附件 1

西安市初中学业水平体育与健康统一考试方法说明

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。计时应从看到发令枪的闪光或烟开始，到考生躯干的任何部位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，精确到秒。

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缓慢走动，不应立刻坐下，以免发生意外。

（3）考生不得穿皮鞋、凉鞋、钉鞋参加测试。

（4）测试人员在进行分、秒换算时要细心，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; 当听到“各就位——鸣枪”开始游泳。转身动作，在途中折返转身时，允许使用身体的任何部位触及池壁; 直到考生手指部位触及终点处池壁的瞬间为止。

以分、秒为单位记录测试成绩，精确到秒，不计小数，小数点后第一位数非“0”时则进 1 位，如 5'00"1 记为 5'01"。

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），应戴护目镜。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计成绩。

（三）4 分钟跳绳

1. 场地器材

在平整适宜的地面上进行测试; 提倡使用电子测试仪，若使

用人工计数装备，应准备计时器或秒表若干。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。电子测试仪符合国家标准，每分钟误差不超过 1 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，采用长 2.6 ~ 3 米、直径 6mm 的棉纱绳，考生可根据实际调整长度。

2. 测试方法

考生分组进行测试，持绳准备。当听到“各就位——开始（跳）”口令后开始起跳。计时应从开始（跳）口令后开始，直到 4 分钟结束的瞬间为止，测试人员 4 分钟时喊：“停”。

以 4 分钟内跳跃次数为单位记录测试成绩，不计小数。

3. 基本要求

（1）跳绳应以绳无障碍的越过身体各部位为一次，如果跳绳因触碰身体导致失败，考生调整后继续跳绳，连续计算跳绳次数，直到结束。

（2）如果考生在 4 分钟内任意时间已达到满分标准，测试人员应提示考生可以终止，考生自行决定是否继续跳绳。

（3）测试人员应告知考生完成跳绳测试后应缓慢走动，不应立刻坐下，以免发生意外。

（4）考生不得穿皮鞋、凉鞋、钉鞋参加测试。

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在起跳线后，脚尖不得踩线（可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，双脚落地，不得有意单脚落地，否则，视为犯规。丈量起跳线后缘至两脚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。

以厘米为单位记录测试成绩，不计小数。

3. 基本要求

（1）发生犯规时，此次成绩无效。

（2）可以赤足，但不得穿皮鞋、凉鞋、钉鞋参加测试。

（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），跑道线应清晰。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

考生至少两人一组测试。站立式起跑，当听到“各就位——鸣枪（跑）”开始起跑。计时应从看到发令枪的闪光或烟开始，

运动员的躯干的任何部位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，小数点后第二位数非“0”时则进1，如10.11记为10.2。

3. 基本要求

（1）考生测试穿运动鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿皮鞋、凉鞋、钉鞋。

（2）发现有抢跑者，应当即召回重跑。

（3）如遇强风等恶劣天气时暂停测试。

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

考生跳起双手握杠，可采用正握或反握等动作成直臂悬垂。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。

以次数为单位记录测试成绩，不计小数。

3. 基本要求

（1）考生应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）1分钟仰卧起坐（女）

1. 场地器材

垫子若干块、铺放平整。有条件的地区可使用电子测试仪器进行考试。

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“预备——开始”口令的同时开表计时，直到 1 分钟结束的瞬间为止，测试人员 1 分钟时喊：“停”。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。

以次数为单位记录测试成绩，不计小数。

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，考生前方为投掷区。实心球若干，测试球重为 2 千克。

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，双手持球经头上方原地将球向前方掷入投掷区。如两脚前后开立投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一步，但身体任何部位不得触及投掷区。每人投掷三次，记取其中最好的一次成绩。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。

以米为单位记录测试成绩，取一位小数。小数点后第二位数非“0”时则舍去，如 9.62 记为 9.6 米。

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步。投掷过程中，身体任何部位不得触及投掷区及其起掷线的延长线，踩线视为犯规。

（3）发现犯规时，此次成绩无效。

（四）后抛实心球

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 千克。

2. 测试方法

测试时考生站在起掷线后，两脚左右开立，身体背向投掷方向，双手持球经头上方原地将球向后方掷入投掷区。当球出手后身体任何部位不得触及投掷区。每人投掷三次，记取其中最好的一次成绩。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。

