

陕西省初中学业水平体育统一考试方法说明

一、项目 1

(一) 1000 米跑（男）、800 米跑（女）。

1. 场地器材

400 米、300 米、200 米田径场跑道（符合田径比赛或测试需要）。提倡使用电子计时设备（以国家认定的电子计时设备使用说明为准），若使用人工计时，需准备发令枪若干，秒表若干，秒表使用前需要校正，每分钟误差不得超过 0.2 秒，每小时误差不得超过 0.3 秒。

2. 测试方法

考生至少两人一组进行测试，站立式起跑。当听到“各就位——鸣枪（跑）”开始起跑。计时应从发令枪的闪光或烟开始，直到运动员的躯干的任何部分抵达终点线后沿垂直平面的瞬间为止。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

3. 基本要求

(1) 如果在非 400 米标准场地上进行测试，测试人员应向考生报告剩余圈数，以免跑错距离。

(2) 测试人员应告知考生在跑完后应保持直立并缓慢走动，不应立刻坐下，以免发生意外。

(3) 考生不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

(4) 对分、秒进行换算时要细心，防止差错。

(二) 200 米游泳。

1. 场地器材

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。

2. 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。

3. 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。

二、项目 2

（一）立定跳远。

1. 场地器材

沙坑、丈量尺。沙面应与地面平齐，如无沙坑，可在土质松软的平地上进行。起跳线至沙坑近端不得少于 30 厘米。起跳地面要平坦，不得有坑凹。有条件的地区尽可能使用测试仪器进行考试。

2. 测试方法

考生两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线（最好用置于地面的线绳做起跳线）。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。每人可跳三次，记取其中最好一次成绩。以米为单位，保留两位小数。

3. 基本要求

(1) 发生犯规时，此次成绩无效。

(2) 可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

(二) 50 米跑。

1. 场地器材

50 米直线跑道若干条（符合田径比赛或测试需要），跑道线要清楚。提倡使用电子计时设备（以国家认定的电子计时设备使用说明为准）。若使用人工计时，需准备发令枪若干，秒表若干。秒表使用前，应用标准秒表校正，每分钟误差不得超过 0.2 秒，每小时误差不得超过 0.3 秒。

2. 测试方法

考生至少两人一组测试。站立式起跑，当听到“各就位——鸣枪（跑）”开始起跑。计时应从发令枪的闪光或烟开始，直到运动员的躯干的任何部分抵达终点线后沿垂直平面的瞬间为止。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非“0”时则进 1，如 10.11 秒读成 10.2 秒记录。

3. 基本要求

(1) 考生测试穿运动鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。

(2) 发现有抢跑者，要当即召回重跑。

(3) 如遇强风时暂停测试。

三、项目 3

(一) 单杠引体向上 (男)。

1. 场地器材

高单杠或高横杠，杠粗以手能握住为准。

2. 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（身体不能有附加动作），上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次。记录完成引体次数。

3. 基本要求

(1) 考生应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

(2) 引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作拉引。

(3) 两次引体向上的间隔时间超过 10 秒终止测试。

(二) 一分钟仰卧起坐 (女)。

1. 场地器材

垫子若干块、铺放平坦。有条件的地区可使用测试仪器进行考试。

2. 测试方法

考生仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手手指交叉贴于脑后。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。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成的次数。1 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，精确到个位。

3. 基本要求

(1) 如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。

(2) 测试过程中，测试人员应向考生报数。

(3) 考生双脚必须置于垫上。

(三) 前掷实心球。

1. 场地器材

长度在 30 米以上的平整场地一块，地质不限，在场地一端划一条直线作为起掷线。实心球若干，测试球重为 2 公斤。

2. 测试方法

测试时考生站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面向投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力将球向前方掷出。如两脚前后开立后投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一小步，但不得踩线。每人投掷三次，记取其中最好的一次成绩。记录以米为单位，取一位小数。丈量起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离。为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球的着地点。

