市教育考试院中招办，一份送市教委体卫艺科处。

## **六、体育考试的有关规定**

### **（一）切实加强体育考试工作的领导**

区体育考试工作领导小组和各工作组，应加强组织协调，明确工作任务，配备工作人员，积极争取体育、卫生和公安等部门的支持，规范实施体育考试各方面工作。区教育考试中心、区教研室、区学生体质健康监测中心等部门要加强对有关人员的纪律教育和技术培训，建立信息发布与考试成绩公告制度，加强学生人身安全、场地器材等各类保障，严格考场纪律监督，确保考试工作公平、规范和安全。各校要制定日常考核工作方案及本校学生参加统一考试的工作方案，制定相应的应急预案，落实各项应急措施，为组织学生参加区统一考试作好充分准备。

### **（二）科学安排体育考试相关事宜**

根据区域范围和学生规模等实际情况，统一和集中安排考场，确保场地、器材等符合国家规定要求，考试时间原则上集中在一天内完成。男生 1000 米跑和女生 800 米跑宜作为最后项目进行测试。游泳项目单独安排时间进行测试。统一体育考试的考场内各测试点应认真做好检录工作，每个项目测试成绩应向学生当场公布。2021 年体育考试工作（包括缓考）应在 4 月底前完成。

### （三）建立学生体育考试复核和仲裁制度

学生对学校给予的日常考核评价分数有异议的，应在成绩公布之日起三天内向学校书面提出申请，由学校予以复核。学生对本区统一体育考试成绩有异议的，应在测试现场，本人向测试裁判反映或向区体育考试仲裁组提交书面申请，由仲裁组予以复核。逾时不再受理。

### （四）实施学生体育考试阳光工程

体育考试要做到公开透明，设立考前工作咨询电话和考试期间监督电话。对于在考试工作中出现的各类违规违纪、徇私舞弊、弄虚作假等行为，体育考试工作领导小组要加强教育和管理，并按照有关规定予以严肃处理。

### （五）加强学生安全和健康教育

学校应引导学生积极参加各类体育活动，指导学生科学、合理地参加锻炼。特别对患有心肺功能器质性疾病或考试临场体感有严重不适的学生，要提前告知他们实事求是地正确对待

自己的病症。各校必须召开年级大会和家长会，把体育考试要求、安全事项告知每个考生和家长。

#### （六）严格体育考试工作的监督

校长是学校日常考核工作的第一责任人，分管校长是主要责任人，对日常考核工作负总责，书记负监督职责；分管教导及实施日常考核教师是直接责任人，对日常考核工作负具体责任。各校应认真贯彻落实体育考试工作的政策，加强日常考核的管理，明确日常考核工作的纪律，做好政策宣传，向考生及家长公开日常考核工作的信息。普陀区体育考试工作督查组和仲裁组对日常考核和统一考核实施全面监督。

- 附件：1. 上海市初中学业水平体育统一考试项目成绩评价标准  
2. 上海市初中学业水平体育日常考核项目成绩评价标准  
3. 上海市初中毕业生残疾或伤病免予体育考试申请表  
4. 2021 年普陀区初三体育学业水平考试缓考申请表  
5. 2021 年普陀区初中学业水平考试（体育与健身）工作日程表

联系人：滕颖磊 联系电话：52564588\*7670

考前工作咨询电话：52511265

考试期间监督电话：62221299

# 附件 1

## 上海市初中学业水平体育统一考试项目成绩评价标准

### 一、部分项目考试成绩评定

#### (一) 男生部分项目考试成绩评定

项目 分值	1000 米跑 (分秒)	200 米 游泳 (分秒)	篮球 (秒)	排球 40 秒/ 次	50 米 跑 (秒)	25 米 游泳 (秒)	足球 运球 (秒)	立定 跳远 (米)	双手头上 前掷实心 球(米)	4 分钟 跳绳 (次)	引体 向上 (次)
100	3' 34"	4' 36"	20	45	7.1	22.0	7.6	2.49	9.70	400	11
95	3' 42"	4' 48"	21	43	7.2	23.0	8.7	2.41	9.40	395	10
90	3' 50"	5'	22	40	7.3	24.0	9.6	2.33	9.10	390	9
85	3' 55"	5' 12"	23	37	7.4	25.0	10.5	2.25	8.80	385	
80	4' 00"	5' 24"	24	34	7.5	26.0	11.3	2.20	8.50	380	8
75	4' 05"	5' 36"	25	31	7.6	27.0	12.2	2.15	8.20	370	
70	4' 10"	5' 48"	27	29	7.7	28.0	13.1	2.10	7.90	365	7
65	4' 15"	6'	29	26	7.9	29.0	14.3	2.06	7.60	360	
60	4' 23"	6' 12"	31	23	8.1	30.0	15.5	2.02	7.30	340	6
55	4' 31"	6' 24"	33	20	8.3	31.0	16.0	1.98	7.00	320	
50	4' 39"	6' 36"	35	18	8.5	32.0	16.8	1.94	6.70	300	5
45	4' 47"	6' 48"	37	16	8.7	33.0	17.4	1.90	6.40	290	
40	4' 55"	7'	39	14	8.9	34.0	17.9	1.86	6.10	285	4
35	5' 03"	7' 12"	41	12	9.1	35.0	18.3	1.82	5.80	280	
30	5' 11"	7' 24"	43	10	9.3	36.0	19.0	1.78	5.50	275	3
25	5' 19"	7' 36"	45	8	9.5	37.0	19.6	1.74	5.20	270	
20	5' 27"	7' 48"	47	6	9.7	38.0	20.0	1.70	4.90	265	2
15	5' 35"	8'	49	5	9.9	39.0	20.5	1.66	4.60	260	
10	5' 43"	8' 12"	51	4	10.1	40.0	21.0	1.62	4.30	255	1
5	5' 51"	8' 24"	53	3	10.3	41.0	21.5	1.58	4.00	250	

