

# 上海市闵行区教育局文件

闵教字〔2019〕17号

---

## 关于印发《2019年闵行区初中毕业升学体育 考试工作实施方案》的通知

各初中学校：

现将《2019年闵行区初中毕业升学体育考试工作实施方案》  
印发给你们，请各初中学校认真遵照执行。

附件：《2019年闵行区初中毕业升学体育考试工作实施  
方案》

上海市闵行区教育局

2019年2月28日

公开属性：主动公开

---

上海市闵行区教育局办公室

2019年2月28日印发

附件：

## 2019 年闵行区初中毕业升学体育考试工作 实施方案

为贯彻落实《中共中央 国务院关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）提出的“全面组织实施初中毕业升学体育考试，并逐步加大体育成绩在学生综合素质评价和中考成绩中的分量”要求，结合《上海市中小学生综合素质评价方案（试行）》（沪教委基〔2006〕66号）和《上海市初中学生学业评价工作方案（试行）》（沪教委基〔2006〕69号）的相关规定及《2015年上海市初中毕业升学体育考试工作实施方案》通知精神，制定2019年闵行区初中毕业升学体育考试（下称“体育考试”）工作实施方案。

### 一、体育考试的目的和意义

实施体育考试是全面贯彻党的教育方针，坚持学校教育要树立健康第一的指导思想，促进社会、学校、家长对学生体质健康状况的关心和重视，增强学生体质的重要举措之一。

体育考试旨在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《上海市中小学体育与健身课程标准》（以下简称《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》提出的基本要求，促进学生身心健康发展。

## 二、体育考试的原则和要求

体育考试必须体现“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；在实施过程中坚持“常态化、易行化、基层化”的发展方向，坚持“客观、公正、安全”的组织原则，确保体育考试工作顺利进行。

实施体育考试应与学校体育课程教学相结合，与实施《国家学生体质健康标准》相结合，与学生日常锻炼过程相结合，与学生体育兴趣爱好和特长相结合；要有利于体育教学质量和效果的提高，促进体育课程改革的发展。

## 三、实施对象

2019 年具有参加初中毕业升学考试资格的本区应届初中毕业生，本区户籍在外省市就读且初中毕业回本区升学的毕业生，本区往届初中毕业生以及跨区县报考的应届初中毕业生。

## 四、考试时间与地点

**(一)统一考试时间和地点：**统一考试时间为 4 月 11、12、13 日（华东师范大学第二附属中学附属初级中学【上海市闵行区紫凤路 350 号】）；游泳项目的考试时间为 4 月 10 日（交通大学致远游泳健身馆【沧源路 1001 号、景谷东路路口】）。

**(二)补考时间与地点：**补考时间为 4 月 20 日（周六），补考地点为华东师范大学第二附属中学附属初级中学【上海市闵行区紫凤路 350 号】，游泳项目的补考地点为华东师范大学附

属紫竹小学【上海市闵行区吴泾镇紫凤路 198 号】。

## 五、体育考试的结构和内容

### （一）结构和分值

2019 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。其中统一考试为 15 分，日常考核为 15 分。

1、体育统一考试分设四类项目：第一类项目满分为 6 分，第二类项目满分为 3 分，第三类项目满分为 3 分，第四类项目满分为 3 分。

2、日常考核由《体育与健身》学科考试成绩和《国家学生体质健康标准》综合评定结果两部分组成。其中《体育与健身》考试成绩满分为 6 分（九、八、七年级各为 2 分），《国家学生体质健康标准》综合评定结果满分为 9 分（九、八、七年级各为 3 分）。

### （二）内容与项目

#### 1、统一考试

（1）第一类项目：长跑（男生 1000 米，女生 800 米）、游泳（男、女生均为 200 米）

（2）第二类项目：50 米跑、立定跳远、实心球、跳绳、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、游泳（25 米）

（3）第三类项目：垫上运动、单杠、双杠、横箱分腿腾越

（4）第四类项目：篮球、排球、足球

每位考生应参加全部 4 类项目的考试，全部项目除有特殊规定外，其余必须在当天内连续完成。每位考生可在上述各类

项目中各选择一个自己擅长的项目作为考试项目，项目一经选定后，不得更改。

## 2、日常考核

### (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，武术

第二学期 50 米跑，实心球，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（原地侧向），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（侧向移动），

