

2016 年淄博市初中毕业生 体育与健康考试工作实施方案

一、指导思想

积极推进初中毕业生体育与健康考试工作改革，充分发挥考试的杠杆作用，激励学生积极参加体育锻炼，确保每天一小时校园体育活动时间和质量，全面提高学生的体质健康水平，促进学生身心健康成长。

二、报名

所有符合条件的应届初中毕业生和未被高中学校录取的往届初中毕业生均须参加体育与健康考试。考试的报名时间由各区县确定，与初中学业水平考试使用同一准考证。

三、考试项目及考试流程

（一）考试项目

每个考生必考 1 项，抽考 1 项，选考 1 项，共计 3 项。

1. 必考项目：男生 1000 米跑，女生 800 米跑。

2. 抽考项目：

从立定跳远、坐位体前屈、跳绳、引体向上或掷实心球（男）仰卧起坐或掷实心球（女）4 项中抽取 1 个项目。

区县确定抽考项目。由各区县教育行政部门、纪检监察部门、初中学校校长和教师代表、学生家长代表共同参与，于 3 月 5 日前抽签确定抽考项目。市教育局将成立督查组，全程监督抽考过

程。

3. 选考项目：

坐位体前屈、掷实心球、引体向上（男）仰卧起坐（女）、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球和排球垫球。

学生根据自己特长从上述项目扣除抽考项目后的剩余项目中自选 1 个考试项目。

（二）考试流程

按必考、抽考、选考 3 个项目分为 3 个裁判组，以学校为单位，按照项目分组参加考试。

跳绳项目采取自动计数器和人工计数相结合组织考试，所有考试项目必须全程录像。

四、考试时间、地点及成绩确定

（一）考试时间、地点

全市定为 5 月 5 日至 5 月 15 日，各区县可根据各自实际，在此期限内确定具体考试时间、地点。每一考生须在半天内考完 3 个项目。

（二）成绩确定

1. 体育与健康考试总成绩满分为 50 分，以分数和等第两种形式呈现，以等第形式公布。

（1）分数的确定：

每个考试项目满分为 100 分。1000 米和 800 米跑按考生原始成绩的 30% 记入；抽考项目按考生原始成绩的 5% 记入；选考项目按考生原始成绩的 15% 记入。

(2) 等第确定：分数 ≥ 45 分为 A 等，40 分 $\leq$ 分数 <45 分为 B 等，35 分 $\leq$ 分数 <40 分为 C 等，30 分 $\leq$ 分数 <35 分为 D 等，分数 <30 的为 E 等。E 等为不合格等第。

2. 因残疾丧失运动能力或因严重伤、病，长期免修体育与健康课的学生，由本人提出申请，持初中阶段体检表，学校和县级以上医院证明（残疾人持《残疾证》），经区县体育与健康考试工作领导小组面核批准后可免考，免考学生情况须在校内张榜公示。其考试总成绩定为 30 分、D 等，并在体育与健康成绩记录表中注明“免考”。证明材料由区县汇总后报市教育局体卫艺科备案。

3. 因生理原因或突发情况需要缓考的考生，由本人向区县体育与健康考试工作领导小组提出申请，由区县教育行政部门于 5 月 25 日前集中进行一次补考，补考办法同正常考试。

4. 考试工作结束后，各区县要对考生成绩进行认真核对汇总，于 5 月 26 日前将全部考生考试成绩电子稿（u 盘或光盘）报市教育局体卫艺科（装袋密封并加盖单位公章），一经上报，无论任何原因不得更改。

五、工作要求

（一）加强领导，明确责任。

市教育局成立体育与健康考试工作领导小组（名单附后），负责领导全市考试工作。各区县要成立相应组织机构，建立严密的工作体系，明确责任，切实保证考试工作顺利进行。

考试工作以区县为单位进行，由区县教育行政部门统一组织

实施。各区县应于考试前将体育与健康考试工作实施方案（包括考试时间、考试地点、考试办法、领导小组名单等内容）报市教育局体卫艺科。考试工作结束后，要对考试工作进行认真总结，于6月15日前上报总结报告。