## (二) 女生部分项目考试成绩评定

项目 分值	800米跑 (分秒)	200米 游泳 (分秒)	篮球 (秒)	排球 40秒/ 次	50米 跑 (秒)	25米 游泳 (秒)	足球 运球 (秒)	立定 跳远 (米)	双手头上 前掷实心 球(米)	4分钟 跳绳 (次)	一分钟 仰卧起坐 (次)
100	3' 19"	4' 56"	26	45	8.1	25.0	8.5	1.99	6.80	405	50
95	3' 27"	5' 08"	27	43	8.2	26.0	10.8	1.93	6.60	400	47
90	3' 35"	5' 20"	28	40	8.3	27.0	12.9	1.87	6.40	395	44
85	3' 40"	5' 32"	30	37	8.4	28.0	14.2	1.81	6.20	390	41
80	3' 45"	5' 44"	32	34	8.5	29.0	16.4	1.77	6.00	385	38
75	3' 50"	5' 56"	34	31	8.6	30.0	18.3	1.73	5.80	375	35
70	3' 55"	6' 08"	36	29	8.8	31.0	19.5	1.69	5.60	370	32
65	4' 00"	6' 20"	38	26	9.0	32.0	20.7	1.65	5.40	365	30
60	4' 08"	6' 32"	42	23	9.2	33.0	22.0	1.61	5.20	345	28
55	4' 16"	6' 44"	46	20	9.4	34.0	22.8	1.57	5.00	325	26
50	4' 24"	6' 56"	50	18	9.6	35.0	23.5	1.53	4.80	305	24
45	4' 32"	7' 08"	54	16	9.8	36.0	23.9	1.49	4.60	295	22
40	4' 40"	7' 20"	58	14	10.0	37.0	24.6	1.45	4.40	290	20
35	4' 48"	7' 32"	62	12	10.2	38.0	25.1	1.41	4.20	285	18
30	4' 56"	7' 44"	66	10	10.4	39.0	25.5	1.37	4.00	280	16
25	5' 04"	7' 56"	70	8	10.6	40.0	26.2	1.33	3.80	275	14
20	5' 12"	8' 08"	74	6	10.8	41.0	26.8	1.28	3.60	270	12
15	5' 20"	8' 20"	78	5	11.0	42.0	27.3	1.23	3.40	265	10
10	5' 28"	8' 32"	82	4	11.2	43.0	27.9	1.18	3.20	260	8
5	5' 36"	8' 44"	86	3	11.4	44.0	28.3	1.13	3.00	250	6

## 二、部分项目场地器材要求

### (一) 1000 米跑、800 米跑

#### 1. 场地

在标准田径场 400 米环形跑道上进行。

#### 2. 器材

电子测试仪(人工计时备用), 测试误差 $\pm 0.01$  秒, 应具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别功能, 具备数据传输和安全保护功能, 可自动计圈, 现场数据导出, 电子屏幕显示成绩, 符合 GB/T 19851.12, 满足考试要求; 配备发令枪、秒表、哨子、标志旗及终点记录台等。

### (二) 跳绳

#### 1. 场地

在平整适宜的地面上进行。

#### 2. 器材

电子测试仪(人工计数备用), 测试误差为 0 次, 具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别功能, 具备数据传输和安全保护功能, 可现场数据导出, 电子屏幕显示成绩, 满足考试要求; 采用长 2.6~3 米棉纱绳, 提供多种尺寸供学生选择, 符合 GB/T 19851.20。

### (三) 50 米跑

#### 1. 场地

在标准田径场 100 米直跑道上进行。

#### 2. 器材

电子测试仪(人工计时备用), 测试误差 $\pm 0.01$  秒, 应具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别功能, 具备数据传输和安全保护功能, 可现场数据导出, 电子屏幕显示成绩, 符合 GB/T 19851.12, 满足考试要求; 配备发令枪、秒表、哨子、标志旗、终点记录台等。

### (四) 立定跳远

#### 1. 场地

在平整适宜的场地上进行, 场地中应设置刻度标示线, 标示线长度至少与测试区同宽。

#### 2. 器材

电子测试仪(人工测量备用), 测试误差 $\pm 1$  厘米, 应具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别功能, 具备数据传输和安全保护功能, 可现场数据导出, 电子屏幕显示成绩, 符合 GB/T 19851.12, 满足考试要求。

### (五) 实心球

## 1. 场地

在不小于长 20 米、宽 8 米的坚实、平整场地上进行，场地中应设置刻度标示线，标示线长度至少与投掷区同宽。投掷区前方与两侧设警示标志，确保安全。

## 2. 器材

电子测试仪(人工测量备用)，测试误差±1 厘米，应具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，具备数据传输和安全保护功能，可现场数据导出，电子屏幕显示成绩，满足考试要求；实心球采用适宜的软性材料，圆周长 420~780 毫米，提供 3 种及以上尺寸供学生选择，质量 2 公斤，符合 GB/T 19851.18。

### (六) 引体向上

## 1. 场地

在平整适宜的场地上进行。

## 2. 器材

电子测试仪(人工计数备用)，测试误差为 0 次，应具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，具备数据传输和安全保护功能，可现场数据导出，电子屏幕显示成绩，满足考试要求；单杠高 2.1~2.4 米，具体高度由学生自定，立柱软包，符合 GB/T 19851.2；杠下和两侧放置厚 200 毫米的专用保护垫，安排至少一人保护，确保落地安全，参照 GB/T 23124。

### (七) 仰卧起坐

## 1. 场地

在平整适宜的场地上进行。

## 2. 器材

电子测试仪(人工计数备用)，测试误差为 0 次，附具有脚部固定装置的垫子，且位置可调，应具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别功能，具备数据传输和安全保护功能，可现场数据导出，电子屏幕显示成绩，符合 GB/T 19851.12，满足考试要求。

## 三、游泳项目考试方法说明

### (一) 场地器材

## 1. 场地

在 25 米标准游泳池内进行，设置出发召回线、仰泳转身标志线和泳道分隔线，水质符合国家标准。

## 2. 器材

半自动计时系统(人工计时备用)，测试误差±0.01 秒，具备数据传

输和安全保护功能，可现场数据导出，电子屏幕显示成绩，满足考试要求；配备秒表、哨子等；按照 GB 19079.1 配备救生员和救生器材。

### （二）测试方法

出发——从起点处，在水中手扶池壁开始；转身——在途中折返转身时，允许使用身体的任何部分来触及池壁；结束——手触池壁即到达终点。测试时当场报出成绩并予以登记。

### （三）基本要求

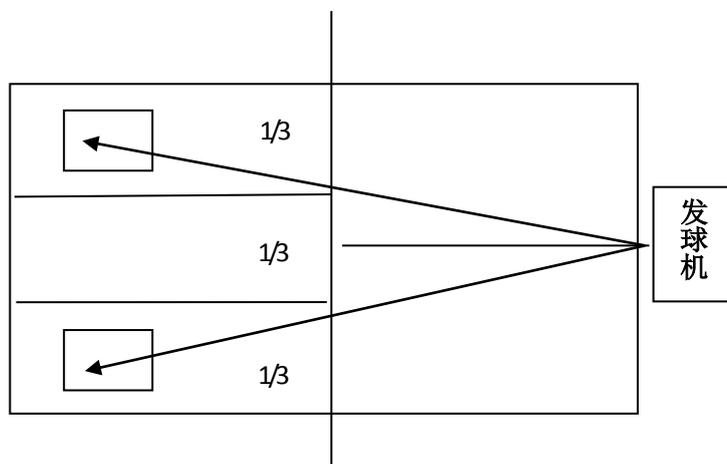
考生须持游泳体检合格证，并自备质量合格的游泳专用运动服方能参加考试；考生可采用任何一种泳姿（允许交替运用）游完规定的距离。不得使用或穿戴任何有利于速度、浮力、耐力的器具（如手蹼、脚蹼等），可戴护目镜；考生必须在规定的泳道内游完全程，途中不得在池底站立或在池底行走、拉泳道线和干扰别人游进；违反规则或基本要求者，不得参加考试或不计成绩。