横箱分腿腾越

### (2) 国家学生体质健康标准综合评定项目

本届初三毕业生国家学生体质健康标准评定项目全部按《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》规定的项目执行，分别为体重指数（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），800 米跑（女）。

## 六、成绩评定和报送

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，继续执行市教委制定的2015年初中毕业升学体育考试项目成绩评价标准与要求（见附件1、2）。

### （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，计入中考录取总分。

#### 1、统一考试成绩

统一考试成绩按照市教委下发的《2015年初中毕业升学体育考试项目成绩评价标准》执行。

2、《体育与健身》学科学期考试成绩以各单项测试成绩之和除以测试项目数，即为学期考试成绩；学年考试成绩以两个学期考试成绩之和除以2，即为学年考试成绩，其换算日常考核成绩标准：

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）

3、本届初三毕业生的《国家学生体质健康标准》测试成绩，按《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。《国家学生体质健康标准》测试成绩换算日常考核成绩标准：

优秀	得3分	良好	得2.5分
及格	得2分	不及格	得1分

## **(二) 成绩报送**

1、统一考试由区体育考试领导小组负责实施，考生参加每一个项目的测试成绩当场宣告，并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，并由测试负责人和体育考试领导小组负责人签字确认后，一式三份，一份留区教育局，一份送区中招办，由区中招办按规定格式将成绩信息报送市教育考试院中招办，一份送市教委体卫艺科处。

2、日常考核成绩中的《体育与健身》学科考核由学校负责予以评定，《国家学生体质健康标准》测试由区教育局负责组织评定。这两项评定结果应及时告知考生，并以班级为单位汇总成绩信息，经校长签字并加盖学校公章，一式三份送区教育局审核后，一份留存，一份送区中招办，由区中招办按规定格式将成绩信息报送市教育考试院中招办，一份报市教委体卫艺科处。

## **七、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考试的考生，均应办理免考手续。由考生及其家长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》（见表一），并提供具有资质的伤残等级鉴定机构或本市三级医疗机构证明。由学校初审，报区县体育考试领导小组统一审核，并报区中招办备案。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，准备参加体育考试，须由

考生及其家长提出书面申请，附本市三级医疗机构出具的相关证明，经学校和区县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考试的学生，由学生本人提出书面申请，经学校或考点负责人签字同意，可予以缓考。缓考者应参加4月20日（周六）组织的补考，补考仅限一次。每位考生的全部项目除有特殊规定外原则上必须在当天内连续完成。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，不能参加单项测试的项目，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及免考的考生，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，其免修学期日常考核成绩按学籍所在学校平均分计算，其它学期日常考核成绩按其实际分数计算，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，其体育考试总成绩，按其日常体育考核实



际分数及和统一考试满分的 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

区体育考试领导小组将对因残、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核，通过审核的考生名单进行公示。上述材料在统一考试前汇总，并在统一考试现场摆放以备市督导组查验。

### （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、本区往届初中毕业生、跨区县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、实施《国家学生体质健康标准》等评价情况的证明材料，由闵行区初中毕业统一学业考试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，上述毕业生须参加 2019 年的本市体育中考统一考试，计算其统一考试成绩，两项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本市体育中考统一考试的，由学生或其家长提交书面情况报告，其体育统一考试分值以满分的 50%（即 7.5 分）计。

跨区县报考学校的应届初三学生，其日常考核成绩和体育

统一考试成绩，由学籍所在学校和区县予以评定。

## **八、体育考试的组织与管理**

**（一）统一考试：由闵行区教育局统一组织实施。**

**（二）日常考核的组织实施和管理**

1、各校应根据市教委教研室规定的各年级考试内容和项目，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、学生每项测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。学年结束前，将评定结果及时输入上海市中学体育与健身学业评价数据库，上报相关部门，不得更改。

3、《国家学生体质健康标准》测试须在上一年 9-12 月份进行，以各校为测试点组织测试，统一配备测试器材，由区教育局按照《国家学生体质健康标准》规定的方法与细则负责组织测试，学校予以配合。并在当天将测试数据输入国家学生体质健康标准上报软件并上报区体质监测中心。

4、各校应切实加强体育考试工作的领导。学校应成立初中毕业升学体育考试工作领导小组，制定学校体育考试工作实施方案，制定各项应急预案，落实各项应急措施，认真做好初中毕业体育考试的宣传、报名、组织和实施工作，建立体育考试