（二）严格程序，严肃纪律。

各区县要制定和完善有关诚信、监督监控、责任追究、考场纪律、考务人员守则、考生守则等制度。要做好岗前培训，考试场地要实行封闭管理，严格验证制度，考务人员持工作证上岗，考生持准考证参加考试。各考试点记录员要当场宣布考生成绩，三项考试全部考完后，由考生签字生效。记录学生成绩一律用中性笔填写。因记录有误，考生成绩需要改正时，必须由考试点负责人和记录员同时签字生效，否则成绩判为零分。各考试点要设体育与健康考试检录处和总记录处，检录处负责考生组织及考生考试号码的核实工作，总记录处负责学生成绩的查对工作，并计算出每个考生的总成绩。

全体考务人员及考生要严格遵守考试纪律，坚决杜绝冒名顶替、弄虚作假、徇私舞弊等行为。对违犯考试纪律的考务人员，视情节予以严肃处理。对违犯考试纪律的考生，当场取消考试资格，考试成绩判为零分。各区县要请纪检监察部门全程监督，并设监督电话，在每一考试点将市、区县监督电话号码一并张贴公布，接受社会监督。考试过程中市教育局将派检查组，对各区县体育与健康考试工作进行检查，并设咨询监督电话（2773537、3180471）。

（三）周密安排，确保安全。

要采取有力措施，切实保证学生人身安全。各区县应本着统一、集中、规范、方便考生的原则合理确定考点；各考生毕业学校应完善体检制度，特别重视对学生进行心肺功能检查，教育学生和家长实事求是，不隐瞒疾病，消除安全隐患。各考生毕业学校必须指定专人负责学生体育与健康考试的组织工作，确保学生交通、考试和饮食安全。各考试点要配备医护人员，考务人员要维持好考试场内秩序，确保学生在考试中的安全。对在考试上不认真执行有关规定和要求，造成安全责任事故的，将追究有关领导和工作人员的责任。

（四）广泛宣传，充分准备。

体育与健康考试涉及考生的切身利益，关系到千家万户。各区县、学校要通过各种渠道认真做好学生、家长、教师和社会的宣传教育工作，引导大家充分了解考试的重要意义、内容和方法，端正态度，认真对待，自觉遵守考试纪律。各学校要认真贯彻《关于在全市中小学开展〈国家学生体质健康标准〉班班达标活动的实施意见》（淄教体卫字〔2013〕3号），积极开展阳光体育活动，组织学生认真参加日常体育锻炼，指导学生按照《初中毕业生体育与健康测试项目锻炼指南（试行）》科学训练、避免运动伤害，指导学生掌握考试方法和规则要求，充分做好考前准备。

本方案自 2016 年 2 月 25 日起施行，有效期至 2016 年 10 月 31 日。

附件 1:

2016 年淄博市初中毕业生体育与健康考试 工作领导小组名单

组 长：赵新法 市教育局党委书记、局长
副组长：王世军 市教育局党委委员、副局长
高 权 市教育局党委委员、专职督学
成 员：房崇民 市教育局体卫艺科科长
马 永 市教育局组织人事科科长
赵志远 市教育局基础教科科科长
蒲 磊 市教育局职成教科科科长

附件 2:

2016 年淄博市初中毕业生体育与健康考试 办法及评分标准

一、考试办法

1. 1000 米或 800 米跑

受考者 10 人一组，采用站立式起跑，当听到信号时，开始起跑，抢跑者该组重跑。在跑的过程中，不得从跑道的内侧超人，不得妨碍他人考试。

2. 立定跳远

受考者两脚自然分开站立，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作，丈量起跳线后缘至最近着地点后缘的垂直距离。每人试跳两次，取最好成绩为最终考试成绩。

3. 一分钟仰卧起坐（女）

受考者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝成 90 度左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。起坐时双肘触及或超过双膝为完成一次，仰卧时两肩胛必须触垫。

4. 引体向上（男）

受考者跳起双手正握单杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超

过横杠上缘为完成一次。

5. 坐位体前屈

受考者两腿伸直，两脚平蹬考试纵板坐在平地上，两脚分开约 10-15 厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。每人考试两次，取最好成绩为最终考试成绩。

6. 掷实心球（2 公斤）

受考者两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方掷出。如两脚前后开立投掷，球出手的同时后脚可以向前迈出一步，但不得踩线。丈量起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离。每人投掷两次，取最好成绩为最终考试成绩。