## 四、乒乓球考试方法说明

### （一）场地器材

#### 1. 场地

测试场地长不小于 14 米、宽不小于 7 米。相邻球台之间须用不低于 0.75 米的挡板隔开。



#### 2. 器材

发球机，出球速度、频率可调，出球角度可调节范围±30度，储球容量不小于 100 个，可发上旋球，能够定点发球和随机发球，集球网自动收集并循环出球，满足考试要求；乒乓球，直径 40 毫米，重量 2.7 克；乒乓球台（附网架和球网），符合 QB/T 2700；配备捡球器；球拍考生自备，考点提供备用；鼓励探索设置智能计分系统。

## (二) 测试方法及要求

1. 考试开始，由乒乓球发球机定点向考生正、反手位连续交替供球 30 个，频率为 40 个球（±1）/分钟；球过网上缘 8 厘米左右高度，供球到考生球台左、右两侧 1/3 区域内的中线附近区间内（距球台端线约 30-55 厘米）。考生运用乒乓球正反手技术动作在全台区域内一正一反连续击球，应击中对面台面。

2. 每名考生连续击球 30 个，且只进行一次测试。

3. 因发球机原因造成的考生失误，允许重新测试。

## (三) 计分与标准

考试从发球机发出第一个球并落到考生反手位台面的瞬间开始计数，计算考生成功的累计次数。测试分数=Y×4（Y 为击中次数）。

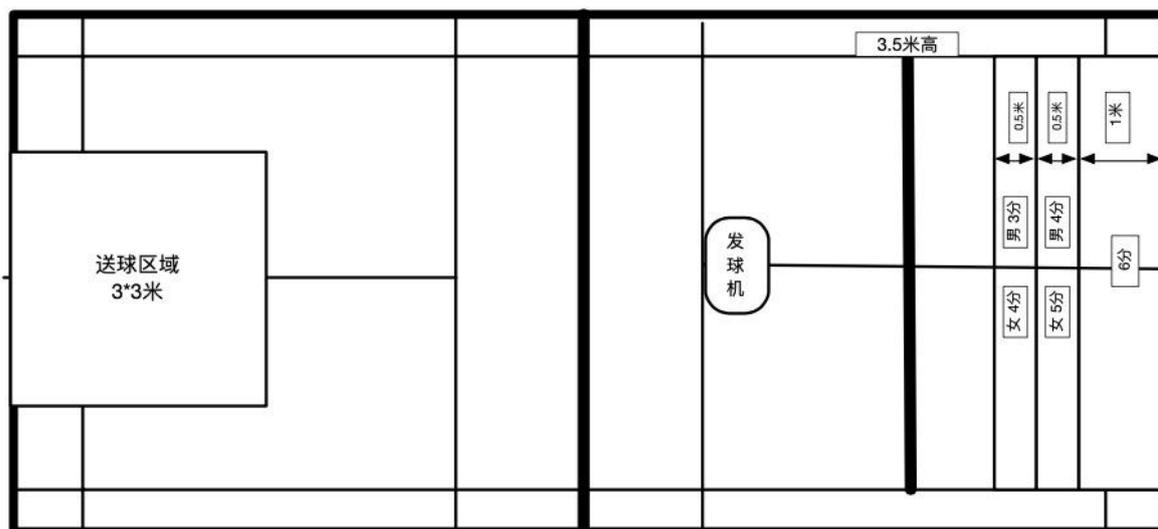
次数	分值	次数	分值
25-30	100	12	48
24	96	11	44
23	92	10	40
22	88	9	36
21	84	8	32
20	80	7	28
19	76	6	24
18	72	5	20
17	68	4	16
16	64	3	12
15	60	2	8
14	56	1	4
13	52		

## 五、羽毛球考试方法说明

### (一) 场地器材

#### 1. 场地

13.4 米×5.18 米室内标准羽毛球单打场地，在距后场端线前 3 米处，设置一高 3.5 米标志线，距后场端线前 1 米、1.5 米、2 米地面处各设一标志线。发球机放置在一侧半场前发球线前沿至中线 1.5 米处。发球机送球落地区域为发球机异侧半场底线中点向两侧各 1.5 米、向内 3 米所构成的 3 米×3 米的正方形区域。



## 2. 器材

发球机，出球速度、出球频率可调，储球容量不小于 200 支，定点发球偏差距离不超过 50 厘米，满足考试要求；测试用球为 77 号；3.5 米标志杆 2 根，5.18 米标志线 1 条，3 米、5.18 米标志带各 3 条；标准网柱（附网），符合 GB/T 19851；球拍考生自备，考点提供备用；鼓励探索设置智能计分系统。

