

上海市奉贤区教育局文件

奉教〔2026〕9号

关于印发《2026年奉贤区初中毕业升学体育考试 工作实施方案》的通知

各初中、一贯制学校：

现将《2026年奉贤区初中毕业升学体育考试工作实施方案》印发给你们，希遵照执行。

附件：2026年奉贤区初中毕业升学体育考试工作实施方案

上海市奉贤区教育局

2026年3月23日

（此件公开）

抄送：市教委体卫艺科处、市教育督导事务中心、市中招办、区府办、
王淳副区长。

上海市奉贤区教育局

2026年3月23日印发

签发：程立春

核稿：戴嘉俊

校对：倪秋萍

附件：

2026年奉贤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》（中发〔2020〕19号）、《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》（中办发〔2020〕36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）等国家和本市有关文件精神，结合《上海市教育委员会关于2026年本市高中阶段学校招生工作的若干意见》（沪教委基〔2026〕2号）的相关要求，制定2026年奉贤区初中毕业升学体育考试（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。

考试工作要严格遵照市教委的文件精神和区教育局的具体部署予以实施，加强宣传发动，评价客观公正，程序规范统一，安全保障有力，努力确保体育考试的各项工作科学、高效、有序。

三、体育考试的结构和内容

（一）结构和分值

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。

1. 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。

2. 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（以下简称“体质健康综合评定”）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）考试内容

1. 统一考试

（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，填写《2026 年上海市初中毕业升学体育统一考试报名表》（附件 1），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. 日常考核

（1）各年级《体育与健身》课程考试项目主要包括：

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）学生体质健康综合评定项目

评定项目按《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。

四、成绩评定和报送

根据《课程标准》初中体育教学的要求和《健康标准》的“评分标准”，结合本市初中学生体质健康的总体水平，统一执行由市教委制定的《上海市初中毕业升学体育统一考试项目成绩评价标准》（附件 2）和《上海市初中毕业升学体育日常考核项目成绩评价标准》（附件 3）。

（一）成绩评定

考生的体育考试成绩由统一考试成绩（满分 15 分）和日常考核成绩（满分 15 分）之和组成，计入中考录取总分。

（二）成绩报送

考生日常体育考核成绩由学校评定后及时告知考生本人，并以班级为单位汇总成绩信息，由班主任和体育任课教师签字确认，经

校长审核签字并加盖学校公章后在校园醒目处公示五个工作日。各校将考生成绩上报平台，并将《考生日常体育考核成绩汇总表》（纸质）报送区青少年体艺科协会（“海之花”青少年活动中心 4401 室）。

统一考试成绩由区体育考试领导小组负责实施。在考试过程中，各项目考点裁判须当场宣告每位考生的单项测试成绩，并由测试员和考生本人签字确认，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，由区中招办按规定格式报送市教育考试院。

五、特殊考生的考试及成绩评定

（一）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予体育考试申请表》（附件 4），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，由区体育考试医学专家组审定并报中招办存入学生档案。

上述考生如身体健康状况好转，准备参加体育统一考试，须由考生及其监护人提出书面申请，附本市二级及以上医疗机构病历，经学校和区体育考试领导小组同意后，方可参加体育考试。

2. 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，填写《2026 年奉贤区初中毕业升学体育统一考试缓考申请表（考前用）》（附件 5），经学校签字盖章或填写《2026 年奉贤区初中升学体育考试缓考申请表（临

场用)》(附件6),经学校带队教师签名及考务组签字同意,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。如因伤病仍不能参加补考的学生,须办理免考手续。

(二) 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,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。

(三) 对因残、因病免考考生的认定

区初中毕业升学体育考试领导小组对因残、因病申请免考的考

生提出的申请事由，组织医学专家进行统一审定，对通过审定的考生名单进行公示。

（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，由区初中毕业升学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2026年本区体育统一考试，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的学生，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学生，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）其他免考规定

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（具体名单另行告知），通过后，其统一考试成绩按满分（15分）计算。

