

# 上海市青浦区教育局文件

青教〔2026〕23号

## 青浦区2026年初中毕业升学体育考试 统一考试工作方案

为全面贯彻党的教育方针，深入落实“健康第一”的教育理念，进一步发挥学校体育的育人作用，树立科学的育人导向，促进青少年学生积极参与体育锻炼，实现身心健康发展，根据市教委部署，按照《上海市初中毕业升学体育考试工作实施方案》（沪教委规〔2024〕12号），现就本区体育中考统一考试（以下简称“统一考试”），制定本方案。

### 一、考试目的

通过实施考试，并计入升学考试成绩，激励学生自觉地经常性参加体育锻炼，形成“健康第一”的理念和习惯，掌握运动技能，增强身体素质，提高健康水平；进一步促进学校落实教会、

勤练、常赛的体育教学改革，切实增强体育教学的针对性和实效性。

## 二、参加对象

报名参加2026年初中学业水平考试的学生。

## 三、统一考试的内容

(一) 统一考试满分为15分。

(二) 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。

### 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。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(见附件4)，统一考试满分仍为15分。

#### **四、统一考试方式、时间、考场和成绩管理要求**

**(一) 考试方式：**采用统一集中测试的形式。

**(二) 考试时间和地点：**

1.游泳、网球项目定于2026年4月10日(周五)上午在区游泳馆、区体育场进行

缓考时间定于2026年4月24日(周五)上午；

2.其他项目计划定于2026年4月11日(周六)-14日(周二)全天在工商信息学校进行

缓考时间定于2026年4月25日(周六)全天；

如因天气等原因考试需改期，考试时间将另行通知。

**(三) 考试场地：**在工商信息学校设立标准化的统一考试考场(其中游泳、网球另设考场于区游泳馆、区体育场)，统一场地基本规格，统一测试仪器标准，全程摄像，设置实时的监控系统，录像资料保留一年以上。

**(四) 考试成绩报送和管理机制。**统一考试由区教育局负责实施，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，经区教育局招生考试服务中心汇总，按规定格式报送市教育考试院。

**(五) 考试监督。**加强考生诚信教育，对考试工作中出现的违纪违法行为，严格追究当事人及相关人员责任，及时公布查处结果。构成犯罪的，司法机关依法追究刑事责任。加强考务工作人员专业培训力度，确保考试有效开展；采取有效措施充分保证考生隐私信息和系统数据的准确、安全、可靠，并落实责任人。

## **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. 免考有关规定**

因残疾、伤病免修体育课且不能参加体育中考统一考试的考生，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《2026年青浦区初中毕业生残疾或伤病免于体育中考统一考试申请表》（见附件3），并提供伤残证（需具有资质的伤残等级鉴定机构出具）或病历（本市二级及以上的医疗机构出具）。由学校初审，报区教育局统一确认，相关材料由区教育局招生考试服务中心留档，其中申请表及审批材料存入学生档案。

上述考生，如身体健康状况好转，准备参加体育中考统一考试，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，经学校和区教育局确认后方可参加。

#### **2. 缓考有关规定**

因考前或临场发生伤病等特殊情况不能参加体育中考统一考试的学生，由学生本人及监护人提出书面申请《2026年青浦区体育中考统一考试缓测申请表》（见附件1），经学校或考点负责人签字同意，可予以缓考。缓考者应另行参加补考，补考仅限一次（中途因故退试申请缓考考生，当日已完成项目成绩作无效处理）。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，获准免考的学生，按教育部有关规定，其体育中考统一考试成绩按**15分**计。因残疾丧失部分运动能力的学生，不能参加单项体育中考统一考试的项目，该单项成绩按满分计算。

2.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，其统一考试满分的**60%（即9分）**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