以米为单位记录测试成绩，取一位小数。小数点后第二位数非“0”时则舍去，如 9.62 记为 9.6 米。

3. 基本要求

（1）考生须原地投掷，不得助跑。

（2）投掷过程中，身体任何部位不得触及投掷区及其起掷线的延长线，踩线视为犯规。

（3）发现犯规时，此次成绩无效。

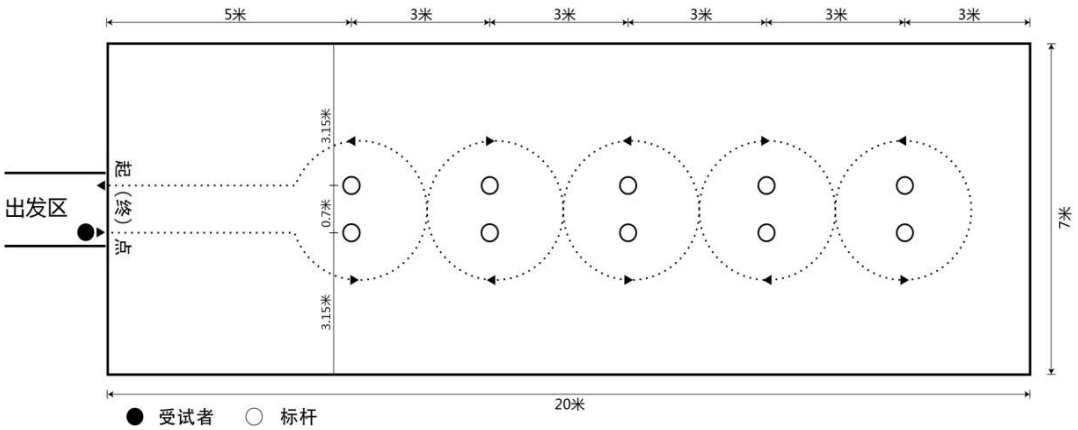
四、项目 4

（一）篮球技能。

1. 全场运球

（1）场地器材

场地设置在篮球场内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 0.7 米，距同侧边线 3.15 米。起点线中间 1 米处为出发区域。设置方式如图所示：



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。测试人员发出“预备——开始”口令的同时开表计时，考生两脚方可移动，并按图中箭头所示方向运球依次过杆。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。若球出测试场地，视为犯规，停止此次测试。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，取一位小数，小数点后第二位数非“0”时进 1 位。如：22.15 秒记为 22.2 秒。

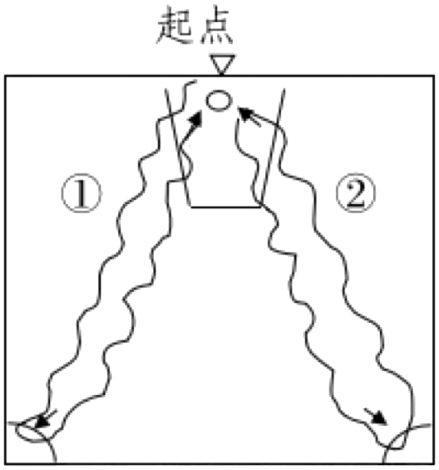
（3）基本要求

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 秒记为 23 秒。测试时当场报出成绩并予以登记。

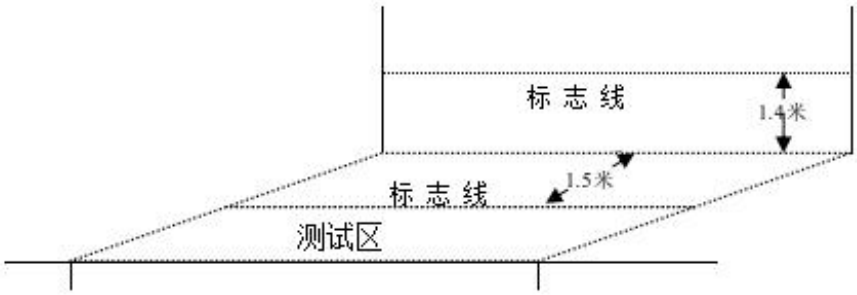
（3）基本要求

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

考生必须采用垫球动作。开始测试时考生必须站在地面标志线外，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。测试人员计时到 40 秒时喊：“停”。测试时当场报出成绩并予以登记。