### （二）测试方法及要求

1. 考试开始，由羽毛球发球机送球，频率为 20 个球/分钟；以高远球发至规定区域内，考生以高远球将球击至对面单打场地有效落地区域内，考生回球须越过空中标志线。

2. 每名考生连续击球 20 个，且只进行一次测试。

3. 因机器供球偏离规定区域，考生可以放弃本次击球，本球无效，不计算击球次数；如考生击球，该球有效，继续考试。

4. 当无效供球达到三次及以上时，允许重新测试。

### （三）计分与标准

#### 1. 落地有效区域分值划分

女子落地有效区域分值划分：从底线向内 1 米为 6 分区，1-1.5 米为 5 分，1.5-2 米为 4 分区。

男子落地有效区域分值划分：从底线向内 1 米为 6 分区，1-1.5 米为 4 分区，1.5-2 米为 3 分区。

#### 2. 计分方法

男子测试分数=6 分区个数×6 + 4 分区个数×4 + 3 分区个数×3

女子测试分数=6 分区个数×6 + 5 分区个数×5 + 4 分区个数×4

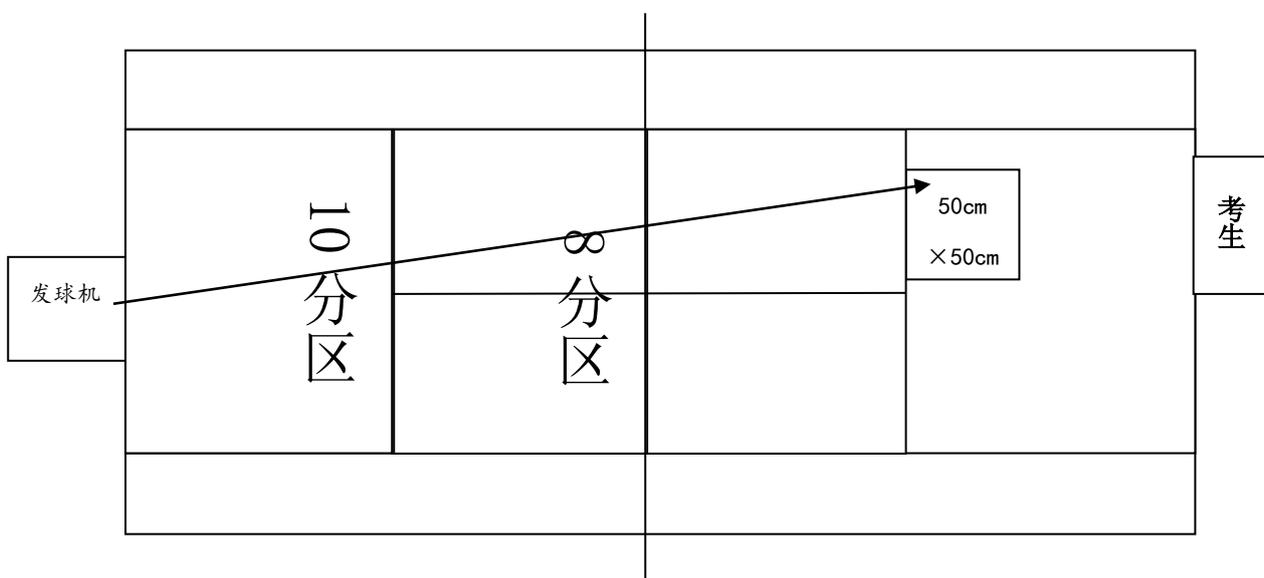
测试分数	100-120	95-99	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54
对应分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
测试分数	45-49	40-44	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	3-9	0	
对应分值	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	

## 六、网球考试方法说明

### (一) 场地器材

#### 1. 场地

23.77 米×8.23 米的标准单打网球场。发球机放置在底线中点区域，球落在发球线后 50 厘米×50 厘米的正方形正手击球区域内。



注：单打场地的球网至发球线的前半场区域是 8 分区（发球线属于前半场区域）；单打场地的发球线至底线的后半场区域是 10 分区（底线属于后半场区域）。

#### 2. 器材

发球机，球速 40 千米/小时，出球频率 3 秒/球，仰角 20 度，储球容量不小于 150 个，出球速度和出球频率均可调，满足考试要求；网球：中速球，质量 56.0~59.4 克，弹性 1350~1470 毫米，符合 GB/T 22754；标准网柱（附网），符合 GB/T 19851；球拍考生自备，考点提供备用；鼓励探索设置智能计分系统。

### (二) 测试方法及要求

1. 考试开始，由在底线中点位置的网球发球机隔网送球，频率为 3 秒/球、球速 40 千米/小时、仰角 20 度，发送至对面发球线后 50 厘米×

50 厘米的规定区域内。考生站在对面底线适当位置，用球拍以网球正手技术将落地一次的球，击过网至单打场地规定区域内。

2. 每名考生连续击球 12 个，且只进行一次测试。

3. 因机器供球偏离规定区域，考生可以放弃本次击球，本球无效，不计算击球次数；若考生击球，该球有效，继续考试。

4. 当无效供球达到三次及以上时，允许重新测试。

### (三) 计分与标准

#### 1. 计分方法

当击球过网后，球的第一落点在前半场区域内计 8 分；第一落点在后半场区域内计 10 分；若该球出界或下网，则计 0 分。

测试分数=8 分区个数×8+10 分区个数×10。

#### 2. 测试标准

测试分数		对应分值
男	女	
120-99	120-91	100
98-88	90-81	90
87-77	80-71	80
76-66	70-61	70
65-55	60-51	60
54-44	50-41	50
43-33	40-31	40
32-22	30-21	30
21-11	20-11	20
10-8	10-8	10
0	0	0

## 七、武术考试方法说明

### (一) 场地器材

场地设置需安全合理；测试场地长不小于 14 米、宽不小于 8 米，四周内沿应标明边线；配备哨子。

### (二) 测试内容

少年连环拳

### (三) 评价标准

9.0—10 分

熟练完成全套动作，动作规范，方法正确，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步配合协调，节奏分明，精神饱满，没有遗漏和失

误动作。

#### 7.5—8.9分

顺利完成全套动作，动作较规范，方法较正确，劲力基本充足，手眼身法步配合较协调，节奏较分明，精神集中，没有遗漏和明显失误动作。

#### 6.0—7.4分

能够完成全套动作，动作基本规范，方法基本正确，手眼身法步配合基本协调，节奏基本分明，没有明显遗漏和失误动作。

#### 5.9分及以下

不能完成全套动作，动作有明显错误，劲力不足，节奏混乱，无精打采，多次出现遗漏和失误动作。

#### (四) 基本要求

每位考生有1次测试机会。

### 八、垫上运动考试方法说明

#### (一) 场地器材

##### 1. 场地

每组在不小于长8米、宽4米的平整场地上进行。

##### 2. 器材

每组体操垫总长度6米，宽不小于1米，厚100毫米，安排至少一人保护，确保安全，参照GB/T 23124。

#### (二) 测试内容

男生：前滚翻分腿起（3分）——前滚翻（1分）——头手倒立（4分）——前滚翻成蹲立，直立（2分）。

女生：前滚翻分腿起（3分）——前滚翻直腿坐（1分）——后倒成肩肘倒立（4分）——前滚成蹲立，直立（2分）。

#### (三) 评价标准

男生：

9.0—10分：分腿起时直膝分腿，头手倒立一次完成，静止2秒钟，身体充分伸展，前滚翻起立无附加支撑。整套动作连贯，方向正确。

7.5—8.9分：分腿起时膝微屈，头手倒立一次完成，静止1秒钟，身体伸展，前滚翻起立略带支撑。整套动作连贯，方向正确。

6.0—7.4分：分腿起时屈膝，头手倒立一次完成，未能静止，前滚翻经支撑成蹲立，整套动作有停顿。

女生：

9.0—10分：分腿起直膝分腿，肩肘倒立一次完成，静止3秒钟，伸

髌并腿直膝；前滚翻成蹲立无附加支撑，整套动作连贯，方向正确。

7.5—8.9分：分腿起时膝微屈，肩肘倒立一次完成，静止2秒钟，身体微屈，前滚翻成蹲立略带支撑。整套动作连贯。

6.0—7.4分：分腿起时屈膝，肩肘倒立一次完成，静止不足2秒钟，屈髌屈膝，前滚成蹲立明显手撑垫。

#### （四）基本要求

每位考生仅有1次测试机会，失败的动作扣去该分值，并不得重做。

### 九、单杠考试方法说明

#### （一）场地器材

##### 1. 场地

在平整适宜的场地上进行。

##### 2. 器材

单杠高不低于1.4米，具体高度由学生自定，立柱软包，符合GB/T 19851.2；杠下和两侧放置厚200毫米的专用保护垫，另配厚100毫米可移动体操垫，安排至少一人保护，确保落地安全，参照GB/T 23124。