3. 基本要求

(1) 考生须原地投掷，不得助跑。

(2) 如考生两脚前后开立投掷，当实心球出手的同时后脚可向前迈出一小步，但不得触及或超越投掷线。

(3) 发现踩线等犯规时，此次成绩无效。

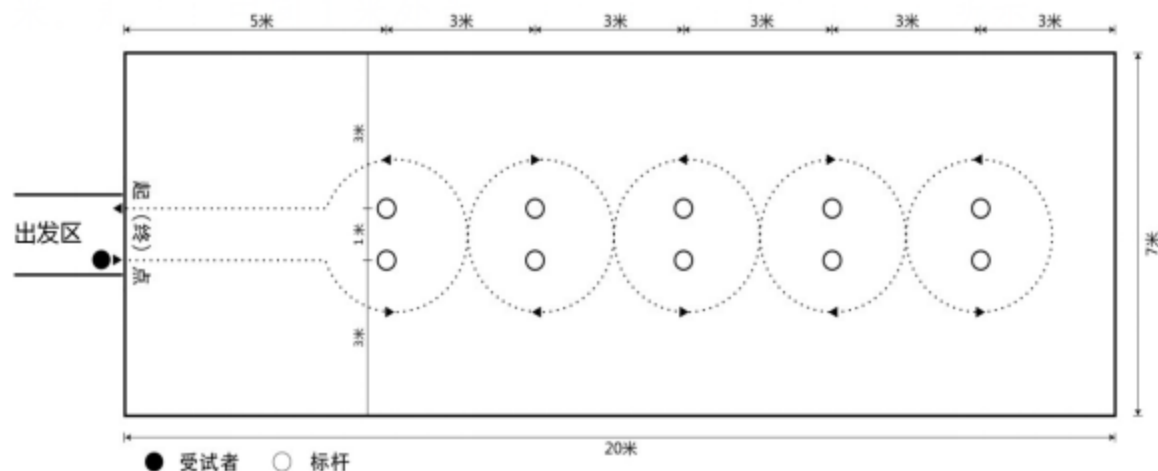
四、项目 4

(一) 篮球技能。

1. 全场运球

(1) 场地器材

场地设置在篮球场或者平整的塑胶场地上。设置要求如下：
长 20 米，宽 7 米。起点线前 5 米处开始设置标志杆，共设 5 排，每排 2 根，标志杆高不低于 1.2 米；各排标志杆之间相距 3 米，同排的两根标志杆底座中心点之间相距 1 米，距同侧边线 3 米



篮球测试场地设置示意图

(2) 测试方法

考生听到报号后，持球站立在起（终）点线的出发位置，并做好出发准备。发令后，考生两脚方可移动，并按图中箭头所示方向运球依次过杆，同时，开始计时。运球过程中，若考生暂时失去对球的控制，但球未出测试场地，考生可自行捡回，在对球失去控制处继续运球，计时不停止。考生与球均返回起（终）点线，计时停止。每人测试两次，记录较好成绩。

以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后 1 位（0.1 秒），小数点后第 2 位数非“0”时进 1。

(3) 基本要求

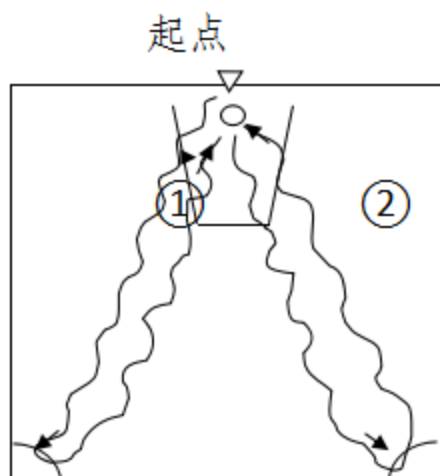
考试时犯规，当次成绩无效；两次考试均犯规无成绩者，只

可增加一次机会；仍然犯规者，该项成绩计 0 分。

2. 半场运球上篮

(1) 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。



(2) 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），投中或补投未中抢到篮板球停表并记录成绩（运球路线见上图）。每人可测试两次，以最好成绩计算，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。

