

中招体育考试改革方案(试行)

为贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中“改进中考体育测试内容、方式和计分办法，科学确定并逐步提高分值”的要求和《河南省中招体育考试改革方案》精神，充分调动青少年学生积极参加体育锻炼的积极性、开齐上好《体育与健康》课程，进一步提高学生体质健康水平，拟从2024年起，我市中招体育考试总分值由目前的70分提高到100分（即从2021年秋季入学初中一年级学生开始实施）。我市中招体育考试由过程性评价和终结性评价两部分构成，过程性评价由区教育局负责，具体方案如下：

一、过程性评价

（一）分值权重

过程性评价在中招体育考试总分中占30分，分七、八年级两个学年进行，每学年各15分。

（二）评价办法

七、八年级的过程性评价由平时成绩和测试成绩两部分构成。

1.平时成绩（3分）

平时成绩由学生本学年内体育课出勤情况、参加《国家学生体质健康标准》测试情况和加分项目等方面构成。

（1）学生体育课出勤情况（2分）

按照体育课出勤率评定，由任课教师负责。教师要如实记录并根据标准评判成绩。出勤率大于等于 90% 得 2 分，出勤率大于等于 80%（小于 90%）得 1.5 分，出勤率大于等于 60%（小于 80%）得 1 分，出勤率小于 60% 得 0.5 分。

（2）参加《国家学生体质健康标准》测试情况（1 分）

学生要积极参加学校组织的《国家学生体质健康标准》测试，参加测试得 1 分，不参加得 0 分。

（3）加分项目

学生可以通过参加学校及上级部门组织的各类体育竞赛进行加分，获奖一次加 0.5 分，计入平时成绩。

平时成绩总分最高 3 分。

2. 测试成绩（12 分）

（1）测试项目（每项 3 分）

七年级：50 米跑、1 分钟跳绳、坐位体前屈和篮球运球；

八年级：立定跳远、实心球、引体向上(男)/仰卧起坐(女)、足球运球。

（2）计分办法

单项得分 = 测试分数 × 3 ÷ 60

测试分数按照教育部《国家学生体质健康标准》（2014 年修订）有关评分标准执行，其中没有体现的项目，可延用 2007 版《国家学生体质健康标准》有关评分标准执行。

单项得分最高 3 分。

（三）成绩上报

过程性评价工作应在每学年结束前进行，以分值的形式呈现。成绩须在校内公示，且不少于5个工作日。成绩由学校上报到区教育局，计入中招体育考试总成绩。

（四）相关事宜

1. 2021年秋季入学七年级学生过程性评价在就读学校进行，从2022年起入学七年级学生的过程性评价须在学籍所在学校进行。

2. 休学：学生在办理休学手续前已经进行过程性评价的，该成绩作为本学年有效成绩，复学以后不再进行重复评价。学生在办理休学手续前没有进行过程性评价的，复学以后随所处年级进行评价。

3. 转学：省内转学学生的过程性评价成绩随学生带入转入学校，转学后过程性评价成绩按照转入学校要求进行；省外转入的学生，如果转入学校过程性评价已完成，按转入学校考生平均分计入成绩，转学后过程性评价成绩按照转入学校要求进行。

评价标准依据《国家学生体质健康标准》执行。

二、残免与病（伤）免

1. 残免考生成绩按当地当年中招体育考试平均成绩计入总分。

2. 因病（伤）长期免修体育课，确实不能参加本学年过程性评价或终结者评价且能提供医疗部门诊断证明的学生，可申请免

试，其评价成绩按本学年过程性评价满分的60%计分。学校要做好手续验证工作，并予以公示，杜绝不正之风和违纪现象。

三、严格考试评价管理

各初中学校要做好考试评价管理工作，加强对考评员队伍的培训，规范操作程序，主动接受纪检监察部门和社会各界的监督，坚决杜绝弄虚作假、徇私舞弊等人为因素干扰，确保考试的公开、公平、公正。

四、组织实施

各初中学校负责对平时成绩的考核，成立相应的领导机构，制定本校过程性评价实施方案并报区教育局备案。要严格把关，做到给分有理，扣分有据，同时要做好测试成绩考评的组织工作。原则上采用校际间推磨互换考评员的办法，也可以采用购买第三方服务的办法。实行考点负责制，校长是第一责任人。

附件：

1. 北关区中招体育考试过程性评价工作细则
2. 北关区七、八年级体育考试评价标准
3. 2022年安阳市体育考试免考申请表
4. 2022年北关区体育考试过程性评价缓试申请表

