

攀枝花市教育和体育局文件

攀教体发〔2019〕7号

攀枝花市教育和体育局 关于印发《2020年和2021年开始的中考体考 项目和分值（试行）》《中考体考新增项目测试 方案（试行）》的通知

各县（区）教育和体育局、钒钛高新区社会事务局，市直属事业单位（学校）：

根据《国家学生体质健康标准》《攀枝花市深化高中阶段学校考试招生制度改革的实施方案》（攀教体发〔2018〕37号）和《攀枝花市教育体育局关于调整高中阶段教育学校招生体育考试项目和分值的通知》（攀教体青〔2018〕3号）要求，我局制

定了《2020 年和 2021 年开始的中考体考项目和分值（试行）》和《中考体考新增项目测试方案（试行）》并经市委教育工委研究同意，现印发你们，请认真贯彻执行。

全市各级教育和体育行政部门、招生部门、教研部门和中小学校要认真组织学习，积极宣传。全市各级各类学校要完善体育场地设施和体育器材设备，开足开齐上好体育课，开展好大课间体育活动和课外体育锻炼，结合学生身心发展规律和特点，加强学生身体素质和运动技能培养，促进学生身心健康全面发展。

- 附件：1. 2020 年和 2021 年开始的中考体考项目和分值（试行）
2. 中考体考新增项目测试方案（试行）



附件 1

2020 年和 2021 年开始 的中考体考项目和分值（试行）

一、2020 年

（一）考试项目和分值设置。

“ $2+X_1+X_2$ ”，总分 80 分。其中：

“2”（35 分）为：掷实心球（15 分）、800 米（女）/1000 米（男）（20 分）。

“ X_1 ”（15 分）为：坐位体前屈、立定跳远、跳绳，考试前由家长代表抽选一项。

“ X_2 ”（30 分）为：篮球（运球上篮 20 分，定点投篮 10 分）、足球（绕杆射门 20 分，颠球 10 分）、排球（传/垫球进框 20 分，发球 10 分），由学生自选一项。

（二）测试方法和评分标准。

1. 掷实心球、800 米（女）/1000 米（男）、坐位体前屈、立定跳远、跳绳的测试方法和评分标准按照《攀枝花市教育体育局关于印发 2018 年攀枝花市高中阶段教育学校招生体育考试项目测试方法的通知》（攀教体青〔2018〕25 号）执行。

2. 篮球（运球上篮，定点投篮）、足球（绕杆射门，颠球）、排球（传/垫球进框，发球）的测试方法和评分标准见《中考体

考新增项目测试方案（试行）》。

二、2021 年开始

（一）考试项目和分值设置。

“3+X₁+X₂”，总分 100 分。其中：

“3”（50 分）为：掷实心球（15 分）、立定跳远（15 分）、800 米（女）/1000 米（男）（20 分）。

“X₁”（20 分）为：仰卧起坐（女）/引体向上（男）、跳绳、坐位体前屈，考试前由家长代表抽选一项。

“X₂”（30 分）为：篮球（运球上篮 20 分，定点投篮 10 分）、足球（绕杆射门 20 分，颠球 10 分）、排球（传/垫球进框 20 分，发球 10 分）、游泳（50 米蛙泳 20 分，50 米自选泳姿 10 分），由学生自选一项。

（二）测试方法和评分标准。

1. 掷实心球、立定跳远、800 米（女）/1000 米（男）、跳绳、坐位体前屈的测试方法和评分标准按照《攀枝花市教育局关于印发 2018 年攀枝花市高中阶段教育学校招生体育考试项目测试方法的通知》（攀教体青〔2018〕25 号）执行。

2. 仰卧起坐（女）/引体向上（男）、篮球（运球上篮，定点投篮）、足球（绕杆射门，颠球）、排球（传/垫球进框，发球）、游泳（50 米蛙泳，50 米自选泳姿）的测试方法和评分标准见《中考体考新增项目测试方案（试行）》。

附件 2

中考体考新增项目测试方案（试行）

篮球

一、运球上篮（20 分）

（一）场地器材。

标准篮球场（28m×15m，必须有篮网），6 号（女）/7 号（男）篮球各 4 个（球内气压符合篮球竞赛规则要求）。以篮球场中线与边线交叉点为圆心，以 30 厘米为半径画弧，作为测试的起止点和折返点。