(3) 基本要求

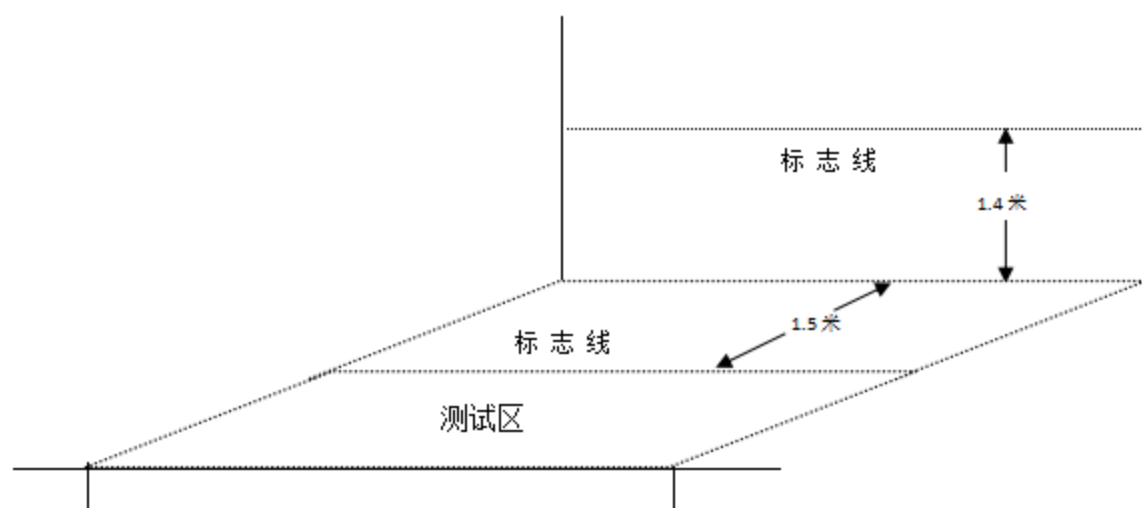
受测者只有一次机会；未投进篮，每次加 4 秒；出现带球跑、双手运球、运球上篮不碰篮板篮圈篮网、运球后原地投篮（补篮

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)。

(二) 排球技能。

1. 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,设置方式如下图所示。测试用球符合排球规则中规定的比赛用球。



排球测试场地设置示意图

2. 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。

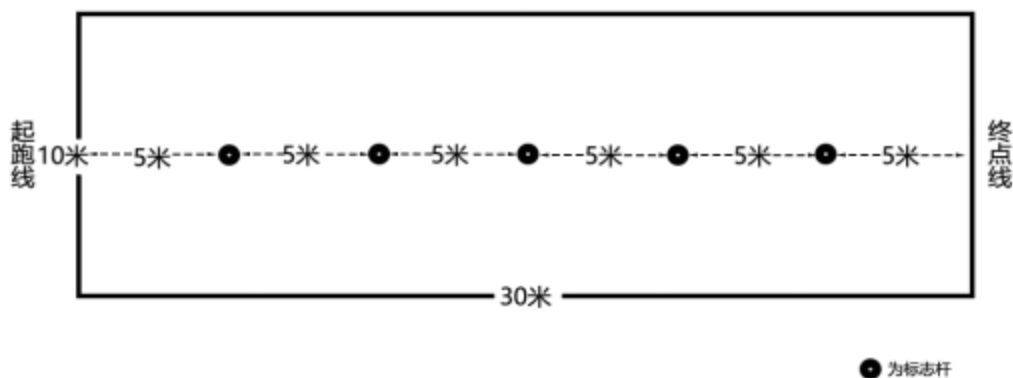
3. 基本要求

每人可测试两次,以最好成绩计算,时间为40秒。

(三) 足球技能。

1. 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，设置方式如下图所示；测试用球为 5 号橡胶或皮质足球。



