茂　名　市　教　育　局

关于征求《2023年茂名市初中毕业生学业水平考试体育与健康考试实施方案（征求意见稿）》意见的通知

各区、县级市招生委员会、教育局，茂名滨海新区行政服务局、高新区政法和社会事务局、市直属各中学:

现将《2023年茂名市初中学业水平考试体育与健康考试实施方案（征求意见稿）》印发给你们，请各单位认真研究提出意见，并于2021年12月30日报送茂名市教育局。电子版和盖章扫描件发至邮箱：mmtwyk@163.com，如无意见也请反馈（加盖公章）。

茂名市教育局

2021年12月23日

公开方式：主动公开

茂名市教育局办公室　　2021年12月28日印发

2023年茂名市初中毕业生学业水平考试体育与健康考试实施方案（征求意见稿）

根据《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《广东省人民政府办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见》《广东省教育厅关于印发初中学业水平考试实施办法的通知》《关于印发〈茂名市教育局关于推进高中阶段学校考试招生制度改革的实施办法〉的通知》等文件精神，为贯彻落实“健康第一”的指导思想，切实提高学生体质健康水平，促进学生全面发展，结合我市实际，制定2023年茂名市初中学业水平考试体育与健康考试实施方案。

一、考试对象

茂名市2020年秋季入学的七年级学生开始

二、考试内容和计分

根据《关于印发〈茂名市教育局关于推进高中阶段学校考试招生制度改革的实施办法〉的通知》精神，体育与健康总分为70分，计入考生学业总成绩。体育与健康考试内容由体育统一考试和体育素质综合评价两部分组成，其中统一考试65分，体育素质综合评价5分。

（一）体育统一考试

体育统一考试成绩满分为100分（取三科考试成绩得分的平

均分，平均分超过100分的按100分计）。

1.必考项目：①中长跑：800米（女）、1000米（男），②100米游泳(不限泳姿)。考生在两个必考项目中任选一项参加考试。

2.体能考试项目：①投掷实心球，②立定跳远，③一分钟跳绳，④一分钟仰卧起坐。考生在四个选考项目中任选一项参加考试。

3.技能考试项目：①足球运球绕杆，②篮球半场运球上篮。考生在2个选考项目中任选1项参加考试。

（二）体育素质综合评价

体育素质综合评价总分为5分，2020年秋季入学的学生以初三年级参加《国家学生健康标准》测试成绩的综合评价评分，其中及格及以上等次得5分,不及格得2分,不参加测试得0分。《国家学生健康标准》成绩由考生所在学校组织学生组织实施，并将结果进行公示。

三、体育统一考试时间

体育统一考试安排在每年3至5月。

四、《国家学生健康标准》成绩综合评价的实施

（一）体育素质综合评价由学校组织实施。从2021年开始，各初中学校每年10月至12月各自组织学生统一集中测试，并在12月30日前完成所有测试工作。

（二）学校要在每年规定时间，按《国家学生体质健康标准》进行测试并上报测试数据，并将当年免修体育课和免予执行《国家学生体质健康标准》的学生名单报上一级教育主管部

门。

（三）学校要在测试完成后的一周内把学生的体育素质综合评价和各项目的测试成绩进行公示一周，接受监督，并报上一级教育主管部门汇总后报市教育局招生办、体卫艺科。市直属学校直接报送。

（四）各区、县教育局、招生考试和教研部门要根据市教育局的统一要求，督促指导学校落实体育素质综合评价工作。

五、免考、择考与缓考规定及办理

(一)免考

经地级市残疾人联合会确认已丧失运动能力的伤残学生(凭市残联核发的残疾证）或经区、县级市以上医院证明因身体原因不适宜参加体育活动的、并在初中阶段已办理免修体育实践课手续（即填交了免予执行国家体质健康标准申请表）的考生，考试前必须提出书面申请，并按要求办理相关手续。凡被获准免考的考生，体育成绩按C级呈现，其原始分按当年体育考试成绩满分70分的50%（即35分）计入中考总分。

（二）择考

经确认不适宜参加长跑运动、身体发育异常、严重营养不良及肥胖、畸形等，但平时能上体育实践课的考生，可由本人提出择考申请，由区、县级市以上医院出具的诊断证明，经所在学校审核同意（相关证明及资料保留在学校备案），在所开设的体能或技能考试项目中自行选择力所能及的1个或3个项目进行考试。选择3个选考（技能项目只能选1项）科目的，按其实际考

试项目得分90%折算成体育考试成绩；选择2个项目（必考和技能项目各只能选1项），按实际得分的80%折算成体育考试成绩；选择1个必考项目或选考项目的，按实际得分的70%折算成体育考试成绩。择考考生与统考考生的考试同时进行。