设置方式如图 1 所示：

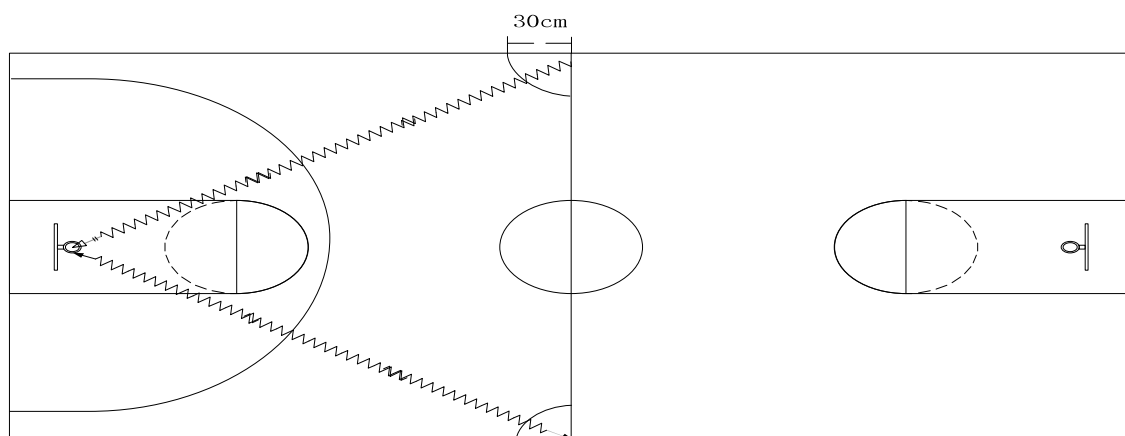


图 1 运球上篮测试方法图

（二）测试方法。

由球场右侧边线中点弧线内开始，脚站在弧线后，听到发令后，向球篮运球上篮，同时开始计时；球投中篮后，运球至左侧边线与中线的交界点弧线处，脚触及弧线或弧线内区域后，折转运球上篮；投中篮后，运球回到原起点，身体和球过弧线停表。记录时间，每名考生测试两次，取最好成绩。

记录测试成绩时，毫秒第二位非 0 时进 1。

（三）注意事项。

1. 测试过程中必须投中篮后才能继续运球，如不中要补篮直到球中篮，补篮方式不限。

2. 测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，出现二次运球、翻腕、带球走，未按规定顺序、规定区域进行测试。

（四）评分标准。

分值（分）	男	女
20	19"	22"
19.6	19"5	22"6
19.2	20"2	23"3
18.8	20"8	24"1
18.4	21"5	25"
18	22"2	25"8
17.4	23"	26"7
16.8	23"8	27"6
16.2	24"6	28"4
15.6	25"5	29"3
15	26"4	30"2
14.4	27"5	31"3
13.8	28"6	32"5

13.2	29"7	33"8
12.6	30"8	35"3
12	32"	37"
10	35"	41"
8	38"	45"
6	42"	50"
4	46"	55"
2	50"	1'

二、定点投篮（10 分）

（一）场地器材。

标准篮球场（28m×15m，必须有球网），6 号（女）/7 号（男）篮球各 4 个（球内气压符合篮球竞赛规则要求）。以篮圈中心投影点为圆心，分别以半径 1.825m、3.025m、4.225m 为半径画弧线 A、B、C 并接 1.575m 的直线。