的复核和仲裁制度，确保考试工作安全、公平、规范。

### **（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）严格体育考试的监督**

各级部门要设立体育考试咨询站和监督电话，及时准确地解答考生及其家长提出的问题，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，有权直接向区县或市体育考试领导小组反映，一经查实，按有关规定严肃处理。

闵行区初中毕业升学体育考试监督电话：021--64880635

### **（五）各校应加强对相关教师、学生、家长的宣传和教育 工作**

学校要结合考生的体检情况，严格把关，与家长一起做好“对学生心肺功能及其它身体健康状况的全面了解”工作，教育学生并提醒家长实事求是，既不能隐瞒病情，也不能虚报病情，以防意外事故发生。对于在考试中出现的违规违纪、徇私舞弊、弄虚作假等行为，要按照有关规定予以严肃处理。

### **（六）各校应落实好体育考试的有关经费保障工作**

本区初中毕业升学体育考试经费学校部分由学校从事业费内安排。

九、未尽事宜，另行通知，本《实施方案》的解释权属闵行区教育局。

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. 表格填报说明

（表一）上海市初中毕业生残疾或伤病免予体育考试申请表

（表二）初中毕业升学体育考试免考名单汇总表

（表三）初中毕业升学体育考试缓考名单汇总表

（表四）初中毕业升学体育考试（日常考核）分值登记表

（表五）初中毕业升学体育考试选测项目人数统计表（另行下发）

（表六）闵行区初中毕业升学体育考试成绩记录表（另行下发）

闵行区教育局  
二〇一九年二月十八日

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

### 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)	一分钟 短绳 (次)	引体 向上 (次)
100	3' 34"	4' 36"	20	45	7.1	22.0	7.5	2.49	9.70	180	11
95	3' 42"	4' 48"	21	43	7.2	23.0	8.4	2.41	9.40	175	10
90	3' 50"	5'	22	40	7.3	24.0	9.4	2.33	9.10	170	9
85	3' 55"	5' 12"	23	37	7.4	25.0	10.1	2.25	8.80	165	
80	4' 00"	5' 24"	24	34	7.5	26.0	10.8	2.20	8.50	160	8
75	4' 05"	5' 36"	25	31	7.6	27.0	11.6	2.15	8.20	150	
70	4' 10"	5' 48"	27	29	7.7	28.0	12.4	2.10	7.90	140	7
65	4' 15"	6'	29	26	7.9	29.0	13.2	2.06	7.60	130	
60	4' 23"	6' 12"	31	23	8.1	30.0	14.1	2.02	7.30	120	6
55	4' 31"	6' 24"	33	20	8.3	31.0	14.5	1.98	7.00	110	
50	4' 39"	6' 36"	35	18	8.5	32.0	14.7	1.94	6.70	100	5
45	4' 47"	6' 48"	37	16	8.7	33.0	14.9	1.90	6.40	90	
40	4' 55"	7'	39	14	8.9	34.0	15.1	1.86	6.10	80	4
35	5' 03"	7' 12"	41	12	9.1	35.0	15.3	1.82	5.80	70	
30	5' 11"	7' 24"	43	10	9.3	36.0	15.5	1.78	5.50	65	3
25	5' 19"	7' 36"	45	8	9.5	37.0	15.7	1.74	5.20	60	
20	5' 27"	7' 48"	47	6	9.7	38.0	16.0	1.70	4.90	55	2
15	5' 35"	8'	49	5	9.9	39.0	16.5	1.66	4.60	50	
10	5' 43"	8' 12"	51	4	10.1	40.0	17.0	1.62	4.30	45	1
5	5' 51"	8' 24"	53	3	10.3	41.0	17.5	1.58	4.00	30	

