

2024年嘉兴市本级初中学业水平考试 体育与健康科目测试方案

为贯彻落实《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》精神，大力推进义务教育阶段体育与健康课程改革，鼓励学生积极主动地参加各类体育活动，培养运动特长，提升体质健康水平，特制定2024年嘉兴市本级初中学业水平考试体育与健康科目测试方案。

一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持健康第一的教育理念，全面把握体育“育体、育智、育心”综合育人价值，把体育与健康科目测试作为发展素质教育的重要抓手，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，提升学生体质健康水平，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

二、原则和要求

坚持“公开、公平、公正、安全”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、核心素养的培育作用，体现对学校体育工作的促进作用。

实施体育与健康科目测试要求与《体育与健康》课程教学相结合，与实施《国家学生体质健康标准》相结合，与促进学生日常体育锻炼和培养体育特长相结合，能准确反映初

中毕业生达到国家规定的体育与健康课程学习要求的程度。

三、时间和地点

市本级体育与健康科目测试由嘉兴市教育考试院统一组织，实行集中时间、集中地点的现场测试。

(一) 时间

市本级体育与健康科目测试游泳项目时间为 4 月 12 日—14 日（根据报名人数确定具体时间），其他项目时间为 4 月 15 日—19 日（如遇天气或其它不可控原因导致无法测试的学校延至最后）。日程表由嘉兴市教育考试院和区教育主管部门根据抽签顺序和各学校考试人数、地域位置统筹安排。

(二) 地点

游泳测试地点为嘉兴市少体校游泳馆，其它项目测试地点为嘉兴技师学院（秀水中等专业学校备用）。由嘉兴市教育考试院统一安排调度车辆接送。

四、报名与抽签

(一) 报名

由各学校做好考生测试项目的报名和免考学生的统计工作，上报区教育主管部门汇总后再上报嘉兴市教育考试院。社会考生直接到三区指定学校报名点报名。各区教育主管部门汇总辖区内社会考生和免考学生材料后，在规定时间内到嘉兴市教育考试院二楼会议室集中办理（具体时间另行通知）。

(二) 抽签

1. 抽签确定三个区考试的先后顺序。
2. 抽签工作由嘉兴市教育考试院组织实施。

五、测试内容和成绩评定

（一）分值和项目

2024年嘉兴市本级体育与健康科目测试满分30分，计入初中学业水平考试总分。成绩全部通过现场测试方式评定，每位考生须在八个项目中自主选择二项作为测试项目，每项15分。八个项目为“立定跳远、50米跑、双手头上前掷实心球、篮球运球、足球运球、排球垫球、游泳、1000米（男）/800米（女）”。

学生平时体育锻炼成绩列入学生综合素质评价的运动与健康内容，不计入体育与健康科目测试成绩。

（二）成绩评定

1. 各项目测试规则和要求（见附件1）。

2. 各项目测试评分表（见附件2）。

3. 为鼓励考生积极参加体育锻炼和测试，如考生测试成绩低于现场测试考生得分平均分80%的，以平均分的80%作为最终成绩，且不低于18分。

（三）测试器材

除游泳测试外，其它项目均采用电子设备进行评判，测试器材和用球由嘉兴市教育考试院统一提供。篮球、足球、排球、实心球等测试用球为各初中学校推荐、嘉兴市教育考试院公示的符合各球类项目最新竞赛规则要求的品牌球。

六、免考、缓考和缺考

（一）免考

1. 因伤、因病丧失运动能力的考生，经县级及以上医疗

部门出具医疗诊断证明，填写《2024年嘉兴市本级体育与健康科目测试免考申请表》（见附件3），可申请免考。经核准同意，其体育与健康科目成绩以参加现场测试考生得分平均分的80%计入，且不低于18分。对因伤、因病只能参加一个项目测试的考生，必须申请全部免考。

2. 持有残联核发的残疾证书并经县级及以上医疗部门出具确实丧失运动能力鉴定的残疾学生，可以申请体育与健康科目测试免考，经核准同意，其体育与健康科目成绩按满分计入初中学业水平考试总分；其他持有残联核发的残疾证的残疾学生，可以申请体育与健康科目测试免考，经核准同意，其体育与健康现场测试成绩以市本级考生总平均分计入。