设置方式如图 2 所示：

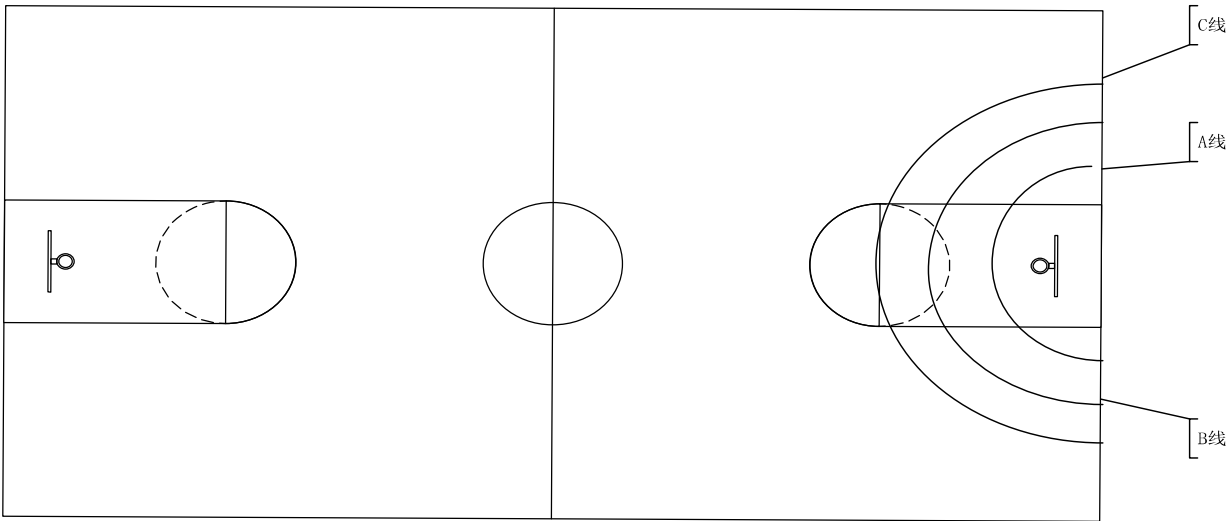


图 2 定点投篮测试场地示意图

（二）测试方法。

开始时考生持球位于 A 线外，按由近及远的顺序在三条弧线外进行投篮。在 A 线外有 3 次机会需投中 2 球，在 B 线外 4 次机会需投中 2 球，C 线外 3 次机会需投中 1 球，投进 5 球满分，每球得 2 分，总分 10 分。每名考生测试一次。

（三）注意事项。

1. 投篮方式：单手肩上投篮和双手胸前投篮任选一种。
2. 必须按规定顺序、规定区域完成投篮。
3. 球出手前脚踩线投中无效，考官告知其进球无效，不计入总分。

（四）评分标准。

成绩（个）	5	4	3	2	1	0
分值（分）	10	8	6	4	2	0

足球

一、绕杆射门（20 分）

（一）场地器材。

地面为天然或人工草坪（不能为光滑的硬地）的运动场，设有 7.32×2.44 米标准足球门（含球门网）。5 号足球 3 个（球内气压符合足球竞赛规则要求），秒表，30 米卷尺，发令哨，6 根标志杆。

设置要求如下：

测试区域从球门线至点球点处再延长 20 米，宽不限，在点球点处沿一条 20 米长的垂直于球门线的线上设置标志杆，距罚球区线最远端为起点。在上述垂线上，一共设 6 根标志杆，第一根标志杆位于平行于球门线的罚球区点球点外 3.5 米，第 6 根标志杆距起点 4 米，其余杆间距为 2.5 米（见图 1），起点线宽度 8 米。标志杆高度不低于 1.2 米。



（二）测试方法。

考生站在起点线后准备，听到出发口令后从起点开始运球，脚触球开始计时。运球逐个绕过标志杆后射门，球越过球门线时停表。每名考生测试两次，取最好成绩。

记录测试成绩时，毫秒第二位非 0 时进 1。

（三）注意事项。

1. 出发时抢跑、运球漏杆、碰倒标志杆、故意手球、球未入球门或未按要求完成全程路线，则为失败，该次成绩无效。
2. 球过最后一个标志杆后至点球点前必须起脚射门。

（四）评分标准。

分值（分）	男	女
20	8"6	10"8
19.6	8"9	11'1"
19.2	9"3	11"5
18.8	9"8	11"9
18.4	10"3	12"4
18	10"8	12"9
17.4	11"2	13"5
16.8	11"7	14"
16.2	12"2	14"5
15.6	12"8	15"1
15	13"4	15"7
14.4	14"	16"3
13.8	14"6	17"
13.2	15"3	17"6
12.6	16"	18"3
12	16"8	19"0
10	17"7	19"9
8	18"8	21"

6	20"	22"3
4	21"5	23"6
2	23"	25"

二、颠球（10 分）

（一）场地器材。

坚实、平整场地一块。5 号足球 8 个（球内气压符合足球竞赛规则要求）。

（二）测试方法。

考生在原地将球抛起，用脚背正面连续颠球，球落地则测试结束，按次计算。考生可用双脚交替或单脚连续颠球。其他部位触球可作为调整，不计个数。每名考生测试两次，取最好成绩。