#### （二）测试内容

男生：跳上成支撑（1分）—— 一腿向前摆越成骑撑（3分）—— 前腿向后摆越成支撑（3分）—— 后摆下（3分）

女生：跳上成支撑（1分）—— 一腿向前摆越成骑撑（3分）—— 前腿向后摆越成支撑（3分）—— 前翻下（3分）

#### （三）评价标准

9.0—10分：直臂顶肩支撑，推杠移重心同时直膝单腿摆越，支撑稳定。男生两腿后摆高度超过杠面，推杠展体后落地平稳。女生前翻两脚落地轻且近杠。

7.5—8.9分：直臂顶肩支撑，推杠移重心同时屈膝单腿摆越，支撑稳定。男生两腿后摆高度超过杠面，推杠展体不明显，落地平稳。女生前翻两脚落地轻且稍离杠。

6.0—7.4分：直臂顶肩支撑，推杠移重心单腿摆越不协调且屈膝，支撑不稳定。男生两腿后摆高度低于杠面，推杠展体不明显，落地平稳。女生前翻两脚落地重，远离杠。

#### （四）基本要求

每位考生仅有1次测试机会，失败的动作扣去该分值，并不得重做。

### 十、双杠考试方法说明

#### （一）场地器材

##### 1. 场地

在平整适宜的场地上进行。

## 2. 器材

双杠高 1.3~1.7 米，具体高度和宽度由学生自定，立柱软包，符合 GB/T 19851.2；杠下放置厚 200 毫米的专用保护垫，另配厚 100 毫米可移动体操垫，安排至少两人保护，确保落地安全，参照 GB/T 23124。

### (二) 测试内容

男生：跳上成分腿坐（1.5 分）——分腿坐前进一次（3 分）——两手换成体前握杠，后摆并腿进杠，前摆，后摆（2.5 分）——前摆下（3 分）。

女生：跳上成分腿坐（1.5 分）——分腿坐前进一次（3 分）——屈膝弹杠，前摆并腿进杠，后摆（2.5 分）——前摆下（3 分）。

### (三) 评价标准

9.0—10 分：跳起支撑紧接直膝分腿落杠轻巧；前进时直腿，经展髋滑杠顺畅；进杠过渡圆滑，前后摆动一次、顶肩直臂高而稳；前摆下时直腿有挺身过程，落地平稳。整套动作熟练、协调。女生屈膝弹杠有力，并腿直膝进杠，动作协调。

7.5—8.9 分：跳起紧接举腿过杠分腿坐；前进时两腿基本伸直，滑杠无停顿；前后摆动直腿直臂，前摆下经展体落地较稳。整套动作较协调。女生屈膝弹杠有力，并腿进杠。

6.0—7.4 分：跳起后两腿同时举起分腿坐；前进时两腿滑杠无明显停顿或先后；进杠后有多次摆动，前摆下时屈髋，落地不够稳。女生经弹杠后两腿先后进杠。

### (四) 基本要求

每位考生仅有 1 次测试机会，失败的动作扣去该分值，并不得重做。

## 十一、支撑跳跃考试方法说明

### (一) 场地器材

#### 1. 场地

场地设置需安全合理，助跑距离不小于 10 米。

#### 2. 器材

跳箱，5~7 格，箱高 0.95~1.25 米，可设三个高度，供学生选择；助跳板，1200 毫米×600 毫米×200 毫米，离跳箱 0.2 米以上；跳箱和助跳板符合 GB/T 19851.2。箱前放置厚不小于 200 毫米跳箱专用保护垫，跳箱与助跳板之间放置保护装置，防止助跳板移动，安排至少两人保护，确保落地安全。

### (二) 测试内容

## 横箱分腿腾越

### (三) 评价标准

9.0—10分：助跑起跳正确有力，推手快而积极，空中直膝分腿，展体充分，腾越轻盈，落地平稳。

7.5—8.9分：助跑起跳正确，推手积极，空中直膝分腿、展体，落地较稳。

6.0—7.4分：起跳正确，经双手推撑后分腿腾越过箱，双脚落地。

### (四) 基本要求

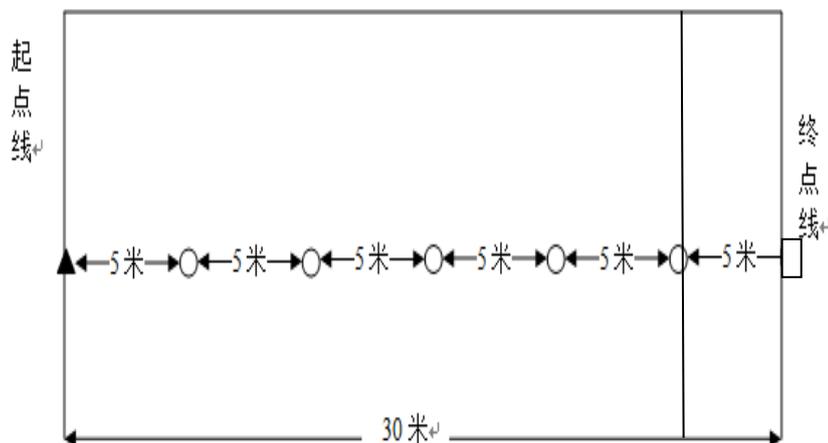
每位考生连续测试2次，取最高得分记录成绩。助跑踏上跳板即算测试一次。

## 十二、足球考试方法说明

### (一) 场地器材

#### 1. 场地

在平整的室外足球场上进行，测试区域长30米、宽10米。起点线至第一标志杆的距离为5米，每根标志杆之间各距5米。第5根标志杆左右两侧各设一5米射门限制线（与终点线平行），并在终点线处摆放足球门。



#### 2. 器材

足球为5号球，皮革材质，符合GB/T 22892；标志杆高不低于1.5米，直径25毫米，底座直径20厘米，稳固摆放；足球门为国际5人制足球比赛标准用门（白色），附网（白色），符合GB/T 19851；配备秒表。

### (二) 测试内容

运球绕杆+射门

### (三) 测试方法

受测者脚下持一球站在 3 米宽起点线后做好测试准备，当听到出发令后开始用脚运球绕杆，全程要求呈“S”形线路依次绕过 5 根标志杆。受测者运球绕过第 5 根标志杆，必须在 5 米横线上或越过 5 米横线完成射门（第五根标志杆左右各划 5 米横线）。球进门、球未进门或未在 5 米限制线内完成射门者即为完成全部测试。

#### （四）计时标准

受测者在起点线后任何一脚触及球的同时开始计时，当球的整体从地面或空中完全越过两个立柱之间球门线的垂直面即停止计时（包括球未进入球门）。记录受测者运球绕杆+射门的全程总时间（即测试成绩）。测试过程中若球未被射进球门或未在 5 米线内（线上）完成射门者，则在每次总测试成绩时间中另加 2 秒。以十分之一秒为单位记录，过百分之一秒则进位。如：7.11 秒为 7.2 秒。