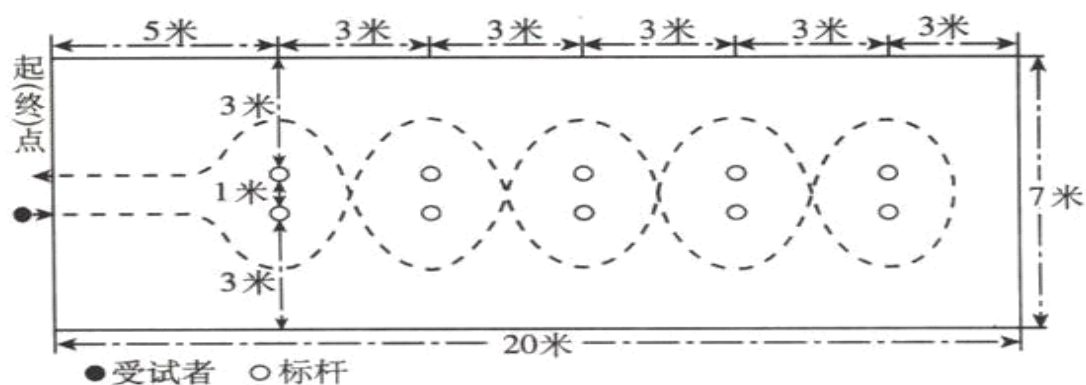
7. 跳绳

受考者将绳的长短调至适宜长度，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈），计为一次。记录在 1 分钟内的跳绳次数。

8. 篮球运球

（1）场地

考试场地长 20 米，宽 7 米，起点线后 5 米设置两列标志杆，标志杆距同侧边线 3 米。各排标志杆相距 3 米，共 5 排杆，全长 20 米，并列的两杆间隔 1 米（如下图）。



(2) 考试办法

受考者起点线后持球站立，向前进方向单手运球依次过杆，受考者与球均返回起点线时停表。每人考两次，取最好成绩为最终考试成绩。

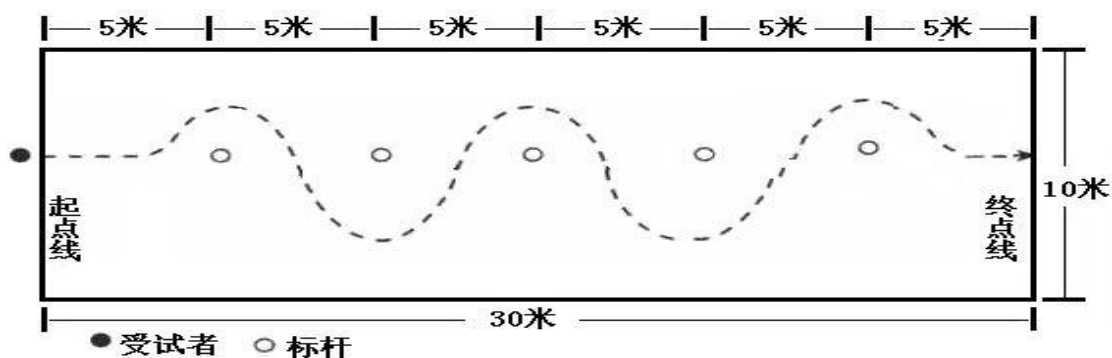
(3) 注意事项

考试过程中出现以下现象均属违规行为，取消当次成绩：出发时抢跑、运球过程中双手同时触球、膝盖以下部位触球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、人或球出考试区域、未按图示要求完成全程路线、通过终点时人球分离等。

9. 足球运球

(1) 场地

考试区域长 30 米，宽 10 米，起点线至第一杆距离为 5 米，各杆间距 5 米，共设 5 根标志杆，标杆距两侧边线各 5 米（如下图）。



（2）考试方法

受考者在起点线后准备，听到口令后向前运球依次过杆，受考者和球均越过终点线即为结束。每人考两次，取最好成绩为最终考试成绩。

（3）注意事项

考试过程中出现以下现象均属违规行为，取消当次成绩：出发时抢跑、漏绕标志杆、碰倒标志杆、故意手球、未按要求完成全程路线等。

10. 排球垫球

（1）场地

考试区域为每人 3 米*3 米。

（2）考试办法

受考者在规定的考试区域内原地将球抛起，个人连续正面双手垫球，要求手型正确、击球部位准确、达到规定高度，球落地即为结束，按次计数。每次垫球高度为男生 2.24 米、女生 2 米。每人考两次，取最好成绩为最终考试成绩。