（三）评分标准。

分值（分）	男/女（个）
10	25
9.8	24
9.6	23
9.4	22
9.2	21
9	20
8.7	19
8.4	18
8.1	17
7.8	16
7.5	15
7.2	14
6.9	13
6.6	12
6.3	11
6	10

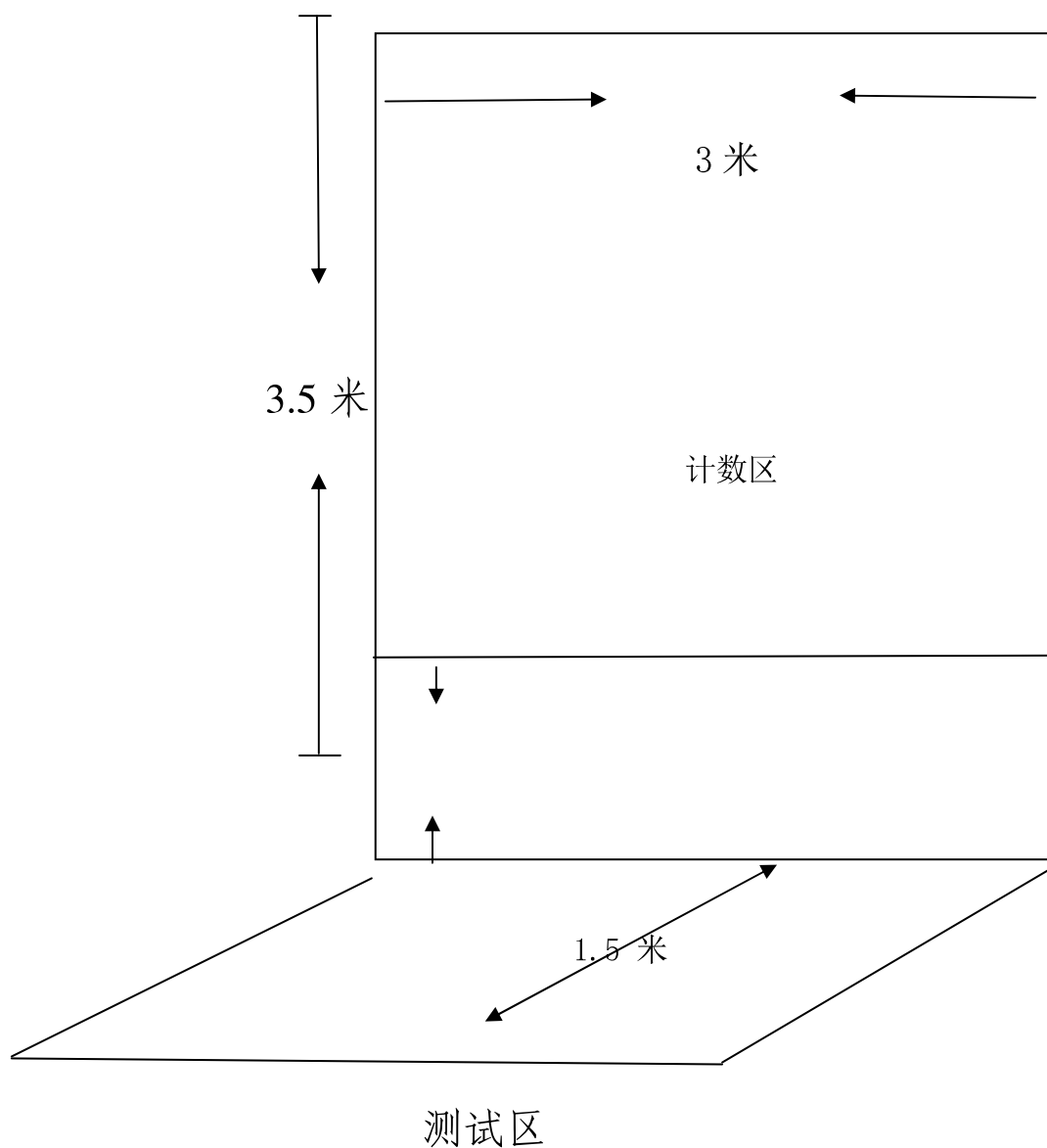
5	9
4	8
3	7
2	5
1	3

排球

一、传（垫）球进框（20 分）

（一）场地器材。

平整光滑且垂直于地面的墙面，在距地面 1 米高的墙面上水平设置宽 3 米、高 3.5 米的长方形框；距离墙壁 1.5 米处划一标志线为限制线，限制线外区域为测试区。