## 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)	一分钟 跳绳 (次)	一分 钟 仰卧 起坐 (次)
100	3' 19"	4' 56"	26	45	8.1	25.0	8.1	1.99	6.80	180	50
95	3' 27"	5' 08"	27	43	8.2	26.0	10.2	1.93	6.60	175	47
90	3' 35"	5' 20"	28	40	8.3	27.0	12.3	1.87	6.40	170	44
85	3' 40"	5' 32"	30	37	8.4	28.0	13.6	1.81	6.20	165	41
80	3' 45"	5' 44"	32	34	8.5	29.0	14.9	1.77	6.00	160	38
75	3' 50"	5' 56"	34	31	8.6	30.0	16.2	1.73	5.80	150	35
70	3' 55"	6' 08"	36	29	8.8	31.0	18.0	1.69	5.60	140	32
65	4' 00"	6' 20"	38	26	9.0	32.0	19.8	1.65	5.40	130	30
60	4' 08"	6' 32"	42	23	9.2	33.0	21.6	1.61	5.20	120	28
55	4' 16"	6' 44"	46	20	9.4	34.0	21.9	1.57	5.00	110	26
50	4' 24"	6' 56"	50	18	9.6	35.0	22.1	1.53	4.80	100	24
45	4' 32"	7' 08"	54	16	9.8	36.0	22.4	1.49	4.60	90	22
40	4' 40"	7' 20"	58	14	10.0	37.0	22.7	1.45	4.40	80	20
35	4' 48"	7' 32"	62	12	10.2	38.0	23.0	1.41	4.20	70	18
30	4' 56"	7' 44"	66	10	10.4	39.0	23.3	1.37	4.00	65	16
25	5' 04"	7' 56"	70	8	10.6	40.0	23.6	1.33	3.80	60	14
20	5' 12"	8' 08"	74	6	10.8	41.0	23.9	1.28	3.60	55	12
15	5' 20"	8' 20"	78	5	11.0	42.0	24.2	1.23	3.40	50	10
10	5' 28"	8' 32"	82	4	11.2	43.0	24.7	1.18	3.20	45	8
5	5' 36"	8' 44"	86	3	11.4	44.0	25.2	1.13	3.00	30	6

### 三、垫上运动考试成绩评定

#### （一）考试内容

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）。

#### （二）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。

#### （三）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。

#### （四）场地器材

体操垫3张，每张垫子长小于2M，宽不小于1M，并纵向相连摆放。

### 四、单杠考试成绩评定

#### （一）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）

### （二）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。

### （三）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。

### （四）场地器材：

低单杠，高1.10 M—1.30 M，具体高度由学生自定。杠下和两侧放置体操垫，安排专人保护，确保落地安全。

## 五、双杠考试成绩评定

### （一）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）。

### （二）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。

### （三）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。

### （四）场地器材

低双杠，高 1.10 M—1.30 M，具体高度和宽度由学生自定。杠下放置体操垫，安排专人保护，确保落地安全。

## 六、支撑跳跃考试成绩评定

### （一）测试内容

横箱分腿腾越

### （二）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。

### （三）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。

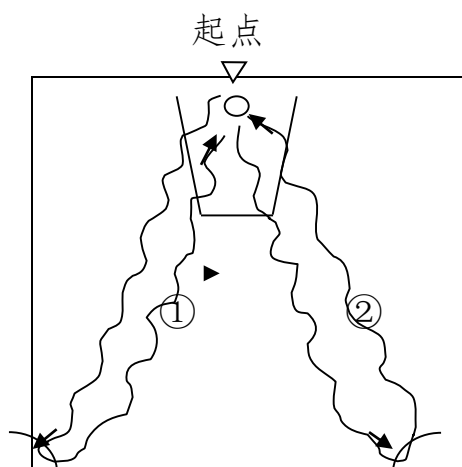
### （四）场地器材

跳箱：5—7 格，总高 1.15—1.25 米，箱面长 1.2—1.4 米、宽 0.38—0.40 米；助跳板离器械 0.20 米以上；可设置 2 个高度，供学生选择。箱前放置体操垫，安排至少两人保护，确保落地安全。

## 七、篮球考试方法说明

### （一）场地器材

场地为 28 米×15 米的半个篮球场。篮球为成人橡胶或皮质篮球。(如下图所示)



### (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），投中或抢到篮板球停表并记录成绩（运球路线见上图）。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。