（3）注意事项：考试过程中如出现以下现象均只作为调整，不计次数：采用传球等其他方式触球、考试区域之外触球、垫球高度不足等。

二、评分标准

男生标准										
等级	单项得分	1000 米 (分·秒)	立定 跳远 (厘米)	坐位体 前屈 (厘米)	引体 向上 (次)	掷实 心球 (米)	跳绳 (次)	篮球 运球 (秒)	足球 运球 (秒)	排球 垫球 (次)
优秀	100	3' 40"	250	21.6	15	12.4	180	9.4	7.5	40
	98					12.1	175	9.8	7.7	39
	96					11.5	168	10.4	8.1	37
	95	3' 45"	245	19.7	14					
	94					11	160	11.1	8.5	35
	92					10.3	150	11.9	8.9	33
	90	3' 50"	240	17.8	13	9.6	140	12.8	9.4	30
良好	87					9.4	136	13.2	9.7	29
	85	3' 57"	233	15.8	12					
	84					9	130	13.7	10.1	27
	81					8.6	124	14.3	10.5	25
	80	4' 05"	225	13.8	11					
及格	78	4' 10"	221	12.4		8.2	116	15.1	11.1	23
	76	4' 15"	217	11.0	10					
	75					7.7	108	15.8	11.6	20
	74	4' 20"	213	9.6						
	72	4' 25"	209	8.2	9	7.4	103	16.4	11.9	19
	70	4' 30"	205	6.8						
	69					6.9	94	17.4	12.4	17
	68	4' 35"	201	5.4	8					
	66	4' 40"	197	4.0		6.5	86	18.3	12.9	15
	64	4' 45"	193	2.6	7					
	63					5.9	75	19.6	13.5	12
	62	4' 50"	189	1.2						
	60	4' 55"	185	-0.2	6	5.3	64	20.8	14.1	9
不及格	50	5' 15"	180	-1.4	5	5	60	21.6	14.5	8
	40	5' 35"	175	-2.6	4	4.6	53	22.9	15	7
	30	5' 55"	170	-3.8	3	4.2	46	24.1	15.5	6
	20	6' 15"	165	-5.0	2	3.6	37	25.8	16.2	5
	10	6' 35"	160	-6.2	1	3	28	27.4	16.9	3

女生标准										
等级	单项得分	800 米 (分·秒)	立定 跳远 (厘米)	坐位体 前屈 (厘米)	仰卧 起坐 (次)	掷实 心球 (米)	跳绳 (次)	篮球 运球 (秒)	足球 运球 (秒)	排球 垫球 (次)
优秀	100	3' 25"	202	23.5	52	7.8	172	12	8.1	35
	98					7.7	167	12.3	8.6	34
	96					7.6	160	12.8	9.4	32
	95	3' 32"	196	21.8	50					
	94					7.5	153	13.4	10.2	30
	92					7.4	143	14.1	11.3	28
	90	3' 39"	190	20.1	48	7.2	133	14.8	12.3	25
良好	87					7.1	129	15.5	12.7	24
	85	3' 47"	183	18.4	45					
	84					7	123	16.6	13.3	22
	81					6.9	117	17.7	14	21
	80	3' 55"	176	16.7	42					
及格	78	4' 00"	173	15.4	40	6.8	109	19.2	14.8	18
	76	4' 05"	170	14.1	38					
	75					6.6	101	20.6	15.7	16
	74	4' 10"	167	12.8	36					
	72	4' 15"	164	11.5	34	6.5	96	21.4	16.4	15
	70	4' 20"	161	10.2	32					
	69					6.4	88	22.6	17.5	14
	68	4' 25"	158	8.9	30					
	66	4' 30"	155	7.6	28	6.3	80	23.9	18.6	13
	64	4' 35"	152	6.3	26					
	63					6.2	69	25.5	20.1	11
	62	4' 40"	149	5.0	24					
	60	4' 45"	146	3.7	22	6	58	27.1	21.6	9
不及格	50	4' 55"	141	2.9	20	5.8	54	27.8	22	8
	40	5' 05"	136	2.1	18	5.4	48	28.8	22.7	7
	30	5' 15"	131	1.3	16	5	42	29.9	23.3	6
	20	5' 25"	126	0.5	14	4.5	33	31.2	24.2	5
	10	5' 35"	121	-0.3	12	4	25	32.6	25.1	3