（二）测试方法。

考生听到报号后，进入测试区域，自己将球向前上方抛起，双手连续对长方形框墙面传（垫）球。以垫球触碰长方形框内墙面的个数计数（压线有效），球落地测试即结束。若考生开始测试时，直接抛球触墙，该次抛球触墙不计数。每名考生测试两次，取最好成绩。

（三）注意事项。

1. 传（垫）球应手型正确、击球部位准确、动作协调。
2. 以下动作可视为调整，但不计入垫球个数：单手垫球；身体其他部位的击球；限制线内（含踩线）的击球。
3. 有以下情况即停止计数，视为测试结束：持球、连续两次击球、球传（垫）出长方形框墙面。

（四）评分标准。

分值（分）	男/女（个）
20	40
19.6	39
19.2	37
18.8	35
18.4	33
18	30
17.4	29
16.8	27
16.2	25
15.6	23
15	20
14.4	19
13.8	17
13.2	15

12.6	12
12	9
10	8
8	7
6	6
4	5
2	3

二、发球（10 分）

（一）场地器材。

场地设置在排球场或平坦、坚实的地面上。设置要求如下：在底线外左右两侧各设置两个发球区域，宽度均为 1.5 米，距两侧边线延长线均为 1.5 米。排球落地区域按排球场半场划 4.5 米×9 米两个长方形。考生自行选择在左侧或右侧发球（测试过程中不得变换位置），先发直线球，后发斜线球，发球过网落入对应区域即得分（网高：男生 2.35 米，女生 2.15 米）。

（二）测试方法。

考生听到报号后，进入测试区域，任选一侧进行发球，依次完成直线发球、斜线发球的测试。各区域分值分配及测试次数：直线区域（6 分），有效发球 1 次得 2 分，共 5 次测试机会，完成 3 次有效发球即得 6 分；斜线区域（4 分），有效发球 1 次得 2 分，共 4 次测试机会，完成 2 次有效发球即得 4 分。每名考生测试一次。

场地设置及测试方法如下图所示（以先右侧发球为例）

→ 4.5 米 ↔ 4.5 米 ←

斜线球区域： 4 进 2，每 球 2 分，共 4 分。		直线球区域： 5 进 3，每 球 2 分，共 6 分。	
1.5 米	1.5 米		1.5 米

（三）注意事项（出现以下情况均视为犯规，成绩无效）。

1. 发球次序错误。
2. 考生在击球时或击球起跳时，踏及场区（包括端线）或发球区以外地面。
3. 球未被抛起或未使持球手清楚撤离就击球。
4. 双手击球或单手将球抛出、推出。
5. 球抛起准备发球，却未击球。

6. 男生需上手发球。

(四) 评分标准。

成绩(个)	5	4	3	2	1	0
分值(分)	10	8	6	4	2	0

游泳

一、测试内容

(一) 50 米蛙泳 (20 分)。

(二) 50 米自选泳姿 (蛙泳除外) (10 分)。

二、场地器材

50 米标准游泳池，泳道线、计时表。

三、测试方法

考官将考生带入指定泳道的出发端，考生听到考官哨声后上出发台（或站立池边，或跃入水中），听到考官“各就位”口令后迅速做好出发准备姿势，听到出发信号后（同时计时）出发，在各自泳道内完成测试。每名考生测试一次。