六、体育考试的组织与管理

（一）统一考试

1. 组织机构

区教育局成立 2026 年奉贤区初中毕业升学体育考试工作领导小组、监察小组、仲裁小组以及考务小组（附件 7），制定并印发《2026 年奉贤区初中毕业升学体育考试工作实施方案》，并认真组织实施。

2. 主要工作节点

（1）召开 2026 年奉贤区初中毕业升学体育考试网上报名工作会议

时间：2026 年 3 月 24 日

（2）召开 2026 年奉贤区初中毕业升学体育考试工作会议及项目培训

时间：2026 年 4 月 17 日

（3）各校平台上报学生信息

时间：2026 年 3 月 25 日—4 月 7 日 15:00

（4）各校提交考生基本信息材料

时间：2026 年 4 月 7 日—4 月 9 日

材料：考生七至九年级原始体育成绩表、日常考核成绩及免考、缓考等申请材料。

地点：区青少年体艺科协会（“海之花”青少年活动中心 4401 室）

联系人：朱老师 13310082538

（5）区体育统一考试

时间：2026 年 4 月 18 日—4 月 23 日（周六、日、一、二、三、四）（23 日为备用）

地点：奉贤中学

《2026年奉贤区初中毕业升学体育统一考试各校日程安排表》
另发

(6) 游泳类项目考试

时间：2026年4月19日（周日）下午1:00

地点：奉贤中学→奉中附小游泳馆

注：全区所有学校选择游泳项目的考生集中编组考试，先在奉贤中学完成其他类项目的考试，再集中前往奉中附小游泳馆进行游泳类项目的考试。第四类是长跑项目在游泳结束后回到奉贤中学进行长跑测试。

(7) 缓考（补考）

时间：2026年4月30日（周四）上午8:30

地点：奉贤中学（奉中附小游泳馆）

(二) 日常考核的组织和管理

1. 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。

2. 每学期《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。评定结果及时输入上海市初中体育与健身学业评价数据库，并上报区教育局，不得更改。

3. 《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）

4. 每学年国家学生体质健康测试，各校须在第一学期9-12月进行，并及时完成数据评定与上报。《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。

5. 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

（三）体育考试成绩的复核与仲裁

考生对日常考核成绩有异议的应在成绩公布之日起3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，向测试裁判反映或向体育考试仲裁小组提交书面申请，由仲裁小组予以复核。逾时不再受理。

（四）体育考试的监督

区教育局设立体育考试咨询电话（德育活动科 37597029）和监督电话（监察科 37597039），及时解答考生及其监护人提出的问题，

正确引导考生参加体育考试。考生对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，可直接向区教育局纪检部门 and 市教委反映，一经查实，按有关规定严肃处理。

（五）其他事项

体育考试经费由区教育局及学校在事业费内安排

附件：

1. 2026年上海市奉贤区初中毕业升学体育统一考试报名表
2. 上海市初中毕业升学体育统一考试项目成绩评价标准
3. 上海市初中毕业升学体育日常考核项目成绩评价标准
4. 上海市初中毕业生残疾或伤病免于体育考试申请表
5. 2026年奉贤区初中毕业升学体育统一考试缓考申请表（考前用）
6. 2026年奉贤区初中毕业升学体育统一考试缓考申请表（临场用）
7. 2026年奉贤区初中毕业升学体育考试工作组织机构

奉贤区教育局

2026年3月24日

附件 1:

2026 年上海市奉贤区初中毕业升学体育统一考试报名表

考生报名号		姓名		性别	
出生日期		毕业学校			
体育统一测试考试项目					
第一项目	<input type="checkbox"/> 1. 1000 米跑 (男) <input type="checkbox"/> 3. 200 米游泳 <input type="checkbox"/> 2. 800 米跑 (女) <input type="checkbox"/> 4. 4 分钟跳绳 以上四项任选一项 <input type="checkbox"/> 因残疾免考 <input type="checkbox"/> 因伤病免考 <input type="checkbox"/> 其他免考				
第二项目	<input type="checkbox"/> 1. 50 米跑 <input type="checkbox"/> 3. 实心球 <input type="checkbox"/> 5. 仰卧起坐 (女) <input type="checkbox"/> 2. 立定跳远 <input type="checkbox"/> 4. 引体向上 (男) <input type="checkbox"/> 6. 25 米游泳 以上六项任选一项 <input type="checkbox"/> 因残疾免考 <input type="checkbox"/> 因伤病免考 <input type="checkbox"/> 其他免考				
第三项目	<input type="checkbox"/> 1. 乒乓球 <input type="checkbox"/> 6. 体操 (垫上一单杠) <input type="checkbox"/> 2. 羽毛球 <input type="checkbox"/> 7. 体操 (垫上一支撑跳跃) <input type="checkbox"/> 3. 网球 <input type="checkbox"/> 8. 体操 (单杠一双杠) <input type="checkbox"/> 4. 武术 <input type="checkbox"/> 9. 体操 (单杠一支撑跳跃) <input type="checkbox"/> 5. 体操 (垫上一双杠) <input type="checkbox"/> 10. 体操 (双杠一支撑跳跃) 以上十项任选一项 <input type="checkbox"/> 因残疾免考 <input type="checkbox"/> 因伤病免考 <input type="checkbox"/> 其他免考				
第四项目	<input type="checkbox"/> 1. 足球 <input type="checkbox"/> 2. 篮球 <input type="checkbox"/> 3. 排球 以上三项任选一项 <input type="checkbox"/> 因残疾免考 <input type="checkbox"/> 因伤病免考 <input type="checkbox"/> 其他免考				
备注					

- 注: 1. 各项目在规定的时间内一经选定, 此后不得更改。
2. 因残疾或因伤病免考必须先由考生及家长向学校提出免考申请及提供相关证明材料原件及复印件, 再由体育考试工作小组审核通过, 方能选择。
3. 其他免考主要涉及在市教委公布的体育赛事项目中获得市级及以上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, 由教育局认定后报市教委公布。

考生 (签名):

家长或监护人 (签名):

年 月 日

年 月 日

附件 2:

上海市初中毕业升学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	3'55"	4'36"	20	45	7.1	22.0	7.6	2.49	9.70	400	11
95	4'03"	4'48"	21	43	7.2	23.0	8.7	2.41	9.40	395	10
90	4'11"	5'	22	40	7.3	24.0	9.6	2.33	9.10	390	9
85	4'19"	5'12"	23	37	7.4	25.0	10.5	2.25	8.80	385	
80	4'27"	5'24"	24	34	7.5	26.0	11.3	2.20	8.50	380	8
75	4'32"	5'36"	25	31	7.6	27.0	12.2	2.15	8.20	370	
70	4'37"	5'48"	27	29	7.7	28.0	13.1	2.10	7.90	365	7
65	4'42"	6'00"	29	26	7.9	29.0	14.3	2.06	7.60	360	
60	4'47"	6'12"	31	23	8.1	30.0	15.5	2.02	7.30	340	6
55	4'53"	6'24"	33	20	8.3	31.0	16.0	1.98	7.00	320	
50	4'59"	6'36"	35	18	8.5	32.0	16.8	1.94	6.70	300	5
45	5'05"	6'48"	37	16	8.7	33.0	17.4	1.90	6.40	290	
40	5'11"	7'00"	39	14	8.9	34.0	17.9	1.86	6.10	285	4
35	5'17"	7'12"	41	12	9.1	35.0	18.3	1.82	5.80	280	
30	5'23"	7'24"	43	10	9.3	36.0	19.0	1.78	5.50	275	3
25	5'29"	7'36"	45	8	9.5	37.0	19.6	1.74	5.20	270	
20	5'35"	7'48"	47	6	9.7	38.0	20.0	1.70	4.90	265	2
15	5'41"	8'00"	49	5	9.9	39.0	20.5	1.66	4.60	260	
10	5'47"	8'12"	51	4	10.1	40.0	21.0	1.62	4.30	255	1
5	5'53"	8'24"	53	3	10.3	41.0	21.5	1.58	4.00	250	