（二）缓考

因伤、因病，经县级及以上医疗部门出具医疗诊断证明，或其它特殊原因不能如期参加测试的考生，填写《2024年嘉兴市本级体育与健康测试缓考申请表》（见附件4），由所在学校审查，报区教育局主管部门审核同意，再经市教育局核准，可申请缓考。

如在测试过程中出现伤病情况，未能完成全部项目的测试，须当场填写（送急诊的学生事后补填）《2024年嘉兴市本级体育与健康测试缓考申请表》，经学校带队负责人、区教育局主管部门审核同意，再经市教育局核准，准予缓考。事后需补交县级及以上医疗部门出具的医疗诊断证明。如现场未提交缓考申请表擅自放弃测试的，在当天离开考点后不允许再申请缓考，该考生体育与健康科目测试成绩按“（二）

成绩评定”中第3条计分。

1. 因游泳测试过程中出现伤病申请缓考的，考生须同意放弃已考成绩，单独申请游泳缓考。

2. 选项游泳且已完成游泳测试，申请第二选项缓考的，游泳测试成绩有效，考生只需申请第二选项的缓考。

3. 选项不是游泳，考生申请缓考，须同意放弃所有已测项目成绩，重新进行全部项目的测试。

在现场测试结束后10天和20天左右安排二次缓考，申请缓考的学生自主选择其中一个缓考时间进行测试，每位考生均只给予一次缓考机会。

（三）缺考

未办理免考、缓考手续，且未参加现场测试的缺考考生，其行为视为自动放弃测试。该考生体育与健康科目成绩以0分计入总分。

七、其它

（一）本方案仅适用于2024年。

（二）针对心肺功能要求较高的项目，建议考生在报考前对自身身体状况进行充分的评估。

（三）各县（市）于2024年2月8日前将2024年初中学业水平考试体育与健康科目测试方案报市教育局。

（四）本方案解释权归嘉兴市教育局。

- 附件： 1. 2024 年嘉兴市本级体育与健康科目测试规则与
要求
2. 2024 年嘉兴市本级体育与健康科目测试评分表
3. 2024 年嘉兴市本级体育与健康科目测试免考申
请表
4. 2024 年嘉兴市本级体育与健康科目测试缓考申
请表

2024 年嘉兴市本级体育与健康科目测试 规则与要求

一、800 米（女）/1000 米（男）跑

1. 场地器材：400 米的环形塑胶跑道，考前须准确丈量。跑道上须标有明显的起、终点线。

2. 考试方法：采用电子仪器计时。每组考生原则上 16 人，考生不得穿钉鞋，用站立式起跑。每组考生跑完全程后，由考试组当场宣布考试成绩。考试根据最新《田径竞赛规则》进行，每名考生测试一次。

二、篮球运球

1. 场地器材：在坚实、平坦的场地上进行，考试场地长 20 米，宽 7 米，起点线后 5 米设置两列并列的标志杆，间隔 1 米。标志杆距同侧边线 3 米。各排标志杆相距 3 米，共 5 排杆，全长 20 米。考试用球男生 7 号球，女生 6 号球。

2. 考试方法：采用电子仪器计时。考生在起点线后持球站立，听到出发口令后，单手运球依次过杆。发令员发令后开始计时，考生与球均返回终点线时停表。考试中篮球脱手后，如球仍在考试场地内，考生可自行捡回，并在脱手处继续运球，不停表。以秒为单位记录考试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进 1。每名考生测试二次，记录其中最好的一次有效成绩。

考试过程中出现以下情况，取消当次成绩：出发时抢跑、

运球过程中双手同时触球、膝盖以下部位触球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、人或球出考试区域、未按要求完成全程路线、通过终点时人球分离等。