区教育局对因残、因病申请免考的考生提出的申请事由，组织医学专家和区教育局进行统一确认，通过的考生，名单进行公示。上述材料汇总，并在统一考试现场以备市督导组查验。

## （四）其他规定

1.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体育中考统一考试的，由学生及其监护人提交书面的情况报告，其体育中考统一考试分值以满分的50%（即7.5分）计。

2.跨区报考学校的应届初三学生，其体育中考统一考试成绩由学籍所在区予以评定。

3.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考生，可申请体育中考统一考试免考（具体获奖名单由市教委统一下发），学生本人及监护人填写《2026年青浦区体育中考统一考试免考申请表》（见附件2），通过之后，其体育中考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。

## 六、体育中考统一考试的组织与管理

每位考生所选的四类项目必须在当天内连续完成（游泳及网球项目可另定）。

男生1000米、女生800米跑安排在当天考生的最后一个测试项目进行。

体育中考统一考试的场地为封闭考场，器材符合相关规定的标准。考前对场地器材的安全性和准确性进行检验。项目测试做好安全预案，安排专人负责保护，确保考生安全。

### （一）体育中考统一考试成绩的复核与仲裁

考生对体育中考统一考试成绩有异议，本人应在测试现场，向测试裁判反映，给予当场处理；或在3日内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。

## **（二）体育中考统一考试的安全风险防范**

规范有序实施体育考试工作。考前将对有关人员进行纪律教育和业务培训并签写《2026年青浦区体育中考统一考试诚信守纪承诺书》。细化组织流程，合理安排测试场地并做好各项目间的衔接，测试前组织学生适当运动，充分热身。加强运动意外伤害防范，加强学生安全教育和场地设施安全检查，制定应急预案及处置办法、购买学生保险，做好急救车辆配置等现场急救救护保障工作。做好学生因病等申请免考或缓考的相关工作。将急救救护作为重要内容纳入考务人员培训体系。

## **（三）体育中考统一考试的监督机制**

区教育局成立工作领导小组、仲裁小组和监督小组，领导小组全面负责2026年青浦区初中毕业升学体育考试工作；仲裁小组负责处理体育考试过程中发生的争议事项；监督小组负责监查体育中考的全过程。各初中学校要相应成立工作组（组长由各初中学校校长担任，名单报区教育局招生考试服务中心备案），明确岗位职责，制定各项应急预案，落实各项应急措施，确保考试的顺利进行与圆满完成。

领导小组组长：朱宏进、冷彩花

成员：李军、张筱琳、王慧新、陈俊

仲裁小组组长：李军、王慧新

成员：陈俊、沈玲、徐文豪、曾捷、张衡、许沪清

督察小组组长：朱标

成员：王任华、吴琴琴、谢培凤等

咨询电话：69220499

监督电话：69713877

- 附件：
1. 《2026年青浦区体育中考统一考试缓测申请表》
  2. 《2026年青浦区体育中考统一考试免考申请表》
  3. 《2026年青浦区初中毕业生残疾或伤病免于体育中考统一考试申请表》
  4. 《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 1

2026 年青浦区体育中考统一考试缓测申请表

报名号\_\_\_\_\_

学校(章)		班级		姓名	
性别		联系电话			
缓测 申请 原因	学生签名_____ 家长签名_____ 年 月 日				
证明 材料	原件或复印件附后				

<p>班主任意见</p>	<p>年 月 日</p>	<p>校长意见</p>	<p>年 月 日</p>
<p>区体育中考 统一考试工 作领导小组 意见</p>	<p>区体育中考领导小组公章： 年 月 日 (区招考中心代章)</p>		

附件 2

2026 年青浦区体育中考统一考试免考申请表  
( 市级及以上赛事获奖情况 )

报名号 \_\_\_\_\_

学校(章)		班级		姓名	
性别		联系电话			
获奖 情况 (时间、赛 事名次及有 关名次等)					
	学生签名 _____ 家长签名 _____ 年 月 日				
证明 材料					
	原件或复印件附后				