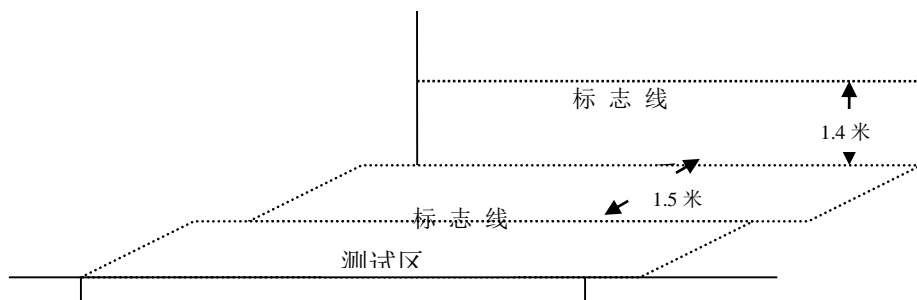
### (三) 基本要求：

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）。

## 八、排球考试方法说明

### (一) 场地器材

在墙面距地面高度 1.40 米处设一标志线；在地面距墙壁 1.50 米处划一标志线。测试用球符合排球规则中规定的比赛用球。



## （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。

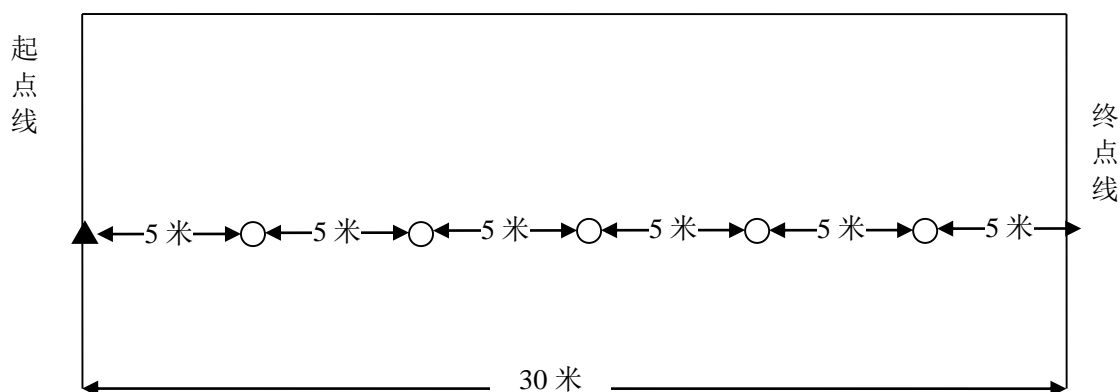
## （三）基本要求

每位考生仅限一次测试机会，时间为 40 秒。

## 九、足球考试方法说明

### （一）场地器材

在平整的足球场上进行，测试区域长 30 米，宽 10 米，起点线至第一标志物的距离为 5 米，各标志间距 5 米，共设 5 个标志物，标志物两侧边线各 5 米；测试用球为 4 号橡胶或皮质足球。



## （二）测试方法

受测者站在起点线后准备，听到出发令后开始用脚运球，同时计时，依次 S 形绕过标志物。受测者和球均过终点线即为完成测试，停表。每人可测试两次，以最好成绩计算。以十分之一秒为单位记录测试成绩，过百分之一秒进位。如：7.11 秒为 7.2 秒。测试时当场报出成绩并予以登记。

## （三）基本要求

每位考生需依次 S 形绕过标志物；出现漏绕标志物或球出规定测试区域，应返回原处（指犯规处）继续进行，不停表。

## 十、游泳考试方法说明

### （一）测试场地

必须在长 25 米或 50 米的游泳池内进行测试；根据参加考试的人数应分为若干泳道，泳道之间用泳道线标记。

### （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。

## 附件 2

### 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，动作准确连贯，没有遗漏和失误，精神饱满、节奏明显、劲力充足。

84 分—75 分

顺利完成全套动作，动作比较连贯，没有明显的遗漏和失误，精神贯注，有一定的节奏感。

74 分—60 分

能完成全套动作，动作基本正确，没有严重的遗漏和错误。

59 分以下

不能完成全套动作，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——斜向助跑直角腾越

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框。

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，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

能独立完成整套动作，动作衔接不停顿，有劲力，节奏感强。

84分—75分

能独立完成整套动作，略有停顿，劲力一般，节奏感尚可。

74分—60分

独立完成整套动作，时有停顿，节奏感不足，劲力欠缺。

59分以下

不能独立完成整套动作，节奏感差，无劲力。

## 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二秒以上，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
得分	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	得分
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	得分
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	女	得分
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 3:

## 表格填报说明

### 表一：初中毕业生残疾或伤病免予体育考试申请表

#### (一) 办理程序

(1) 因伤病不能参加统一考试→向学校提出书面申请→填写相应的表格(表一)→学校公示→报区体育考试领导小组审核→统一公示;“表一”须附本市三级医疗机构证明和疾病证明单复印件(两“件”缺一不可,并留好原件备核查);因伤病获准免修及免考的考生,其体育考试总成绩,按照相关文件评定。