*1000 米跑达到 3'54"-3'41"的, 得附加分 0.5 分, 达到 3'40"及以上的, 得附加分 1 分(统一考试总分仍为 15 分)

(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	3'40"	4'56"	26	45	8.1	25.0	8.5	1.99	6.80	405	50
95	3'48"	5'08"	27	43	8.2	26.0	10.8	1.93	6.60	400	47
90	3'56"	5'20"	28	40	8.3	27.0	12.9	1.87	6.40	395	44
85	4'04"	5'32"	30	37	8.4	28.0	14.2	1.81	6.20	390	41
80	4'12"	5'44"	32	34	8.5	29.0	16.4	1.77	6.00	385	38
75	4'17"	5'56"	34	31	8.6	30.0	18.3	1.73	5.80	375	35
70	4'22"	6'08"	36	29	8.8	31.0	19.5	1.69	5.60	370	32
65	4'27"	6'20"	38	26	9.0	32.0	20.7	1.65	5.40	365	30
60	4'32"	6'32"	42	23	9.2	33.0	22.0	1.61	5.20	345	28
55	4'38"	6'44"	46	20	9.4	34.0	22.8	1.57	5.00	325	26
50	4'44"	6'56"	50	18	9.6	35.0	23.5	1.53	4.80	305	24
45	4'50"	7'08"	54	16	9.8	36.0	23.9	1.49	4.60	295	22
40	4'56"	7'20"	58	14	10.0	37.0	24.6	1.45	4.40	290	20
35	5'02"	7'32"	62	12	10.2	38.0	25.1	1.41	4.20	285	18
30	5'08"	7'44"	66	10	10.4	39.0	25.5	1.37	4.00	280	16
25	5'14"	7'56"	70	8	10.6	40.0	26.2	1.33	3.80	275	14
20	5'20"	8'08"	74	6	10.8	41.0	26.8	1.28	3.60	270	12
15	5'26"	8'20"	78	5	11.0	42.0	27.3	1.23	3.40	265	10
10	5'32"	8'32"	82	4	11.2	43.0	27.9	1.18	3.20	260	8
5	5'38"	8'44"	86	3	11.4	44.0	28.3	1.13	3.00	250	6

*800米跑达到3'39"-3'26"的,得附加分0.5分,达到3'25"及以上的,得附加分1分(统一考试总分仍为15分)。

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 ± 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 ± 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 ± 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

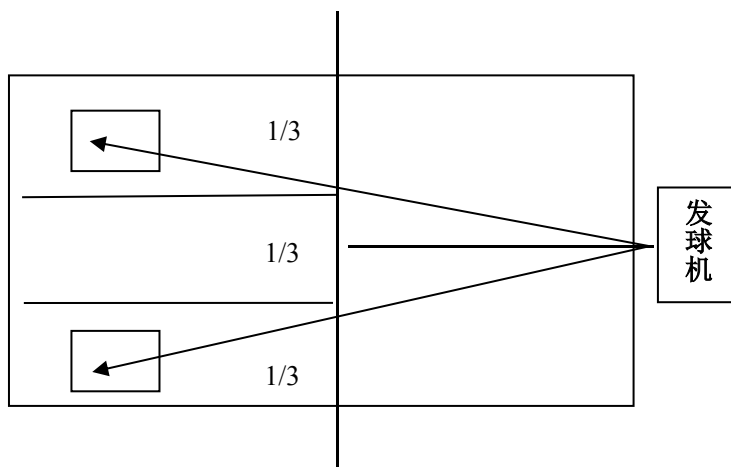
考生须持游泳体检合格证，并自备质量合格的游泳专用运动服方能参加考试；考生可采用任何一种泳姿（允许交替运用）游完规定的距离。不得使用或穿戴任何有利于速度、浮力、耐力的器具（如手蹼、脚蹼等），可戴护目镜；考生必须在规定的泳道内游完全程，途中不得在池底站立或在池底行走、拉泳道线和干扰别人游进；违反规则或基本要求者，不得参加考试或不计成绩。