考生在仰泳测试时须在水中蹬壁出发，其余三种泳姿可选择在出发台、池岸或水中蹬壁出发。采用水中蹬壁出发时，在出发信号发出前（出发准备姿势）必须至少有一手抓住池边。

所有测试科目在途中游的过程中均遵照中国游泳协会最新颁布的《游泳竞赛规则》的规定。

游至终点时，身体任一部位触及池壁即为完成考试。

四、注意事项

(一) 考试时考生穿着应符合游泳场馆规定，不得使用游泳

辅助设备（如手蹼、脚蹼、泳圈等）。

（二）考试中出现以下情况之一，成绩无效：游进过程中身体任一部位触及池底；游进时扒浮池壁或水线；游进中途停顿；越过水线或妨碍他人。

五、评分标准

分值（分）		蛙泳		自由泳		蝶泳		仰泳	
蛙泳	自游 泳 蝶泳 仰泳	男	女	男	女	男	女	男	女
20	10	1'07"	1'14"	52"	58"	1'02"	1'09"	1'04"	1'10"
19.6	9.8	1'10"	1'18"	53"5	1'01"	1'05"	1'11"	1'07"	1'12"
19.2	9.6	1'13"	1'22"	55"	1'04"	1'08"	1'14"	1'10"	1'15"
18.8	9.4	1'16"	1'26"	56"5	1'07"	1'11"	1'17"	1'13"	1'18"
18.4	9.2	1'19"	1'30"	58"	1'10"	1'14"	1'20"	1'16"	1'21"
18	9	1'23"	1'34"	1'10"	1'14"	1'18"	1'23"	1'20"	1'25"
17.4	8.7	1'26"	1'37"	1'13"	1'17"	1'21"	1'26"	1'23"	1'28"
16.8	8.4	1'29"	1'40"	1'16"	1'20"	1'24"	1'29"	1'26"	1'31"
16.2	8.1	1'32"	1'43"	1'19"	1'23"	1'27"	1'32"	1'29"	1'34"
15.6	7.8	1'35"	1'46"	1'22"	1'26"	1'30"	1'35"	1'32"	1'37"
15	7.5	1'38"	1'49"	1'25"	1'29"	1'33"	1'38"	1'35"	1'40"
14.4	7.2	1'41"	1'52"	1'28"	1'32"	1'36"	1'41"	1'38"	1'43"
13.8	6.9	1'44"	1'55"	1'31"	1'35"	1'39"	1'44"	1'41"	1'46"

13.2	6.6	1'47"	1'58"	1'34"	1'38"	1'42"	1'47"	1'44"	1'49"
12.6	6.3	1'50"	2'01"	1'37"	1'41"	1'45"	1'50"	1'47"	1'52"
12	6	1'53"	2'04"	1'40"	1'44"	1'48"	1'53"	1'50"	1'55"
10	5	1'57"	2'08"	1'43"	1'47"	1'51"	1'56"	1'53"	1'58"
8	4	2'01"	2'12"	1'46"	1'50"	1'55"	2'	1'56"	2'01"
6	3	2'05"	2'16"	1'50"	1'54"	1'59"	2'04"	2'	2'05"
4	2	2'10"	2'21"	1'55"	1'59"	2'03"	2'08"	2'05"	2'09"
2	1	2'15"	2'26"	2'	2'04"	2'08"	2'12"	2'10"	2'13"

仰卧起坐（女）

一、场地器材

垫子 8 块，计时表 8 只。

二、测试方法

考生仰卧于垫上，屈膝呈 90 度角左右，双膝朝上，两手交叉放于肩上。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。考生坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。考官发出“开始”口令的同时开始计时，记录一分钟内完成次数。每名考生测试一次。

三、注意事项

（一）考生双脚必须放于垫上。

（二）测试过程中，观测人员应向考生报数。

（三）若发现考生借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

（四）一分钟到时，考生虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数。

四、评分标准

分值（分）	次/分钟
20	52
19.6	50
19.2	48
18.8	45

18.4	42
18	40
17.4	38
16.8	36
16.2	34
15.6	32
15	30
14.4	28
13.8	26
13.2	24
12.6	22
12	20
10	18
8	16
6	14
4	12
2	1—11

引体向上（男）

一、场地器材

高单杠或高横杆，杠粗以手能握住为准。

二、测试方法

考生跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体，上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次引体。记录引体次数。每名考生测试一次。

三、注意事项

（一）若考生跳起高度不够，可由考官协助托起握杠，身体静止考官松手后开始测试。

（二）测试过程中若掉杠则终止测试。

（三）测试过程中，考官应向考生报数。

四、评分标准

分值（分）	次
20	12
19.6	11
19.2	10
18.8	9
18.4	8
17.4	7
15.6	6
13.8	5
12	4
10	3
8	2
6	1

信息公开选项：主动公开

攀枝花市教育和体育局办公室

2019 年 3 月 4 日印发