附件 1

北关区教育局 2022 年中招体育考试过程性评价工作细则

为贯彻落实河南省教育厅印发的《河南省中招体育考试改革方案的通知》（豫教体卫艺〔2021〕140号）和《安阳市中招体育考试改革方案（试行）的通知》（安教体〔2022〕24号）文件精神，促进学生积极参加体育锻炼，进一步提高学生体质健康水平，更好地发挥体育考试的导向作用，现制定《北关区中招体育考试工作细则》。

一、领导小组

组 长：宋林娥

副组长：赵丽萍 李慎军 张瑜 崔丽娟 林广清 刘广明

成 员：局相关股室负责人和区属各中学校长

北关区教育局中招体育考试过程性评价领导小组下设办公室，办公室设在体卫艺股，办公室主任由体卫艺股负责人林广清兼任，办公室副主任由体卫艺股牛萌兼任。

二、具体职责

- 1、体卫艺股：负责中招体育考试过程性评价的组织工作。
- 2、师训股：负责考评人员的培训工作。
- 3、教育股：负责考试成绩的收集和保存上报工作。
- 4、纪检监察内审信访室：负责考评过程监督工作。

5、安全办：负责考场安全工作。

6、各学校负责本校过程性评价的组织实施工作，制定详细的工作方案并报区教育局体卫艺股备案。

三、考试对象

考试对象为：当年具有七年级、八年级学籍的在校生。

四、考试项目

七年级项目	男	女
1	50 米跑	50 米跑
2	1 分钟跳绳	1 分钟跳绳
3	坐位体前屈	坐位体前屈
4	篮球运球	篮球运球
八年级项目	男	女
1	立定跳远	立定跳远
2	实心球	实心球
3	引体向上	仰卧起坐
4	足球运球	足球运球

五、组织实施

1、各学校要加强对过程性评价工作的重视，成立领导小组，实行考点负责制，校长是第一责任人。

2、各学校负责对平时成绩的考核，要严格把关，做到给分有理，扣分有据。任课教师负责，主管校长审核、签字、公示、存档。

3、原则上采用以本校集中测试为主，也可以采用购买第三方服务的办法，同时做好测试成绩的汇总上报工作。

4、各校于6月6日前将测试方案上报区教育局体卫艺股。区教育局统一组织分组抽签确定各校测试时间和顺序，并互派监督员推磨对测试过程进行监督。

5、各校过程性评价的成绩须在每年6月30日前上报，以分值的形式呈现。

6、过程性评价成绩须在校内公示，不少于5个工作日。由学校上报到区教育局（一式三份，分别上报教育股、体卫艺股、纪检监察内审信访室）。

六、考试规则

七年级

1. 五十米跑

(1) 在100米直道上进行。

(2) 蹲踞式起跑或站立式起跑，起跑口令发出前越过起跑线为犯规。起跑后分道跑。跑程中不得踏出跑道两侧跑道线，不得推、拉、阻挡他人，不得有他人带跑。

(3) 考生跑完全程，按秒表记录的分、秒记录成绩。

(4) 考生以4-6人左右编为一组，每个考生一次考试机会。

2. 一分钟跳绳

(1) 跳绳重量为160克-210克，手柄长14厘米-17厘米，绳长2.6米-2.8米

(2) 裁判员发出口令（或哨音）开始计时，同时考生开始跳绳。

(3) 考生双手摇绳，双脚以同步跳的方法跳绳，每跳起一次，绳越过头顶并通过脚下绕身体一周计一次。

(4) 失误不扣分，可继续进行，以 1 分钟内总数计入成绩。

3. 坐位体前屈

(1) 将仪器放置在平坦地面上。测试前，用尺进行校正，即将直尺放在平台上，使游标的上平面与平台呈水平，将游标的刻度调到 0 位。

(2) 受试者坐在连接于箱体的软垫上，两腿伸直，不可弯曲，脚跟并拢，脚尖分开约 10-15 厘米，踩在测量计垂直平板上，两手并拢。

(3) 两臂和手伸直，渐渐使上体前屈，用两手中指尖轻轻推动标尺上的游标前滑（不得有突然前伸动作），直到不能继续前伸时为止。

(4) 测试计的脚蹬纵板内沿平面为 0 点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，取小数点后一位。如为正值则在数值前加 "+" 符号，负值则加 "-" 符号。测试两次，取最好成绩。