（三）缓考

临时有严重伤病，具有区、县级市以上医院证明的考生，可申请缓考体育，各地要集中一次性在文化课统考前补考。

（四）办理要求

免考、缓考和择考手续均由各区、县级市招生办（滨海新区行政服务局、高新区政法和社会事务局）组织办理（局直属学校的考生由茂名市招生办组织办理）。办理程序由考生个人提出申请，出具相关证明，由学校或区、县级市招生考试部门审核，具体办理程序另行出文。所有免考、缓考和择考的相关证明必须真实有效，如有弄虚作假，一经查证，体育考试成绩做0分处理。

六、体育统一考试项目的规则与方法

（一）女子800米跑、男子1000米跑

1.场地及器材：可在400米或200米田径场上进行。统一使用电子计时系统计时和发令。

2.考试方法：统一采用站立式起跑，可穿胶鞋、布鞋或赤脚跑，禁止穿钉鞋进行考试；“抢跑”处理按全能规则执行，其他按最新田径规则执行。公布成绩以秒为单位，精确到百分之一秒。

（二）100米游泳

从蛙泳、自由泳（即爬泳）、仰泳、蝶泳四种泳姿中选择一种泳姿，限时5分钟完成考试。游泳满分上限为100分。其它要求见《2023年茂名市体育中考游泳项目实施方案》。

（三）投掷实心球

1.场地及器材：20米长的平地一块。实心球若干个，球体直径为13.5～14厘米，重量男女生均为2公斤。

2.动作规格：投掷前，原地两脚前后或左右开立，身体正对投掷方向，双手举球至头上方，可后仰，但肩轴要与起掷线平行。最后用力前可预摆，但双脚在球出手前均不能有移动动作，球出手的同时可交换脚或跳起，但整个用力过程肩轴必须保持与起掷线平行，并不得踩线或触及线前地面。

3.考试方法：每人连续投掷三次，丈量起掷线与球落地点后沿之间的垂直距离。记录每次成绩，取其中最远一次成绩作为决定成绩。成绩记录以米为单位，精确到小数点后两位，由电子设备播报出或显示出成绩。

4.考试中允许充气实心球和非充气实心球同时使用，但重量规格必须相同。

（四）立定跳远

1.场地及器材：沙坑的沙与地面齐平。起跳板采用橡胶防滑跳板或坚固木板，长100或122厘米，宽20厘米，板的厚度不得少于6厘米，橡胶防滑跳板面上的橡胶要紧贴在木板上，不得用钉固定，厚度不得少于0.7厘米，不超过1.3厘米（不得采用弹性过大的纯胶起跳板，也不得在起跳板上加垫毛巾、布等幅盖

物)。起跳板埋入地下，与地面齐平。起跳板前沿与沙坑近端不得少于30厘米。

2.动作规格：两脚自然平行开立站在起跳线后，脚尖不得踩线。原地两脚同时起跳，起跳前两脚不得离地后再做起跳动作。

3.考试方法：每人跳三次，丈量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离，取其中最远一次的成绩。可穿钉鞋、胶粒底鞋、胶鞋或赤脚考试。登记成绩时以米为单位，取两位小数。电子设备播报出或显示出成绩。

（五）一分钟仰卧起坐

1.场地器材：垫子若干块，铺放平坦。

2.动作规格：考生全身仰卧在垫上，两脚屈膝稍分开，大小腿成直角，两手十指交叉贴于脑后，考生同伴压住考生两踝关节处，起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成一次，仰卧时两肩胛必须触垫。

3.考试方法：监考员发出“预备——起”的口令，同时计时，登记一分钟内所完成的次数。一分钟到时，考生虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不算，违例动作不计次数。由电子设备播报出或显示出成绩。

（六）一分钟跳绳

1.场地器材：平坦而坚硬地面，绳子若干条。

2.动作规格：单脚或双脚跳均可。每一次摇绳必须经过头、脚一次，方向一致，只可单摇。

3.考试方法：考试前考生根据自己身高调整跳绳长度，并将

跳绳手柄与跳绳固定住，双手握紧手柄保持静止，双腿并拢，呈自然站立，用前脚掌起跳，同时手腕摇动手柄完成弧形摆动，身体以正摇双脚跳的方式完成循环跳跃，每跳跃 1 次且摇绳 1 周算 1 次。监考员发出“预备——起”的口令，同时计时，登记一分钟内所完成的次数。每人可测试二次，（如考生申请第二次测试，则在第一次测试后休息 10 分钟，再进行第二次测试）取成绩最好的一次。由电子设备播报出或显示出成绩。

（七） 足球25 米绕竿运球

1. 场地器材：在足球场上进行，测试区域长 25 米，标杆距两侧边线各 3 米，起点线至第一杆距离为 5 米，各杆间距 2 米，共设 10 根标志杆，从最后 1 杆继续延伸 2 米处定为终点。标志杆可用 50cm 高标志筒代替，考试用球为 4 号球(可自备球)。