足球球测试场地设置示意图

2. 测试方法

考生站在起点线后准备，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。考生和球均过终点线即为完成测试，停表。每人可测试两次，记取最好的一次成绩。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。

3. 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。

陕西省初中学业水平体育统一考试内容及成绩转化标准

一、男生部分项目考试成绩评定

项目 分值	1000 米跑 (分秒)	游泳 (分秒)	立定跳远 (厘米)	50 米跑 (秒)	引体向上 (次)	前掷实心球 (米)	篮球全场运球 (秒)	篮球半场运球上篮 (秒)	排球垫球 (次)	足球运球 (秒)
100	3'40"	4'48"	250	7.3	15	9.6	12.8	20	45	7.5
95	3'45"	5'00"	245	7.4	14	9.3	13.2	21	43	8.4
90	3'50"	5'12"	240	7.5	13	9	13.8	22	40	9.4
85	3'57"	5'24"	233	7.6	12	8.7	14.4	23	37	10.1
80	4'05"	5'36"	225	7.7	11	8.4	15.2	24	34	10.8
78	4'10"	5'48"	221	7.9		8.1	15.6	25	31	11.6
76	4'15"	6'00"	217	8.1	10	7.8	16.0	27	29	12.4
74	4'20"	6'12"	213	8.3		7.5	16.5	29	26	13.2

项目 分值	1000米跑 (分秒)	游泳 (分秒)	立定跳远 (厘米)	50米跑 (秒)	引体向上 (次)	前掷实心球 (米)	篮球全场运球 (秒)	篮球半场运球上篮 (秒)	排球垫球 (次)	足球运球 (秒)
72	4'25"	6'24"	209	8.5	9	7.2	17.0	31	23	14.1
70	4'30"	6'36"	205	8.7		6.9	17.5	33	20	14.5
68	4'35"	6'48"	201	8.9	8	6.6	18.0	35	18	14.7
66	4'40"	7'00"	197	9.1		6.3	18.5	37	16	14.9
64	4'45"	7'12"	193	9.3	7	6	19.0	39	14	15.1
62	4'50"	7'24"	189	9.5		5.7	19.5	41	12	15.3
60	4'55"	7'36"	185	9.7	6	5.4	20.0	43	10	15.5
50	5'15"	7'48"	180	9.9	5	5.1	20.6	45	8	15.7
40	5'35"	8'00"	175	10.1	4	4.8	21.2	47	6	16
30	5'55"	8'12"	170	10.3	3	4.5	21.8	49	5	16.5
20	6'15"	8'24"	165	10.5	2	4.2	22.4	51	4	17
10	6'35"	8'36"	160	10.7	1	3.9	23.0	53	3	17.5

二、女生部分项目考试成绩评定

项目 分值	800米跑 (分秒)	游泳 (分秒)	立定跳远 (厘米)	50米跑 (秒)	仰卧起坐一分钟 (次)	前掷实心球 (米)	篮球全场运球 (秒)	篮球半场运球上篮 (秒)	排球垫球 (次)	足球运球 (秒)
100	3'25"	5'08"	202	7.9	52	6.7	14.8	26	40	8.1
95	3'32"	5'20"	196	8	50	6.5	15.2	27	38	10.2
90	3'39"	5'32"	190	8.1	48	6.3	15.8	28	35	12.3
85	3'47"	5'44"	183	8.4	45	6.1	16.4	30	32	13.6
80	3'55"	5'56"	176	8.7	42	5.9	17.2	32	29	14.9
78	4'00"	6'08"	173	8.9	40	5.7	17.6	34	26	16.2
76	4'05"	6'20"	170	9.1	38	5.5	18.0	36	23	18
74	4'10"	6'32"	167	9.3	36	5.3	18.5	38	20	19.8
72	4'15"	6'44"	164	9.5	34	5.1	19.0	42	18	21.6
70	4'20"	6'56"	161	9.7	32	4.9	19.5	46	16	21.9
68	4'25"	7'08"	158	9.9	30	4.7	20.0	50	14	22.1