(2) 因残疾需免考的考生须出具市级残疾鉴定证明原件或鉴定证明→家长签字、学校审核→填写“表一”→学校公示→报区体育考试领导小组审核→统一公示;“表一”须附市级残疾鉴定证明复印件。

(3) 考试过程中出现伤病不能参加后续考试的应办理免考,相关手续同上。

(二) 此表一式两份,一份报区教育部门审核(按考生登记号顺序附在表二后),一份学校留底备案。

### 表二：初中毕业生升学体育考试免考汇总表

此表一式二份,一份学校公示留底,一份(表一)按考生登记号由小到大顺序附后,于3月27日下午3:00前会同电子稿上报至区体育考试领导小组办公室(教育局2号楼301室)。

### 表三：初中毕业升学体育考试(统一考试)缓考名单汇总表

(一) 统一考试前缓考的办理程序:学生本人提出书面申请→学校审核→学校填写汇总表(学生须签名),学校负责人于考试当日上交学校所在考点主考。所有缓考考生必须进入第一次的上报名单。

(二) 缓考考生需参加4月20日的补考,考生的选测项目不可更改。

(三) 此表一式二份(考生必须签名),一份学校留底,一份于考试当日上报考务组(考点联络员)。

(四) 统一考试当日缓考的办理程序:学生本人提出书面申请→考点主考审核签字→填写汇总表(学生须签名)→参加4月20日的补考(除特殊规定外已考项目重新考试,选项不可更改)。

(五) 4月15日12:00前各学校务必准确及时的将缓考名单汇总汇总表通过OA系统将电子稿发送普教一科王琼老师。

**表四:初中毕业升学体育考试(日常考核)分值登记表(另行下发)**

(一) 根据文件精神,评定学生日常考核分值。

(二) 此表一式两份,一份学校公示(公示时间为3月20、21、22日三个工作日)并存档,另一份(需形成一个EXCEL表格)随同刻录光盘(两张)3月27日下午3:00前上交教育局普教一科。

**表五:初中毕业升学体育考试选测项目人数统计表(另行下发)**

(一) 此表填写要准确无误。

(二) 此表于3月27日下午3:00前上报至区体育考试领导小组办公室(教育局2号楼301室),同时将电子稿(需用EXCEL表格)通过优盘上交普教一科王琼老师。

**表六:闵行区初中毕业升学体育考试成绩记录表(另行下发,各学校按照分组和项目组合代码按组别编排成绩记录单,培训会议另行通知)**

(表一):

## 上海市初中毕业生残疾或伤病免于体育考试申请表

考生登记号 \_\_\_\_\_

姓名		性别		民族		班级	
出生年月				联系电话			
免试原因 及病史概况							
医疗单位 诊断结论	(由学校确认伤残鉴定或医疗单位证明原件后, 将复印件 附后页)						
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						
区县领 导小组 审核意 见	审核意见: _____ 负责人签章: 年 月 日						
招 办 记 录	体育日常考核分数: _____ 体育统一考试分数: _____ 招办负责人签章: 总计分数: _____ 招 办 公 章:  年 月 日						
备 注							

本表一式两份, 一份学校留存, 一份报区教育局领导小组存入学生档案

(表二):

### 初中毕业升学体育考试免考名单汇总表

学校名称(盖章)\_\_\_\_\_校长签名:\_\_\_\_\_填表日期:\_\_\_\_\_

(按登记号由小到大填)

序号	学校名称	登记号	姓名	性别	备注(因病、因残免考)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

注:此表一式二份,一份学校留底,一份于3月27日(周三)下午3:00前上报教育局普教一科2号楼301会议室。同时将电子稿优盘交普教一科王琼老师。登记顺序按照准考证号码由小到大顺序登记。

(表三):

## 初中毕业升学体育考试缓考名单汇总表

学校名称(盖章) \_\_\_\_\_ 校长签名: \_\_\_\_\_ 填表日期: \_\_\_\_\_

(按登记号由小到大填)

[illegible]

注：此表一式二份（考生必须签名），一份学校留底，一份于考试当日上报考点主考。4月15日12:00前各学校务必准确及时的将汇总表通过OA系统将电子稿发送普教一科王琮老师。**已考项目填写方法：项目名称（已考），其它项目按照约定项目名称填写。记录单编号填写原编排记录单号。**