以次数为单位记录测试成绩，不计小数。

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

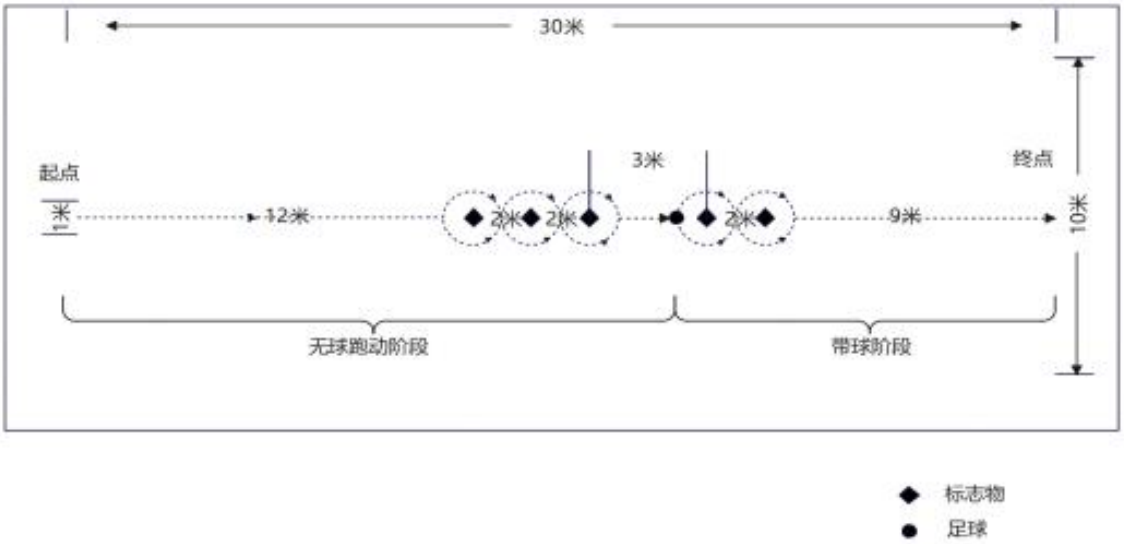
1. 场地器材

在平整的足球场地上进行，测试区域长为 30 米，宽 10 米，起点宽度为 1 米，终点宽度为 10 米。

无球跑动阶段：起点至第一标志物的距离为 12 米，无球跑动阶段各标志间距 2 米，共设 3 个标志，标志物两侧边线各 5 米。

带球阶段：无球跑动阶段最后标志到带球阶段第一标志距离为 3 米，带球阶段共设 2 个标志，间距 2 米，标志物两侧边线各 5 米，足球固定位置为带球阶段第一标志正前方 1 米处，带球阶段最后标志到终点线距离为 9 米。

设置方式如下图所示，测试用球为 5 号橡胶或皮质足球。



足球测试场地设置示意图

2. 测试方法

无球跑动阶段：考生站在起点线后准备，测试人员发出“预备——开始”口令的同时开表计时，考生听到出发令后开始无球跑动，依次 S 形绕过标志物。

带球阶段：考生通过无球跑动阶段后带球 S 型绕过标志物，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。测试时当场报出成绩并予以登记。

以秒为单位记录测试成绩，取一位小数，小数点后第二位数非“0”时进 1 位。如：7.11 秒记为 7.2 秒。

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。

（四）乒乓球技能

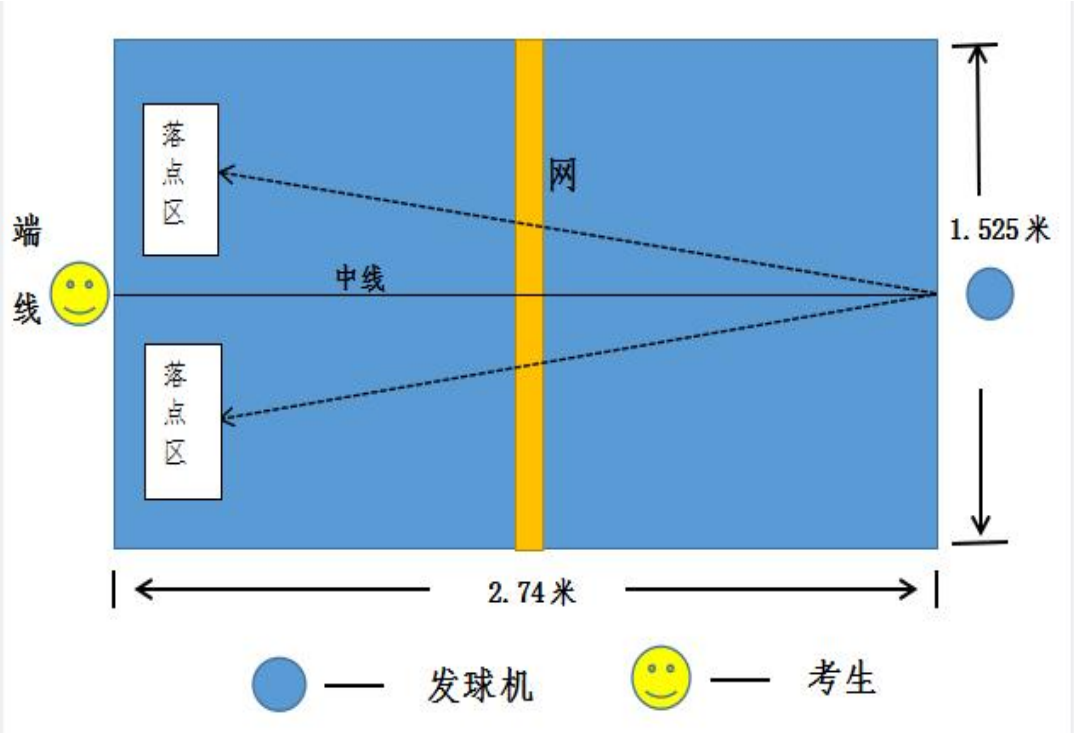
1. 场地器材

（1）场地器材标准:

体育馆内平整的塑胶场地或者木地板场地上，并需要有电源设备。标准乒乓球台一张，长 2.74 米，宽 1.525 米，高度 0.76 米，球网高度 15.25 厘米，网柱外缘离球台边线距离 15.25 厘米。考试用球为白色 40 + 乒乓球。考生不可自带乒乓球，考试用球拍可自备。（自备球拍必须符合正规比赛要求。）

（2）设置要求如下:

球台端线中间需装置乒乓球发球机，球台另一侧为学生测试区域。设置方式如下图所示:



2. 测试方法

裁判员将考生带至考试场地，在规定区域内按测试顺序排

队。考试前该项目将安排学生进行适应性练习，每人适应性接发球机供球 2 次。

考生听到报号后，持球拍进入测试区域，并做接球的准备姿势。开始口令后，启动发球机，发球角度可调整为 ± 30 度，发球机将以上旋球，中等速度和中等力量（中等速率：指发球机工作状态下出球速度为 50 个球/每分钟，即每 1.2 ± 0.1 秒发射一个球；中等力量:指发球机所出球的球体瞬时球速为 30 公里/每小时，即 8 米/秒），向考生所在球台定点（第一落点和第二落点）交替连续供球 40 次，同时开始计数。考生击球后，球落在对面台面为有效击球；击球犯规以及其他失误情况发生时，击球不计数；累计有效击球次数。

每人测试两次，记录成绩较好的一次。

3.注意事项

（1）击球后，球未落到对面球台台面，视为犯规，当次击球不计数；

（2）击打尚未触及本方台面的来球，视为犯规，当次击球不计数；

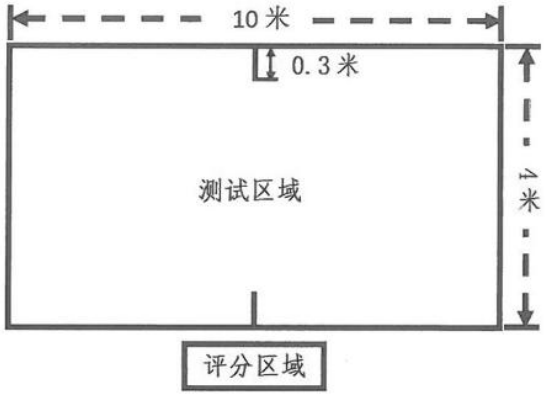
（3）考试过程中，如遇发球机故障，考生可以立即停止考试，申请重考；如考生没有立即停止，坚持继续考试，中途不能再主动停止考试。考试结束后，补齐发球机失误的发球数量。

（五）武术技能(健身南拳/健身长拳任选一套)

1. 场地器材

在平坦、安全的场地上，设置长不小于 10 米、宽不

小于 4 米的测试区域，在场地的两个长边中点处各标一条长 30 厘米的中点标记线(可设置武术专用地毯)。测试器材包括电子计时仪、电子评分显示器(或其它评分显示设备)。测试场地如图所示:



2. 测试方法

考生面向评分区，在测试区域右半场外站立做好准备，听到测试开始信号后，考生上场行抱拳礼，计时开始，按照动作套路在测试区域内完成动作，套路演练完成后，面向评分员行抱拳礼结束测试，测试须在 1 分钟内完成，每人测试 1 次。

3. 套路动作

健身南拳：起势—架桥双砸拳—缠桥切掌—麒麟步双碟掌—踩腿撞拳—挡桥冲拳—闪身虎爪—上步抽拳—架桥双砸拳—收势。

健身长拳：起势—开步双劈—按掌前推—搂手勾踢—缠腕斩拳—闪身冲拳—弹踢穿顶—掼拳戳脚—闪身砍推—收势。

4. 注意事项

(1) 考生可选择健身南拳和健身长拳中的任意一套完

成测试。

(2)上下场行抱拳礼，做到“以礼始，以礼终”。

(3)测试过程中，考生因动作遗忘、失误等原因造成测试套路中断，可从失误动作开始继续演练，计时不停。

(4)套路动作要求完整规范，技法清楚，方位路线正确，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，风格突出，精神饱满。

5.评分标准及方法

满分100分。在1分钟内完成动作，按照考生完成整套动作质量(满分80分)和演练水平(满分20分)综合评分，分数以整数计分。对1分钟内已完成的动作进行评分，未完成的动作不予评分，男女生标准相同。测试需配备3名评分员，采用去掉最高分和最低分，取中间成绩计分。2人或3人评分相同，按相同成绩计分。