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= $Y \times 4$ (Y 为击中次数)。

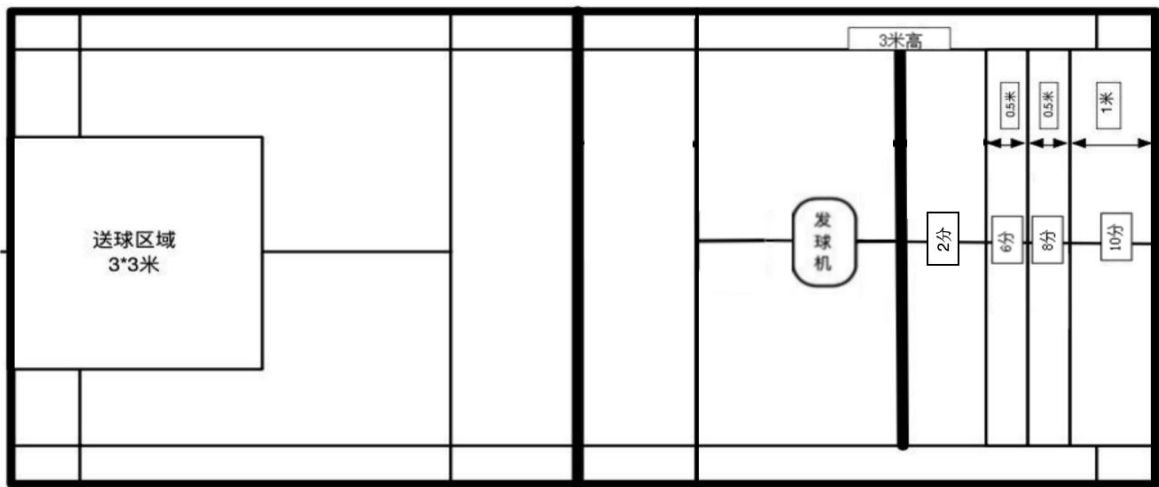
次数	分值	次数	分值
25-30	100	12	48
24	96	11	44
23	92	10	40
22	88	9	36
21	84	8	32
20	80	7	28
19	76	6	24
18	72	5	20
17	68	4	16
16	64	3	12
15	60	2	8
14	56	1	4
13	52		

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 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后方 1.5 米中线位置。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。



注：球落在得分区划分线上取高分值。

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 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回对面单打场地，越过空中 3 米标志线。

2. 每名考生连续击球 20 个，选取得分最高的 15 个球作为有效计分球，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. 击球过网后，越过空中 3 米标志线，单打场地后场端线向内 1 米为 10 分区，1—1.5 米为 8 分区，1.5—2 米为 6 分区，2—3 米为 2 分区；未越过空中 3 米标志线，单打场地半场均为 1 分区。