<p>班主任意见</p>	<p>年 月 日</p>	<p>校长意见</p>	<p>年 月 日</p>
<p>区体育中考 统一考试工 作领导小组 意见</p>	<p>区体育中考领导小组公章： 年 月 日 (区招考中心代章)</p>		

## 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			
免试项目	全免	项目一	项目二	项目三	项目四		
打“√”							
免试原因 及病史概况	(由学生或家长填写, 病历卡及其他证明材料同时上交。)						
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						
医疗单位诊断结 论	医疗专家签名_____ (由区组织的医疗专家填写)						
区教育局审核意 见	审核意见: _____ 负责人签章: _____ (区招考中心代章) _____ 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 4

# 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 $\pm 0.01$ 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,现场的数据导出,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,满足考试的要求;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 $\pm 1$ 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,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  $\pm 0.01$  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

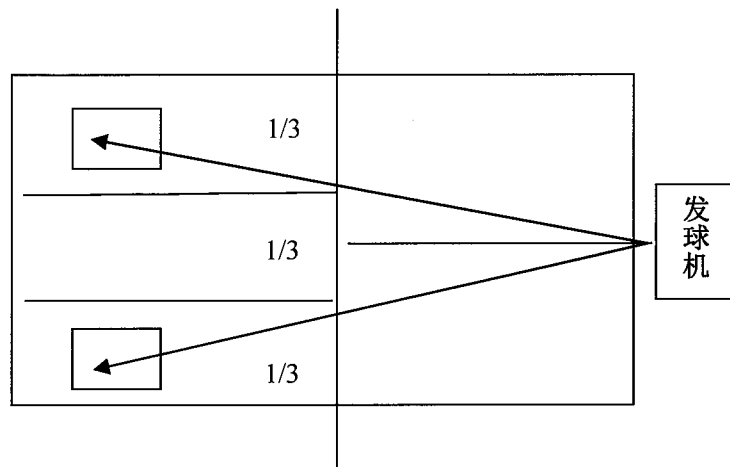
扰别人游进；违反规则或基本要求者，不得参加考试或不计成绩。

#### 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  $\pm 30$  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）。

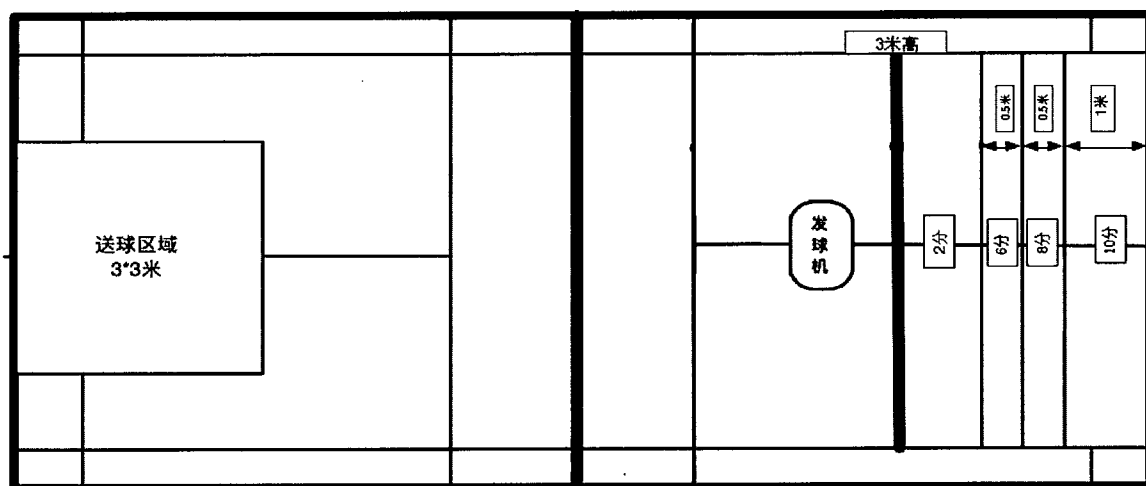
次数	分值	次数	分值
25-30	100	12	48
24	96	11	44
23	92	10	40
22	88	9	36
21	84	8	32
20	80	7	28
19	76	6	24
18	72	5	20
17	68	4	16
16	64	3	12
15	60	2	8
14	56	1	4
13	52		

