

上海市普陀区教育局文件

普教基〔2026〕2号

普陀区教育局关于印发《2026年普陀区初中毕业升学体育考试工作实施方案》的通知

区教育局系统完中、初中、一贯制学校：

现将《2026年普陀区初中毕业升学体育考试工作实施方案》印发给你们，请认真学习、贯彻执行。

附件：2026年普陀区初中毕业升学体育考试工作实施方案

上海市普陀区教育局

2026年3月23日

附件

2026 年普陀区初中毕业升学体育考试 工作实施方案

为全面贯彻落实《中共中央 国务院关于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〔2023〕5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〔2024〕12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2026年普陀区初中毕业升学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。

各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，确保体育考试工作进行顺利。

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。2026年普陀区初中毕业升学体育统一考试于4月13日—4月18日在晋元高级中学举行。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。

四、体育考试的对象

1. 本区初中各校在籍的应届初中毕业生。
2. 在本区完成中招报名的本市往届初中毕业生、结业生或外省市初中毕业生。

五、体育考试的方法

(一) 结构和分值

1. 2026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。其中统一考试满分为15分，日常考核满分为15分。

2. 统一考试分设四类项目：第一类项目满分为6分，第二、三、四类项目满分均为3分。

3. 日常考核由《体育与健身》课程考试成绩和《国家学生体质健康标准(2014年修订)》综合评定结果两部分组成。其中《体育与健身》课程考试成绩满分为6分(七、八、九年级各为2分)，体质健康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) 国家学生体质健康测试项目

学生体质健康测试项目全部按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》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》课程每学期考试成绩取各单项考试成绩的平均数;学年考试成绩取两个学期考试成绩的平均数后,按以下规则换算: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)学生每学年国家学生体质健康测试成绩按照《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,再按以下规则换算成每学年体质健康综合评定成绩: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》课程每项考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)每学年国家学生体质健康测试须在第一学期9-12月份

完成。测试以各校为测试点，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输入国家学生体质健康标准上报系统，同时报普陀区学生体质健康监测中心备案。《国家学生体质健康标准（2014年修订）》测试数据应及时告知学生本人。

（3）各校应根据规定的各年级《体育与健身》课程考试内容和项目，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。可根据实际，在上述各类项目中各选择一个作为考试项目，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。如在第一类项目中选择1000米/800米跑，达到一定要求后可得附加分（统一考试满分仍为15分）。

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，2026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. 因残、因病考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统一考试的考生，均应办理免考手续。由考生及其监护人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于体育考试申请表》，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，通过的考生名单须

进行公示。

(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，须由考生及其监护人提出书面申请，并持本市二级及以上医疗机构病历，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统一考试的学生，由学生本人及监护人提出书面申请，经学校或考场负责人签字同意，可予以缓考，缓考者应另行参加补考，补考仅限一次。补考原则上应在 15 天内完成。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，不能参加单项统一考试的项目，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》课程全程免修免考及《国家学生体质健康标准(2014年修订)》免测的考生，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，其免修学期课程考试成绩按学籍所在学校平均分计算，其他学期考试成绩按其实际分数计算，因伤病在初中阶段部分学年《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》免测的考生，其免测学年体质健康综合评定成绩按学籍所在学校平均分计算，其他学年按其实际分数计算，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，其体育考试成绩按其日常体育考核实际分数及统一考试满分的 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

在经认定的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，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。相关考生名单经市级公示确认后，由区教育局组织开展统一考试免考申请及实施工作。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、健身锻炼活动及《国家学生体质健康

标准（2014年修订）》等评价情况的证明材料，由区体育考试工作领导小组，按实际情况计算日常考核成绩。同时，上述考生须参加统一考试，计算其统一考试成绩，与日常考核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统一考试的，由学生及其监护人提交书面情况报告，其统一考试分值以满分的50%（即7.5分）计。

跨区报考学校的应届初三生，其日常考核成绩和统一考试成绩，由学籍所在学校和区予以评定。

（五）考试成绩记载

本市在学校体育综合素质评价系统的架构上建立上海市初中体育与健身学业评价数据库，各初中学校每学期经由校长签字确认后在规定时间内上报《体育与健身》课程考试成绩（同时报送区教育局），由系统自动生成考生初中三年的《体育与健身》课程考试成绩。国家学生体质健康测试数据由校长签字确认后每年按教育部的要求在规定时间内上报至国家学生体质健康测试上报系统，由系统自动生成初中三年的体质健康综合评定成绩。由系统将上述两项成绩提供给区招考机构，区招考机构将其与统一考试成绩一并报送市教育考试院初中学业水平考试成绩库，计入考生中考录取总分。

学生体育统一考试，由各区教育局负责实施，考生参加每一个项目的测试成绩应当场告知，由测试人员和考生本人签字确认后，以学校为单位统计成绩信息，经区教育局汇总，由测试负责

人和区教育局相关负责人签字确认后，由区招考机构按规定格式报送市教育考试院。

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做好充分准备。

（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。2026 年体育考试工作（包括缓考）最晚 5 月 10 日前完成。

（三）建立学生体育考试复核和仲裁制度

考生对学校给予的日常考核成绩有异议的，应在成绩公布之日起三天内向学校提出书面申请，由学校予以复核。考生对统一

考试成绩有异议的，本人应在测试现场，向测试裁判反映，给予当场处理；向区教育局提交书面申请，由区教育局予以复核。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，设立体育考试监督电话。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. 上海市初中毕业升学体育统一考试项目成绩评价标准
2. 上海市初中毕业升学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. 2026 年普陀区初中毕业升学体育统一考试缓考申请表
5. 2026 年普陀区初中毕业升学体育统一考试工作日程表

咨询电话：62221299

监督电话：52564588-7565、7692