2. 测试分数=10 分区个数×10+8 分区个数×8+6 分区个数×6+2 分区个数×2+1 分区个数×1

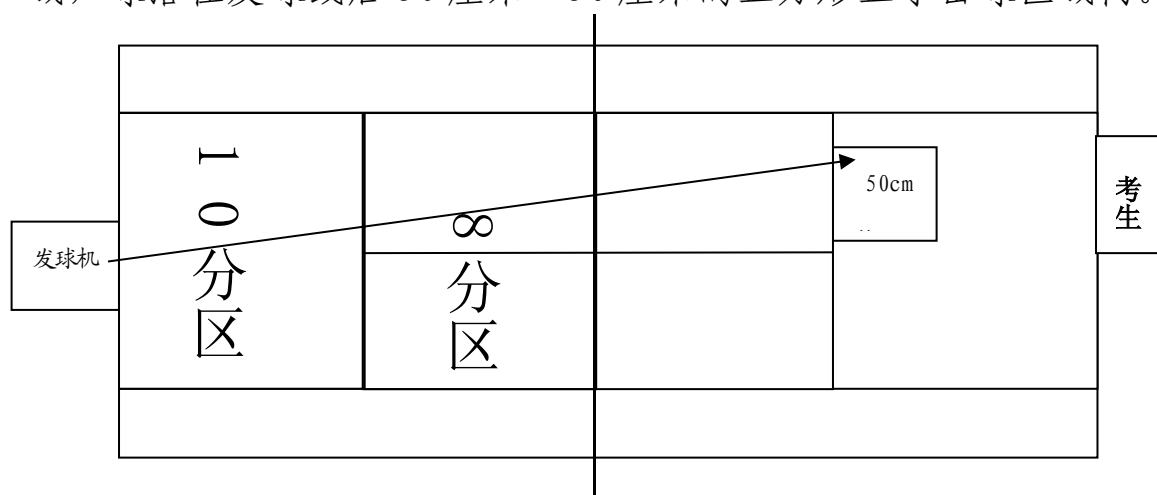
测试分数	100-150	95-99	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54
对应分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
测试分数	45-49	40-44	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	3-9	0	
对应分值	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	

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, 伸髋并腿直膝; 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, 屈髋屈膝, 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。箱前放置厚度不小于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

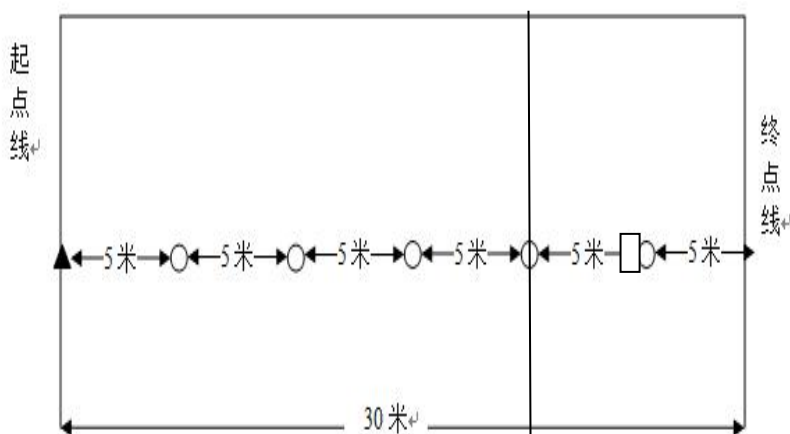
每位考生连续测试2次，取最高得分记录成绩。助跑踏上跳板即算测试一次。

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

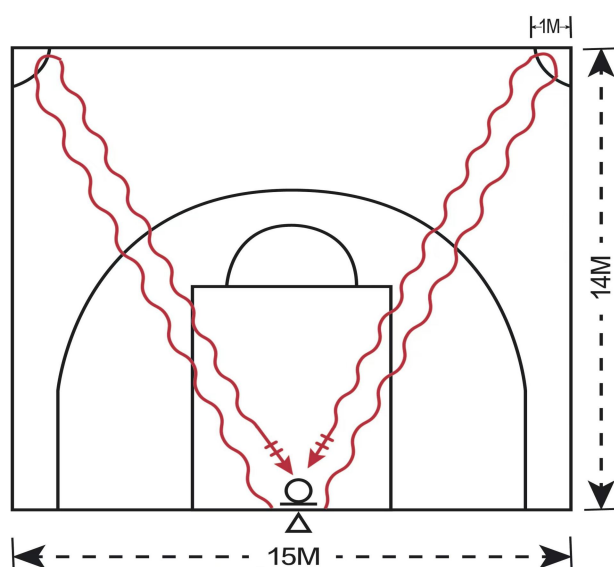
每位受测者有两次测试机会，以两次测试中最好的成绩计算。受测者在运球绕杆过程中出现漏绕标志杆时，应立即返回漏绕标志