4. 篮球运球

(1) 测试场地长 20 米，宽 7 米。起点线后 5 米处开始设置标志杆，每排设置两根，各排标志杆底座中心点之间相距 3 米，共设 5 排；每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。标志杆 10 根（杆高不低于 1.2 米）、7 号篮球（符合国家标准）。

（2）受试者在起（终）点线后，持球站立，听到出发口令后，按场地箭头所示方向运球依次过杆。发令员发令后开表计时，受试者与球均返回起（终）点线时方可停表，计时结束。每名考生有两次测试机会，记录其中成绩最好的一次。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”时进 1。

（3）运球过程中篮球脱手后，如球仍在测试场地内，受试者可自行捡回，并在脱手处继续运球，计时不停表。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，运球过程中双手同时触球、膝盖以下身体部位触球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、未按要求完成全程路线、通过终点时人球分离。

（4）受试者有两次测试机会，两次犯规无成绩者，只可再增加一次测试机会。

八年级

1. 立定跳远

（1）两脚自然开立站在起跳线后，原地两脚同时起跳。起跳前身体任何部位不得触及起跳线或线前地面，两脚不得移动或离开地面。

（2）考生可跳三次，计取最好成绩。

2. 掷实心球

（1）实心球重量为 2 千克。

(2) 考生站在起掷线后，面对投掷方向，两脚前后或左右开立，双手持球至头上方稍后仰，原地用力将球经头上向前掷出，球出手的同时，后脚(或任一脚)可向前迈一步。

(3) 投掷过程中，脚和身体其他部位触及起掷线或起掷线前地面均为犯规。

(4) 考生可掷三次，计取最好成绩。

3. 引体向上

(1) 引体向上采用高单杠进行测试。受试者面向单杠，自然站立；然后跃起正手握杠，双手分开与肩同宽，身体呈直臂悬垂姿势。待身体停止晃动后，两臂同时用力，向上引体；引体时，身体不得有任何附加动作。当下颌超过横杠上缘时，还原，呈直臂悬垂姿势，为完成1次。

(2) 下颌达不到横杠上缘或引体时，身体有摆动、屈膝、挺腹等动作，该次不计数，立即纠正，继续测试。

(3) 受试者向上引体时，两次引体向上的间隔时间超过10秒即终止测试。

(4) 若受试者身高较矮，不能自己跳起握杠时，测试人员可以提供帮助。

4. 仰卧起坐

(1) 考试场地设在平整的地面上，考生在体操垫上完成。

(2) 考生仰卧在垫上，双手五指交叉贴于头后，同时两臂打开，手臂及手背均触垫；双脚放置在垫上，两腿屈膝，一人压住

考生脚背。坐起时双肘必须触及两膝；一分钟内完成的次数记取成绩。

(3) 坐起时，双肘未触及两膝；仰卧时，手背及肩胛骨未触垫；臀部离垫；以上动作均属于违规行为。

(4) 考试过程中，出现违规行为者，犯规时所作的仰卧起坐不计数，但考生可继续考试。

5. 足球运球

(1) 在坚实、平整场地或足球场上，划出长 30 米、宽 10 米的测试场地，标志杆距左右边线各 5 米。起点线至第一杆距为 5 米，各杆间距 5 米，共设 5 根标志杆（杆高不低于 1.2 米）。5 号足球（符合国家标准）。

(2) 受试者听到出发口令后开始向前运球依次过杆，不得碰杆。受试者和球均越过终点线即为结束。

(3) 每人测两次，记录最好成绩。测量单位为秒，精确到小数点后一位。小数点后第二位数按非零进 1 原则进位。

(4) 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、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。受试者有两次测试机会，两次犯规无成绩者，只可再增加一次测试机会。

七、残免与病（伤）免

1、 残免考生成绩按当地当年过程性评价体育考试平均成绩计入总分。

2、因病（伤）长期免修体育课，确实不能参加本学年过程性评价且能提供医疗部门诊断证明的学生，可申请免试，其评价成绩分别按本学年过程性评价满分的60%计分。学校中招体育考试工作领导小组要做好手续验证工作，并予以公示，杜绝不正之风和违纪现象。

3、因突发事件引起病、伤和女生生理期，暂不能参加体育考试的学生，可向考点负责人提出缓试申请，在本校考试结束后一周后，统一进行测试。

八、严格考试评价管理

各初中学校要做好考试评价管理工作，加强对考评员队伍的培训，规范操作程序，主动接受纪检监察内审信访部门和社会各界的监督，坚决杜绝弄虚作假、徇私舞弊等人为因素干扰，确保考试的公开、公平、公正。