#### （五）测试要求

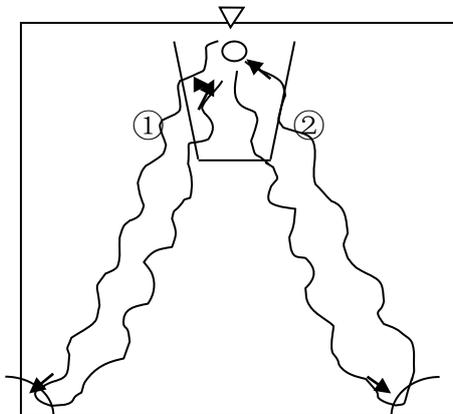
每位受测者有两次测试机会，以两次测试中最好的成绩计算。受测者在运球绕杆过程中出现漏绕标志杆时，应立即返回漏绕标志杆处继续按行进线路运球绕杆（失误时不准用手调整球），此时不停表。若受测者未按运球绕杆+射门测试要求完成全部过程，则此次测试失败不计算成绩。全程测试过程中，必须包含运球绕杆+射门动作，不允许运球带入球门线内。

### 十三、篮球考试方法说明

#### （一）场地器材

##### 1. 场地

28 米×15 米标准篮球场的半个场地，底线和边线外设置不小于 2 米的无障碍区，最近障碍物设安全保护。



## 2. 器材

篮球为 6 号球，皮革材质，符合 GB/T 22868；篮球架篮圈高 3.05 米，篮板下沿及立柱应作包扎，确保安全，符合 GB 23176；配备秒表。

### (二) 测试方法

由篮球场底线中点出发开始计时，运球至右（左）侧边线中点区域（1 米为半径的弧）踩线后，返回并运球上篮（未投中者必须补投一次），抢篮板球后运球到左（右）侧边线中点，然后折返并运球上篮（未投中者必须补投一次，补投未进加 4 秒），投中或抢到篮板球停表并记录成绩。每人测试一次，以秒为单位记录测试成绩，过秒进位，不计小数，如：22.15 秒为 23 秒。

测试时当场报出成绩并予以登记。

### (三) 基本要求

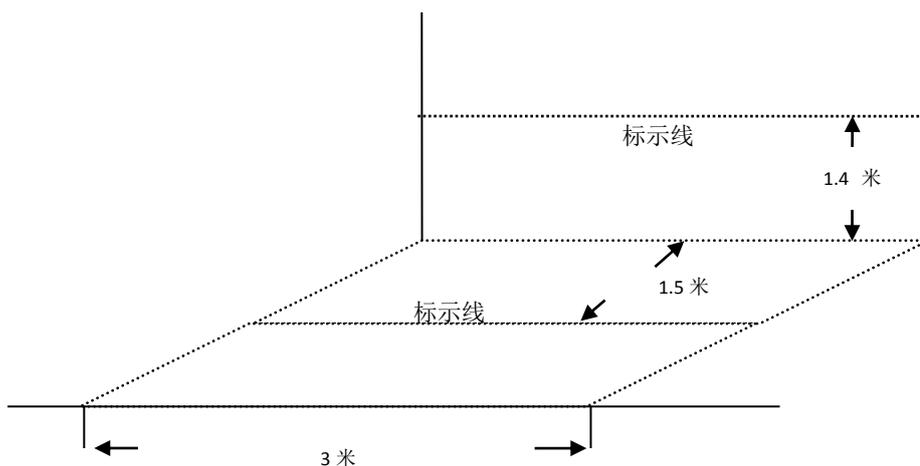
受测者出现带球跑、双手运球、运球上篮不碰篮板篮圈篮网、运球后原地投篮（补篮除外）等违例现象，每次加 5 秒；如开始就出现严重违例则召回重测并加 5 秒（重测只限一次）。

## 十四、排球考试方法说明

### (一) 场地器材

#### 1. 场地

在平整墙面垂直距地面高度 1.4 米处设置一标示线，平整地面水平距墙壁 1.5 米处设置一标示线，测试区域宽度不小于 3 米。



## 2. 器材

排球为 5 号球，皮革材质，符合 GB/T 22882。

## （二）测试方法

考生站在地上标志线外，自己将球向上抛起（开始计时），连续对墙垫球。将球垫至墙面标志线以上，方能计数，反之不予计数。在垫球过程中，球落地由考生自行捡球并继续进行垫球，直至时间结束。测试时当场报出成绩并予以登记。

## （三）基本要求

每位考生仅限一次测试机会，时间为 40 秒。

## 十五、辅助器材及管理平台

### （一）手持机

手持机主要用于考试现场人工记录的成绩录入，具有非接触式 IC 卡和键盘输入 ID 号两种身份识别和电子签名功能，可实现数据安全保护和无线传输，满足考试数据记录和上传要求。

### （二）监控系统

监控系统应覆盖全部考试项目，全程实时高清摄像、记录和监测考试现场，建设标准参考《国家教育考试标准化考点建设规范》。

### （三）检录设备

入口处配备检录设备，通过读取学籍卡等对考生进行身份识别。

### （四）网络环境

统一考试现场要有安全可靠、稳定高效的网络环境，满足考试数据、视频等实时传送和存储要求，同时，采取必要的保密措施保证信息安全。

搭建统一考试管理平台，能够实时统计入场及测试现场考生人数情况，记录、查询和存储全部测试数据、视频，具有数据比对分析、视频回放功能，可实现数据上传，可与市级平台进行数据对接，满足数据安全保护要求。