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

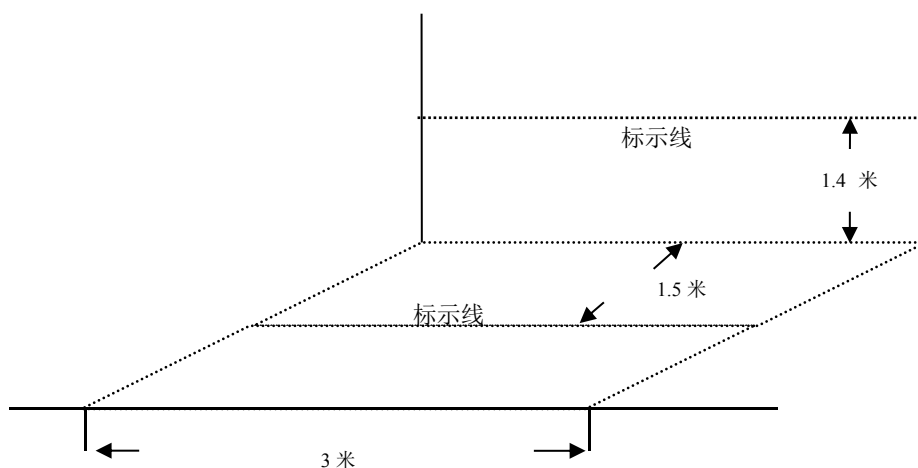
受测者出现带球跑、双手运球、运球上篮不碰篮板篮圈篮网、运球后原地投篮（补篮除外）等违例现象，每次加 5 秒；如开始就出现严重违例则召回重测并加 5 秒（重测只限一次）。

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 3:

上海市初中毕业升学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圈。

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，身体平衡稳定，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两秒以上，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 得分
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
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
	得分	男	女	男	女	男	
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 5:

2026 年奉贤区初中毕业升学体育统一考试缓考申请表

(考前用)

学校		姓名		性别		班级	
考生报名号		联系电话					
缓考原因							
学生签字			家长签字				
学校意见	负责人(签字):			学校盖章: 年 月 日			

注: 此表一式两份, 一份由学校留存, 一份报区教育局德育活动科。

附件 6:

2026 年奉贤区初中毕业升学体育统一考试缓考申请表
(临场用)

学校		姓名		性别		班级	
考生报名号		联系电话					
缓考原因							
考生签字			带队教师签字				
考务组意见	意见:		签字:		年 月 日		

附件 7:

2026 年奉贤区初中毕业升学体育考试工作组织机构

一、领导小组

组 长：姚斌晖 区教育工作党委书记
程立春 区教育工作党委副书记、区教育局局长
副组长（常务）：万国良 区教育工作党委委员、区教育局副
局长、区招生办主任
副组长：石 瑛 区教育工作党委副书记、区工会主席
傅小林 区教育工作党委委员、区教育局副局长
许 琼 区教育工作党委委员、区教育局副局长
韩 春 区教育局挂职干部

二、监察小组

组 长：石 瑛 区教育工作党委副书记、区工会主席
副组长：顾玉琼 区教育局组织人事（监察）科科长
成 员：余 毅 区教育督导评估中心主任
卫春英 区教育局计划财务科总会计
杨 彬 区民主党派代表
陆海英 区民主党派代表
黄 婧 区民主党派代表
张建权 高中校长代表

唐汝祥	高中校长代表
吴珏	初中校长代表
连杰	初中校长代表
唐华	考生家长代表
陈光亮	考生家长代表

三、仲裁小组

组 长：万国良（兼）

成 员：周 英 区教育学院院长
张桂英 区教育局基教科科长
袁 静 区教育事务受理中心主任、区招生办副主任
倪秋萍 区教育局体卫艺科负责人
金 民 区教院学院体育教研员

四、考务小组

主 考：万国良（兼）

副主考：张桂英（常务） 倪秋萍 袁 静 庄 骏
考 务：张筱燕 杨俊婷 张杰英 袁忆冰 吕 琳
金 民 李继红 褚颖英

测试人员：1. 上海市教委统一委派考务人员；
2. 区教育局选派考务人员。