北关区教育局

2022年5月27日

附件 2

北关区七、八年级体育考试评价标准

一、七年级

1. 五十米跑(单位：秒)

分值	3	2.5	2	1.5	1	0.5
男生成绩	10''2	10''4	10''6	10''8	11''	11''2
女生成绩	10''9	11''1	11''3	11''5	11''7	11''9

2. 坐位体前屈(单位：厘米)

分值	3	2.5	2	1.5	1	0.5
男生成绩	-2.6	-3.8	-5	-6.2	-7.4	-8.6
女生成绩	2	1.2	0.4	-0.4	-1.2	-2

3. 一分钟跳绳(单位：次)

分值	3	2.5	2	1.5	1	0.5
男生成绩	55	51	44	38	29	20
女生成绩	53	49	43	38	30	22

4. 篮球运球(单位：秒)

分值	3	2.5	2	1.5	1	0.5
男生成绩	21''2	22''0	23''3	24''5	26''2	27''8
女生成绩	27''5	28''2	29''2	30''3	31''6	33''0

二、八年级

1. 立定跳远(单位：厘米)

分值	3	2.5	2	1.5	1	0.5
男生成绩	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45
女生成绩	1.44	1.39	1.34	1.29	1.24	1.19

2. 男子引体向上(单位：次)

分值	3	2.5	2	1.5	1
成绩	5	4	3	2	1

3. 女子仰卧起坐(单位：次)

分值	3	2.5	2	1.5	1	0.5
成绩	21	19	17	15	13	11

4. 足球运球(单位：秒)

分值	3	2.5	2	1.5	1	0.5
男生成绩	14''4	14''7	15''2	15''7	16''4	17''0
女生成绩	21''8	22''2	22''9	23''5	24''4	25''3

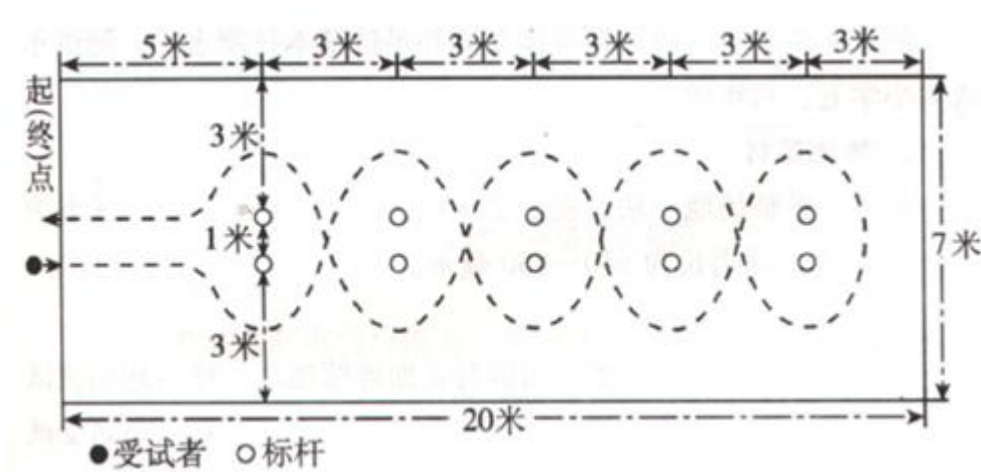
5. 掷实心球(单位：米)

分值	3	2.5	2	1.5	1	0.5
男生成绩	4.2	4.1	3.8	3.6	3.2	2.9
女生成绩	4.6	4.4	4.2	3.9	3.6	3.2

篮球运球评价办法

一、场地器材

测试场地长 20 米，宽 7 米。起点线后 5 米处开始设置标志杆，每排设置两根，各排标志杆底座中心点之间相距 3 米，共设 5 排；每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。标志杆 10 根（杆高不低于 1.2 米）、篮球（符合国家标准）。



二、测试方法

受试者在起（终）点线后，持球站立，听到出发口令后，按图中箭头所示方向运球依次过杆。发令员发令后开表计时，受试者与球均返回起（终）点线时方可停表，计时结束。每名考生有两次测试机会，记录其中成绩最好的一次。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”时进1。