三、排球垫球

1. 场地器材：在坚实、平坦的场地上进行，考试区域为 3 米 × 3 米。区域两边线外各 0.5 米处设置红外线感应装置。

2. 考试方法：采用电子仪器计数。考生在规定的考试区域内原地将球抛起，个人连续正面双手垫球，男、女生分别达到 2.24 米和 2 米的规定高度，按次计数。每名考生测试二次，记录其中最好的一次有效成绩。

考试过程中如出现用传球等其他方式触球、垫球高度不足等现象均作为调整，不计次数。出现以下情况，中止考试：违反最新《排球竞赛规则》、脚触及考试区域外地面（不包含场地连线）、球或身体触及考试区域外任何物品。

四、足球运球

1. 场地器材：在坚实、平整场地上进行，考试区域长 30 米，宽 10 米，起点线到第一杆距离为 5 米，各杆间距 5 米，共设 5 根标志杆，标杆距两侧连线各 5 米。

2. 考试方法：采用电子仪器计时。考生站在起点线后，听到出发口令后开始向前运球依次过杆。发令员发令后开始计时，考生与球均到终点线时停表。以秒为单位记录考试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进 1。每名考生测试二次，记录其中最好的一次有效成绩。

考试过程出现以下情况，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。

五、游泳

1. 场地器材：50 米标准游泳池，有分道线。

2. 考试方法：参加游泳考试的学生，考试前网上填报健康申报表（网址另行通知），穿着游泳专用运动服参加考试。考生必须戴护目镜和游泳帽，不得使用或穿戴任何有利于速度、浮力、耐力的器具（如呼吸管、手蹼、脚蹼等）。游泳出发时从起点处手扶池壁开始（不得跳水），泳姿不限。考生在规定的泳道内游完全程。以米为单位记录考试成绩，计算男生 4 分钟内、女生 4 分 10 秒内所游的距离。每名考生测试一次。

考试过程中出现以下情况，中止考试，并以中止时所游距离计算成绩：途中在池底站立、池底跨越或行走、拉水道线和干扰别人游进。

六、立定跳远

1. 场地器材：专用垫子等。

2. 考试方法：采用电子仪器计算成绩。考生不得穿钉鞋，两脚自然开立在起跳线后，两脚原地同时起跳，动作完成后向前走出考试场地。丈量身体最近着地点后沿至起跳线的垂直距离，以米为单位计算考试成绩，精确到小数点后二位。每名考生测试三次，记录其中最好的一次有效成绩。

考试过程中出现以下情况，取消当次成绩：起跳时脚踩线、有垫步和小跳动作等。

七、50 米跑

1. 场地器材: 有清晰分道线的 50 米直线跑道, 地面平坦。
2. 考试方法: 采用电子仪器计时。每组 6-8 人, 考生不得穿钉鞋, 用站立式起跑, 考生听到“出发”的口令后开始起跑, 考生躯干部到达终点线的垂直面停表。出发的口令为: “各就位”——“音响信号”或“枪声”。以秒为单位记录考试成绩, 精确到小数点后一位, 小数点后第二位数按非零进 1。考试根据最新《田径竞赛规则》进行, 每名考生测试一次。

八、双手头上前掷实心球

1. 场地器材: 平整场地一块, 地质不限, 投掷区为矩形。考试用球重量为 2 公斤。

2. 考试方法: 采用电子仪器计算成绩。考生站在起掷线后, 两脚前后或左右开立, 身体正面面对投掷方向, 双手举球到头上方稍后仰, 原地用力把球向前方掷出。如两脚前后开立投掷, 球出手的同时后脚可向前迈出一小步, 但不得踩线。以米为单位记录考试成绩, 精确到小数点后二位。每名考生测试三次, 记录其中最好的一次有效成绩。