## 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。

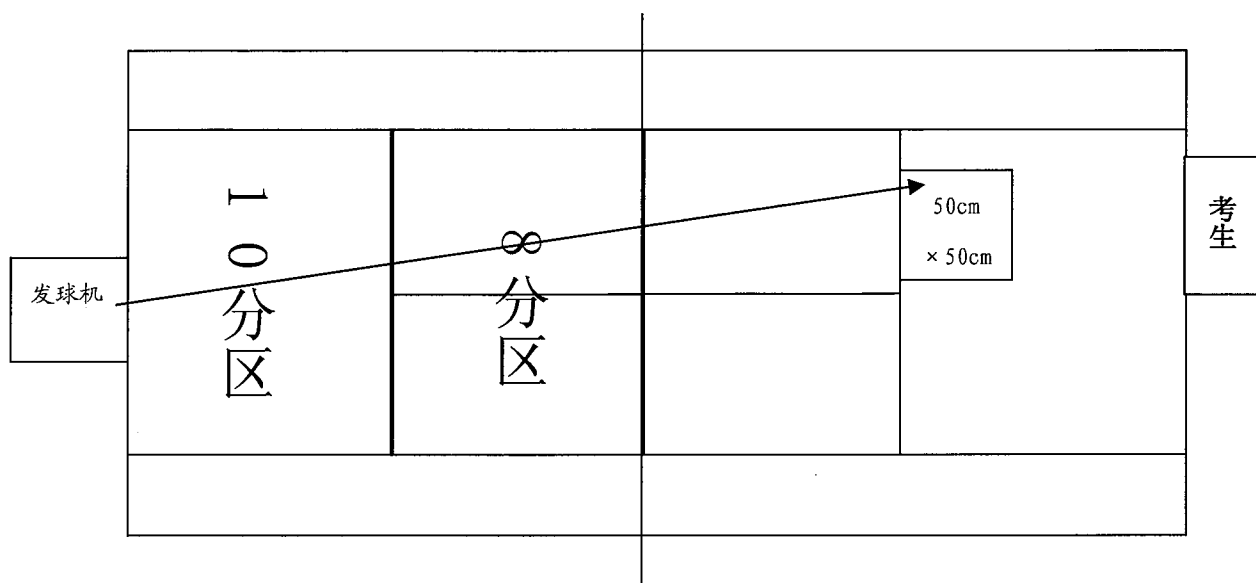
测试分数	100-150	95-99	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54
对应分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
测试分数	45-49	40-44	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	3-9	0	
对应分值	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	