## 附件 2

### 上海市初中学业水平体育日常考核项目成绩评价标准

#### 一、运动技能评分标准

##### (一) 七年级

#### 1. 武术——少年连环拳

100 分—85 分

熟练完成全套动作，动作准确协调连贯，方法清楚，劲力充足，用力顺达，力点准确，节奏分明，精神饱满，没有遗漏和失误动作。

84 分—75 分

顺利完成全套动作，动作较准确协调连贯，方法基本清楚，劲力基本充足，有节奏，精神贯注，没有明显遗漏和失误动作。

74 分—60 分

能够完成全套动作，动作基本正确连贯，有劲力，精神集中，没有严重遗漏和失误动作。

59 分以下

不能连贯完成全套动作，动作有明显错误，劲力不足，节奏混乱，无精打采，多次出现遗漏和错误动作，经提醒重做后，仍达不到要求。

#### 2. 支撑跳越——横箱屈腿转体 90 度腾越

100 分—85 分

动作协调、连贯、直角支撑明显，展体充分，落地稳

84 分—75 分

动作较协调、连贯、直角支撑较明显，展体较充分，落地稳

74 分—60 分

能完成动作，直角支撑不够明显，展体一般，落地较稳

59 分以下

不能独立完成动作

#### 3. 双杠——

**跳起支撑摆动成右杠外侧坐——左杠外侧坐——向前跳下（女）**

**杠端跳起成分腿坐——分腿坐前进——前摆挺身下（男）**

100分—85分

动作准确，衔接连贯流畅，姿态优美。

84分—75分

动作准确，衔接稍有停顿，不够流畅，姿态比较优美。

74分—60分

能基本完成动作或在保护帮助下完成动作。

59分以下

不能完成动作或在保护帮助下也不能完成动作。

（二）八年级

**1. 垫上运动——远撑前滚翻（女）鱼跃前滚翻（男）**

100分—85分

完成动作质量高，远撑明显到位，鱼跃有明显的高度和远度，滚动流畅、姿态优美。

84分—75分

完成动作质量尚可，远撑到位，鱼跃有高度和远度，滚动比较流畅，姿态比较优美。

74分—60分

能完成动作，女生有远撑，男生能跳起，但动作不够稳定，姿态不够优美。

59分以下

不能完成动作。

**2. 篮球——半场区域内行进间运球投篮**

100分—85分

运球动作正确，上篮步法流畅，投篮时手部有明显拨球动作，并两次均将球投进篮框。

84分—75分

运球动作较正确，上篮步法较流畅，投篮时手部有拨球动作，并能投进一球。

74分—60分

能顺利完成动作，但没有进球。

59分以下

运球不协调，步伐不正确，投篮时手部没有拨球动作。

**3. 单杠——跳上成支撑单腿向前摆越成骑撑——前腿向后摆越成支撑，跳下**

100分—85分

动作连贯，摆动充分，身体平衡稳，姿态优美。

84分—75分

动作较连贯，摆动不够充分，能控制身体平衡，姿态尚可。

74分—60分

能完成动作，有停顿，摆动不够充分，控制身体平衡不够稳，姿态一般。

59分以下

不能完成动作。

**(三) 九年级**

**1. 武术——少年初级长拳**

100分—85分

顺利完成全套动作，动作准确协调连贯，方法清楚，劲力较充足，用力较顺达，力点较准确，节奏分明，精神饱满，没有遗漏和失误动作。

84分—75分

能够完成全套动作，动作较准确协调连贯，方法基本清楚，劲力基本充足，有节奏，精神贯注，没有明显遗漏和失误动作。

74分—60分

基本完成全套动作，动作基本正确连贯，有劲力，精神集中，没有严重遗漏和失误动作。

59分以下

不能连贯完成全套动作，动作有明显错误，劲力不足，节奏混乱，无精打采，多次出现遗漏和错误动作。

## **2. 垫上运动——头手倒立（男）肩肘倒立（女）**

100分—85分

动作规范到位，身体挺直与支撑面保持垂直姿势并停顿三秒以上，姿态优美。

84分—75分

动作规范到位，身体基本挺直与支撑面保持垂直姿势并停顿二秒以上，姿态尚可。

74分—60分

在保护与帮助下完成动作，能脱离帮助保持身体基本挺直与支撑面保持垂直姿势。

59分以下

在保护与帮助下不能完成动作。

## **3. 支撑跳跃——横箱分腿腾越**

100分—85分

起跳正确有力，推手及时，腾越时保持直膝分腿，落地平稳。

84分—75分

起跳正确有力，推手积极，腾越时腿部稍有弯曲，落地平稳。

74分—60分

起跳正确有力，推手慢，腾越时两腿明显弯曲，落地平稳。

59分以下

不能完成动作。

## 二、运动水平评分标准

### (一) 七年级

项目	50 米 (秒)		1000 米/800 米 (分/秒)		跨越式跳高 (米)		双手头上掷实心球 (米) 2 公斤		跳绳 (1 分钟)		项目
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
100	7" 6	8" 3	3' 50"	3' 23"	1.18	1.06	8.00	6.50	170	165	100
95	7" 7	8" 4	3' 55"	3' 28"	1.15	1.03	7.70	6.20	165	160	95
90	7" 8	8" 5	4' 00"	3' 33"	1.12	1.00	7.40	5.90	160	155	90
85	7" 9	8" 6	4' 08"	3' 38"	1.09	0.97	7.10	5.60	155	150	85
80	8" 1	8" 7	4' 16"	3' 45"	1.06	0.94	6.80	5.30	150	145	80
75	8" 3	8" 8	4' 24"	3' 52"	1.03	0.91	6.50	5.00	135	130	75
70	8" 5	9" 0	4' 32"	3' 59"	1.00	0.88	6.20	4.80	120	115	70
65	8" 7	9" 2	4' 40"	4' 06"	0.97	0.85	5.90	4.60	105	100	65
60	8" 9	9" 4	4' 48"	4' 13"	0.94	0.82	5.60	4.40	90	85	60
55	9" 1	9" 6	4' 54"	4' 18"	0.91	0.79	5.30	4.20	85	80	55
50	9" 3	9" 8	5' 00"	4' 23"	0.88	0.76	5.00	4.00	80	75	50
45	9" 5	10" 0	5' 06"	4' 28"	0.85	0.73	4.70	3.80	75	70	45
40	9" 7	10" 2	5' 12"	4' 33"	0.82	0.70	4.40	3.60	70	65	40
35	9" 9	10" 4	5' 18"	4' 38"	0.79	0.67	4.20	3.40	65	60	35
30	10" 1	10" 6	5' 24"	4' 43"	0.76	0.64	4.00	3.20	60	55	30
25	10" 3	10" 8	5' 30"	4' 48"	0.73	0.61	3.80	3.00	55	50	25
20	10" 5	11" 0	5' 36"	4' 53"	0.70	0.58	3.60	2.80	50	45	20
15	10" 7	11" 2	5' 42"	4' 58"	0.67	0.55	3.40	2.60	45	40	15
10	10" 9	11" 4	5' 48"	5' 03"	0.64	0.52	3.20	2.40	40	35	10
5	11" 1	11" 6	5' 54"	5' 08"	0.61	0.49	3.00	2.20	30	30	5