三、注意事项

1. 运球过程中篮球脱手后，如球仍在测试场地内，受试者可

自行捡回，并在脱手处继续运球，计时不停表。

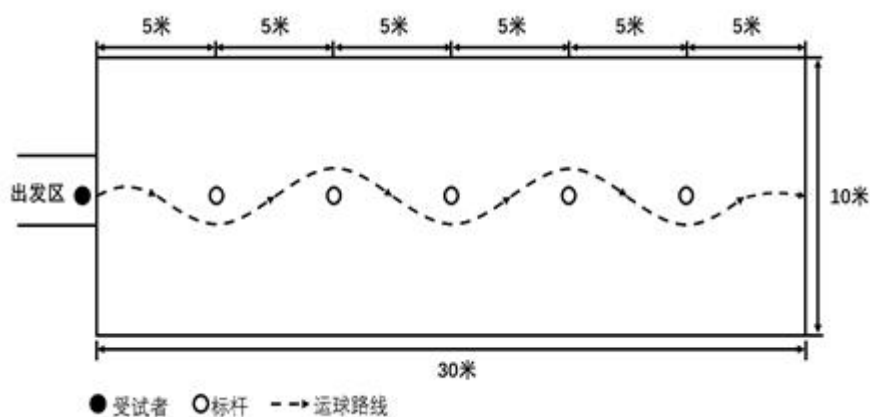
2. 测试过程中出现以下现象均属违规行为，取消当次成绩：
出发时抢跑，运球过程中双手同时触球、膝盖以下身体部位触球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、人或球出测试区域、未按要求完成全程路线、通过终点时人球分离。

3. 受试者有两次测试机会，两次犯规无成绩者，只可再增加一次测试机会。

足球运球评价办法

一、测试场地

在坚实、平整场地或足球场上，划出长 30 米、宽 10 米的测试场地，标志杆距左右边线各 5 米。起点线至第一杆距为 5 米，各杆间距 5 米，共设 5 根标志杆。器材包括足球、秒表、30 米卷尺、标志杆（物）。



二、测试方法

受试者听到出发口令后开始向前运球依次过杆，不得碰杆。受试者和球均越过终点线即为结束。

每人测两次，记录最好成绩。测量单位为秒，精确到小数点后一位。小数点后第二位数按非零进 1 原则进位。

三、注意事项

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、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。

附件 3

2022 年安阳市体育考试免考申请表

学校 _____ 身份证号 _____ 准考证号 _____

姓名	性别	班级	
申请免考类型	A. 病（伤）免考 B. 残疾免考 <p style="text-align: center;">（用√号标明免考类型）</p>		照片 （学校盖章）
申请免考须知	A. 因病（伤）长期免修体育课，确实不能参加体育考试，申请免考后，其体育考试分数享受满分的 60%。 B. 因残疾不能参加体育考试，且能提供相关证明，其体育考试分数为当地当年体育考试平均分。 C. 凡是递交《免考申请表》的考生，考试结束后由考务办按其申请免考类型直接给分。		
申请理由	1. 病（伤）免考要求：将医院证明粘贴在该申请表背面。 2. 残疾免考要求：将残疾证复印件粘贴在该申请表背面，同时，交验残疾证原件（考试结束后退还）。		
家长意见	家长签字： _____ 联系电话： _____		
学校意见	校长签字： _____ 年 月 日（盖章）		

附件 4

2022 年北关区体育考试过程性评价缓试申请表

学校 _____ 身份证号 _____ 准考证号 _____

姓名	性别	班级	
申请缓试类型	A. 病（伤）缓试 B. 女生经期缓试 <u>(用√号标明免考类型)</u>		照片 (学校盖章)
申请缓试须知	因突发事件引起病、伤或女生月经期，暂不能参加体育考试的学生，可向考点负责人提出缓试申请，在本校考试结束后第七天，统一进行测试。		
家长意见	家长签字： _____ 联系电话： _____		
学校意见	校长签字（盖章）： _____ 年 月 日		

2022 年七年级体育过程性评价考试安排

- 一、考试时间：6月8日--6月16日（抽签决定各学校具体考试时间）。
- 二、地点：各学校运动场（特殊情况集中到指定场地）。
- 三、裁判员和工作人员：各学校考务组安排若干裁判和工作人员，负责向学生讲解考试规则和注意事项，组织好学生有序准时参加完成每项测试。负责学生考试过程中的安全工作。
- 四、技术员：第三方公司安排每个项目一名技术人员。
- 五、监督员：一个学校出两名考试监督员，以学校间推磨形式互派，负责考试全过程的考试流程监督和最终成绩表的审核签字，督促学校及时公示和纠错，收集成绩总表交局体卫艺股。
- 六、推磨监督安排：六中 --七中 --曙光 --33中 --胜利中学
--建业城学校 ---莲花学校 ---六中