考试过程中出现以下情况, 取消当次成绩: 投掷过程中身体的任何部位触及投掷线及投掷线以前区域、做前后预摆动时上体左、右扭转或旋转、未双手持球由头顶向前上方掷出。

附件 2

2024 年嘉兴市本级体育与健康科目测试评分表（男）

项 目	分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
1000 米	成绩（单位分秒）	3.40	3.47	3.54	4.01	4.08	4.15	4.24	4.33	4.42	4.51	5.00	5.09	5.18
排球垫球	成绩（单位个）	40	38	36	34	32	26	20	14	8	6	5	4	3
篮球运球	成绩（单位秒）	11.6	12.8	14.0	15.2	16.4	17.9	19.4	20.9	22.4	23.9	25.4	26.9	28.4
足球运球	成绩（单位秒）	8.5	9.2	9.9	10.6	11.3	12.2	13.1	14.0	14.9	15.8	16.7	17.6	18.5
游 泳	成绩（单位米）	100	95	90	85	80	70	60	50	40	30	20	10	5
50米跑	成绩（单位秒）	7.3	7.6	7.9	8.2	8.5	8.9	9.3	9.7	10.1	10.5	10.9	11.3	11.7
立定跳远	成绩（单位米）	2.50	2.43	2.36	2.29	2.22	2.13	2.04	1.95	1.86	1.77	1.68	1.59	1.50
掷实心球	成绩（单位米）	10.30	9.90	9.50	9.10	8.70	8.15	7.60	7.05	6.50	5.95	5.40	4.85	4.30

注：未达上限均按下限计算。男子游泳时间为 4 分钟。

2024 年嘉兴市本级体育与健康科目测试评分表（女）

项 目	分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
800 米	成绩（单位分秒）	3.25	3.32	3.39	3.46	3.53	4.00	4.09	4.18	4.27	4.36	4.45	4.54	5.03
排球垫球	成绩（单位个）	40	38	36	34	32	26	20	14	8	6	5	4	3
篮球运球	成绩（单位秒）	14.4	15.8	17.2	18.6	20	21.5	23.0	24.5	26.0	27.5	29.0	30.5	32.0
足球运球	成绩（单位秒）	10	11.2	12.4	13.6	14.8	16.6	18.4	20.2	22.0	23.8	25.6	27.4	29.2
游 泳	成绩（单位米）	100	95	90	85	80	70	60	50	40	30	20	10	5
50 米跑	成绩（单位秒）	7.9	8.2	8.5	8.8	9.1	9.5	9.9	10.3	10.7	11.1	11.5	11.9	12.3
立定跳远	成绩（单位米）	2.02	1.95	1.88	1.81	1.74	1.65	1.56	1.47	1.38	1.29	1.20	1.11	1.02
掷实心球	成绩（单位米）	6.90	6.50	6.10	5.70	5.30	4.75	4.10	3.55	3.00	2.45	1.90	1.35	0.80

注：未达上限均按下限计算。女子游泳时间为 4 分 10 秒。

附件 3

2024 年嘉兴市本级体育与健康科目测试免考申请表

学校	姓名	性别	考生号	班级
免考类型	<input type="checkbox"/> 伤病丧失运动能力 <input type="checkbox"/> 丧失运动能力残疾 <input type="checkbox"/> 其它残疾			
免考原因				
考生签名:	考生家长签名:			
			年 月 日	
班主任签名:				年 月 日
学校审核意见:				
	校长签名:	学校盖章		
			年 月 日	
区教育主管部门初审意见:				
	审核人:	盖章		
			年 月 日	
市教育局复核意见:				
	复核人:	盖章		
			年 月 日	

附: 1. 县级及以上医疗部门出具的病历卡、医疗诊断证明; 2. 残联部门核发的残疾证、医疗部门出具的确实丧失运动能力的医疗诊断证明。

附件 4

2024 年嘉兴市本级体育与健康科目测试缓考申请表

学校	姓名	性别	考生号	班级
现场申请缓考项目 (考前申请不用填写)		是否同意放弃已考成绩 (考前申请不用填写)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
缓考原因				
考生签名:				
年 月 日				
班主任签名:				
年 月 日				
学校审核意见:				
带队负责人签名: (考前申请须学校盖章) 年 月 日				
区教育主管部门初审意见:				
审核人签名: (考前申请须单位盖章) 年 月 日				
市教育局复核意见:				
复核人: 盖章 年 月 日				

附：因伤、因病，需上交县级及以上医疗部门出具的医疗诊断证明。