项目 分值	800米跑 (分秒)	游泳 (分秒)	立定跳远 (厘米)	50米跑 (秒)	仰卧起坐一分钟 (次)	前掷实心球 (米)	篮球全场运球 (秒)	篮球半场运球上篮 (秒)	排球垫球 (次)	足球运球 (秒)
66	4'30"	7'20"	155	10.1	28	4.5	20.5	54	12	22.4
64	4'35"	7'32"	152	10.3	26	4.3	21.0	58	10	22.7
62	4'40"	7'44"	149	10.5	24	4.1	21.5	62	8	23
60	4'45"	7'56"	146	10.7	22	3.9	22.0	66	7	23.3
50	4'55"	8'08"	141	10.9	20	3.7	22.6	70	6	23.6
40	5'05"	8'20"	136	11.1	18	3.5	23.2	74	5	23.9
30	5'15"	8'32"	131	11.3	16	3.3	23.8	78	4	24.2
20	5'25"	8'44"	126	11.5	14	3.1	24.4	82	3	24.7
10	5'35"	8'56"	121	11.7	12	2.9	25.0	86	2	25.2

附件3

2021年西安市初中学业水平体育与健康考试 病残免试、缓考审查表

学生基本情况	姓名		性别		准考证号		(照片, 学校盖 骑缝章)
	毕业学校						
	学籍号码						
	户籍所在地						
法定监护人信息	姓名		性别		身份证号		
	职业		所在单位				
	联系电话						
	家庭住址						
申报类别							
病残免试、缓考申请原因及证明材料(残疾证、医院诊断证明、女生特殊生理期证明等)							

申请人 法定 监护人 签字	申请人（签字）： <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	法定监护人（签字）： <p style="text-align: right;">年 月 日</p>
临场 伤病 认定 意见	考试现场 医务人员（签字）： <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	考生所在学校校长 或考试带队负责人（签字）： <p style="text-align: right;">年 月 日</p>
教育 部门 审查 意见	考生所在学校 校长（签字）： <p style="text-align: right;">单位（盖 章） 年 月 日</p>	区县、开发区 教育局负责人（签字）： <p style="text-align: right;">单位（盖 章） 年 月 日</p>
考试 部门 审查 意见	区县、开发区考试招生 部门负责人（签字）： <p style="text-align: right;">单位（盖 章） 年 月 日</p>	市教育考试中心 负责人（签字）： <p style="text-align: right;">单位（盖 章） 年 月 日</p>

备注：因考试临场伤病缓考考生，必须填写“临场伤病认定意见”栏；此表正反两面打印，一式四份，所在学校、区县教育局、区县招生办、市考试中心各留存一份。

附件 4

陕西省初中学业水平体育考试成绩登记表

_____市_____区_____县(区)

姓名		性别		籍贯		照片	
毕业学校		考号					
平时考核(满分 15 分)							
内 容	成 绩	体育教师 (签章)	班主任 (签章)	备 注			
体育与健康课							
《国家学生体质健康标准》测试							
合 计		校长(签章)					
统一考试(满分 45 分)							
项目(考试项目打√)	成绩 1	成绩 2	成绩 3	选定	得分	签章	备注
1000 米跑(男)、800 米跑(女)、200 米游泳		/	/				
立定跳远、50 米跑(选一项)							
单杠引体向上(男)、一分钟仰卧起坐(女)、前掷实心球(选一项)							
篮球技能、排球技能、足球技能(选一项)			/				
统一考核得分((4 项测试成绩相加)÷4×45%)							
总分部分(满分 60 分)							
平时考核	统一考核		总分	主考签章	备注		