(二) 八年级

项目	50 米 (秒)		1000 米/800 米 (分/秒)		跳远 (米)		原地侧向推 实心球 (米) 2 公斤		引体向 上 (次)	仰卧起坐 (1 分钟)	项目
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	得分
100	7" 3	8" 1	3' 40"	3' 20"	4.32	3.49	9.00	6.60	10	48	100
95	7" 4	8" 2	3' 45"	3' 25"	4.22	3.41	8.80	6.30		45	95
90	7" 5	8" 3	3' 50"	3' 30"	4.12	3.33	8.50	6.10	9	42	90
85	7" 6	8" 4	3' 55"	3' 35"	4.02	3.25	8.10	5.90		39	85
80	7" 7	8" 5	4' 02"	3' 42"	3.92	3.17	7.80	5.70	8	36	80
75	7" 8	8" 7	4' 09"	3' 49"	3.84	3.09	7.40	5.40		34	75
70	8" 0	8" 9	4' 16"	3' 56"	3.76	3.01	7.10	5.20	7	32	70
65	8" 2	9" 1	4' 23"	4' 03"	3.68	2.93	6.80	5.00		30	65
60	8" 4	9" 3	4' 30"	4' 08"	3.60	2.85	6.50	4.80	6	28	60
55	8" 6	9" 5	4' 35"	4' 13"	3.52	2.77	6.10	4.50		26	55
50	8" 8	9" 7	4' 40"	4' 18"	3.44	2.69	5.80	4.30	5	24	50
45	9" 0	9" 9	4' 45"	4' 23"	3.36	2.61	5.50	4.10		22	45
40	9" 2	10" 1	4' 50"	4' 28"	3.28	2.53	5.20	3.90	4	20	40
35	9" 4	10" 3	4' 55"	4' 33"	3.22	2.45	5.00	3.70		18	35
30	9" 6	10" 5	5' 00"	4' 38"	3.16	2.40	4.80	3.50	3	16	30
25	9" 8	10" 7	5' 05"	4' 43"	3.10	2.35	4.60	3.30		15	25
20	10" 0	10" 9	5' 10"	4' 48"	3.04	2.30	4.40	3.10	2	14	20
15	10" 2	11" 1	5' 15"	4' 53"	2.98	2.25	4.20	2.90		13	15
10	10" 4	11" 3	5' 20"	4' 58"	2.92	2.20	4.00	2.70	1	12	10
5	10" 6	11" 5	5' 25"	5' 03"	2.86	2.15	3.80	2.50		11	5

(三) 九年级

项目	50 米 (秒)		1000 米/800 米 (分/秒)		侧向移动推 实心球 (米) 2 公斤		项目
	男	女	男	女	男	女	
得分							得分
100	7" 1	8" 1	3' 34"	3' 19"	10.0	6.70	100
95	7" 2	8" 2	3' 42"	3' 27"	9.70	6.40	95
90	7" 3	8" 3	3' 50"	3' 35"	9.40	6.10	90
85	7" 4	8" 4	3' 55"	3' 40"	9.10	5.90	85
80	7" 5	8" 5	4' 00"	3' 45"	8.80	5.70	80
75	7" 6	8" 6	4' 05"	3' 50"	8.50	5.50	75
70	7" 7	8" 8	4' 10"	3' 55"	8.20	5.30	70
65	7" 9	9" 0	4' 15"	4' 00"	7.90	5.10	65
60	8" 1	9" 2	4' 23"	4' 08"	7.60	4.90	60
55	8" 3	9" 4	4' 31"	4' 16"	7.30	4.60	55
50	8" 5	9" 6	4' 39"	4' 24"	7.00	4.40	50
45	8" 7	9" 8	4' 47"	4' 32"	6.70	4.20	45
40	8" 9	10" 0	4' 55"	4' 40"	6.40	4.00	40
35	9" 1	10" 2	5' 03"	4' 48"	6.10	3.80	35
30	9" 3	10" 4	5' 11"	4' 56"	5.80	3.60	30
25	9" 5	10" 6	5' 19"	5' 04"	4.50	3.40	25
20	9" 7	10" 8	5' 27"	5' 12"	4.20	3.20	20
15	9" 9	11" 0	5' 35"	5' 20"	3.90	3.00	15
10	10" 1	11" 2	5' 43"	5' 28"	3.60	2.80	10
5	10" 3	11" 4	5' 51"	5' 36"	3.30	2.60	5

## 附件 3

## 上海市初中毕业生残疾或伤病免于体育考试申请表

考生报名号\_\_\_\_\_

姓名		性别		民族		班级	
出生年月				联系电话			
免试原因 及病史概况							
医疗单位 诊断结论	(由学校确认伤残鉴定或医疗单位证明原件后, 将复印件附后页)						
家 长 签 字		班 主 任 签 字		体 育 教 师 与 卫 生 保 健 教 师 签 字			
学 校 意 见	体育日常考核分数: _____ 校长签章: 学校公章: _____ 年 月 日						
区教育 局审核 意见	审核意见: _____ 负责人签章: _____ 年 月 日						
招 考 机 构 记 录	体育日常考核分数: _____ 体育统一考试分数: _____ 招考机构负责人签章: 总 计 分 数: _____ 招考机构公章: _____ 年 月 日						
备 注							

本表一式两份, 一份报区招考机构备案, 一份存入学生档案。



## 附件 5

## 2021 年普陀区初中学业水平考试（体育与健身）工作日程表

序	主要工作内容	时间
1	成立普陀区体育考试领导小组，基教科、考试中心、体育教研室、体质健康监测中心等共同研讨 2021 年体育考试工作方案，做好筹备工作。	3 月 11 日
2	2021 年普陀区体育考试工作启动会议（分管副校长），公示《2021 年普陀区初中学业水平考试（体育与健身）工作的实施方案》，布置工作要求。	3 月 17 日
3	2021 年普陀区体育考试工作布置会（分管教导主任、教务员），布置学校的管理分工、协调，体育日常考核和统一考试工作。	3 月 18 日
4	初三体育教师会议（体育教研组长、初三体育教师），布置学校体育日常考核工作及统一考试体育选项工作体育。	3 月 18 日
5	学校制定学校实施方案，并进行日常考核评定，做好日常考核成绩汇总。	3 月 18 日—31 日
6	各校指导考生进行统一体育考试网上选项工作，通过 OA 平台上传《2021 年初中学业水平考试（体育与健身）工作**学校实施方案》至区教育考试中心，并上报方案的敲章纸质稿和免考申请表的敲章纸质稿至考试中心 103。	3 月 30 日前 (3 月 31 日审免试申请)
7	教导主任会议，布置毕业生升学体育统一考试组织、安全工作。	4 月 7 日
8	考务人员二次培训会议，三次模拟，考点协调会议。	4 月 9 日
9	检查考点的场地布置。	4 月 12 日下午
10	各校召开年级大会和家长会，宣传统一考试工作，进行安全教育。	4 月 12 日前
11	体育统一考试（应届生非游泳类项目测试）。	4 月 13 日—16 日
12	体育统一考试（游泳类项目测试）。	4 月 17 日
13	区领导小组对学校日常考核进行抽查。	4 月 20、21 日
14	统一考试（往届生、返沪生非游泳类项目测试）。	4 月 23 日上午
15	统一考试（应届生非游泳类项目缓考）。	4 月 23 日下午
16	统一考试（游泳类项目缓考）。	4 月 24 日上午
17	考试中心下发体育日常考核和统一考试成绩，考生签字确认、学校公示 5 个工作日。	4 月底前
18	汇总上报本区学生体育考试成绩	4 月底前

上海市普陀区教育局办公室

2021 年 3 月 16 日印发