## 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

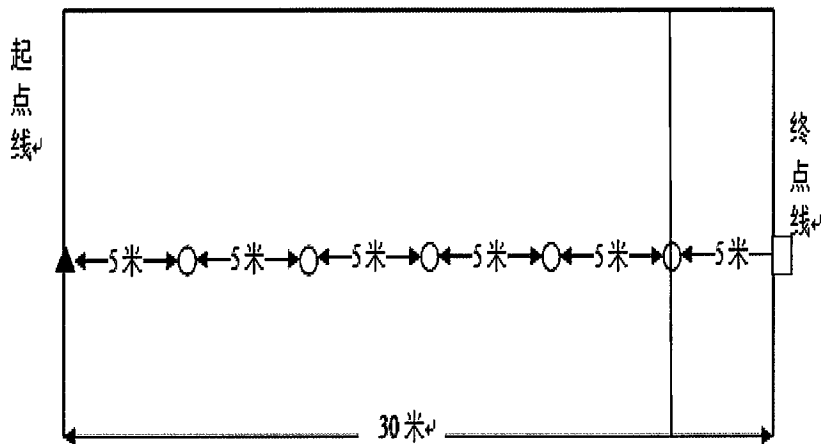
每位考生连续测试2次，取最高得分记录成绩。助跑踏上跳板即算测试一次。

## 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**

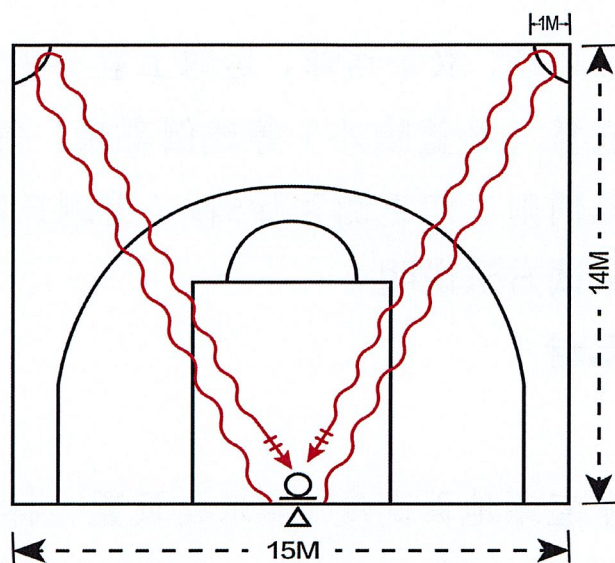
每位受测者有两次测试机会，以两次测试中最好的成绩计算。受测者在运球绕杆过程中出现漏绕标志杆时，应立即返回漏绕标志杆处继续按行进线路运球绕杆（失误时不准用手调整球），此时不停表。若受测者未按运球绕杆+射门测试要求完成全部过程，则此次测试失败不计算成绩。全程测试过程中，必须包含运球绕杆+射门动作，不允许运球带入球门线内。

### **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

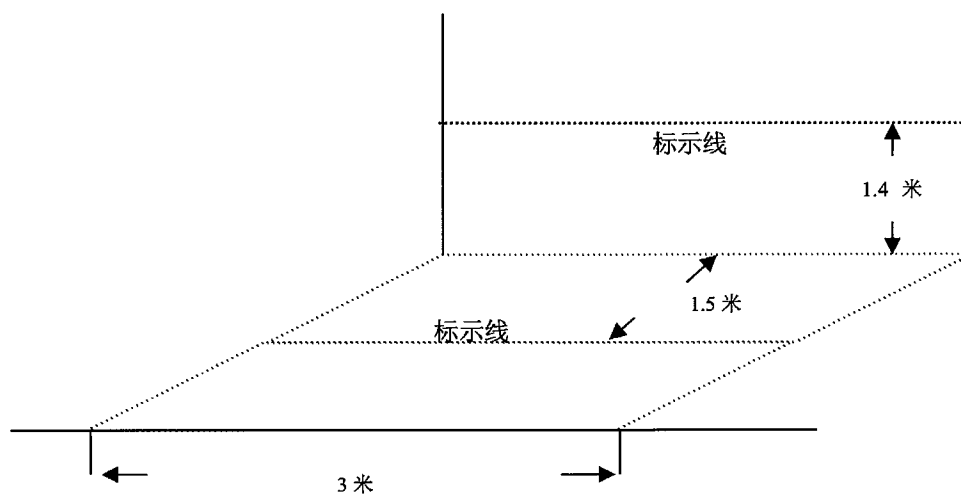
受测者出现带球跑、双手运球、运球上篮不碰篮板篮圈和篮网、运球后原地投篮（补篮除外）等违例现象，每次加5秒；如开始就出现严重违例则召回重测并加5秒（重测只限一次）。

#### 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。