2. 考试办法：考生站在起点线后准备，听到发令后（开表计时）向前运球依次过杆，当考生绕过第 10 个标杆，人球均过终点时停表。

考生有 2 次测试机会，取其中最好一次成绩。确认计算成绩器材为电动计时。由电子设备播报出或显示出成绩。

（八）篮球半场来回运球上篮

1. 场地器材：半场篮球场（篮球场规格为 28×15 米），考试用球：女生用 6号球，男生 7号球。

2. 动作规格：单手向前运球，运球时不得走步，滚球跑、推球跑(推拍球向前时助跑不得超过两步)。

3. 考试方法：从起点（半场中线与边线的交点为圆心以 30

厘米为半径所划的圆圈）运球,到达篮下投篮,投中后运球至另一侧，一脚踏进圆圈后,往回运球上篮,投中后运球回起点。运球中违例者应从违例点开始重新运球。球在考试区域内按篮球规则执行。任何违反考试规定及违反篮球规则（如带球走、2 次运球、运球翻腕、推拍球一次跑动超过两步等）2次者，均不计算成绩。

监考员发出口令后,开始计时,登记来回运球上篮后到起点的时间、考生有 2 次测试机会，计算最好一次成绩。确认计算成绩器材为电动计时。由电子设备播报出或显示出成绩。

（九）其他规定

以上项目均使用电子设备进行计时、计数或测距。各区、县级市教育局和茂名滨海新区行政服务局、高新区政法和社会事务局应、市直属学校应尽可能统一使用电子设备进行体育统一考试。

（十）评分标准

见附件。

附件

2023 年茂名市中考体育与健康考试项目评分标准

分值	800米跑	1000米跑	投掷实心球		立定跳远		一分钟仰卧起坐		一分钟跳绳		足球25米绕杆运球		篮球半场运球上篮	
	女(分秒)	男(分秒)	女(米)	男(米)	女(米)	男(米)	女(米)	男(米)	女(米)	男(米)	女(秒)	男(秒)	女(秒)	男(秒)
120	3:13	3:28	11.20	14.20	2.47	2.95	70	74	216	216	11.00	8.00	13.00	9.00
115	3:20	3:35	10.40	13.40	2.37	2.85	65	69	206	206	12.50	9.50	15.50	11.50
110	3:25	3:40	9.60	12.60	2.27	2.75	60	64	196	196	14.00	11.00	18.00	14.00
105	3:30	3:45	8.80	11.80	2.17	2.65	55	59	186	186	15.50	12.50	20.50	16.50
100	3:35	3:50	8.00	11.00	2.07	2.55	50	54	176	176	17.00	14.00	23.00	19.00
95	3:40	3:55	7.20	10.20	1.97	2.45	45	49	166	166	18.50	15.50	25.50	21.50
90	3:45	4:00	6.40	9.40	1.87	2.35	40	44	156	156	20.00	17.00	28.00	24.00
85	3:50	4:05	6.25	9.20	1.84	2.32	38	42	150	150	20.50	17.50	30.00	26.00
80	3:55	4:10	6.10	9.00	1.81	2.29	36	40	144	144	21.00	18.00	32.00	28.00
75	4:00	4:15	5.95	8.80	1.78	2.26	34	38	138	138	21.50	18.50	34.00	30.00
70	4:05	4:20	5.80	8.60	1.75	2.23	32	36	132	132	22.00	19.00	36.00	32.00
65	4:10	4:25	5.65	8.40	1.72	2.20	30	34	126	126	22.50	19.50	38.00	34.00
60	4:15	4:30	5.50	8.20	1.69	2.17	28	32	120	120	23.00	20.00	40.00	36.00
55	4:20	4:35	5.35	8.00	1.66	2.14	26	30	112	112	23.50	20.50	42.00	38.00
50	4:25	4:40	5.20	7.80	1.63	2.11	24	28	104	104	24.00	21.00	44.00	40.00
45	4:30	4:45	5.05	7.60	1.60	2.08	22	26	96	96	24.50	21.50	46.00	42.00
40	4:35	4:50	4.90	7.40	1.57	2.05	20	24	88	88	25.00	22.00	48.00	44.00
35	4:40	4:55	4.75	7.20	1.54	2.02	18	22	80	80	25.50	22.50	50.00	46.00
30	4:45	5:00	4.60	7.00	1.51	1.99	16	20	72	72	26.00	23.00	52.00	48.00
25	4:50	5:05	4.45	6.80	1.48	1.96	14	18	64	64	26.50	23.50	54.00	50.00
20	4:55	5:10	4.30	6.60	1.45	1.93	12	16	56	56	27.00	24.00	56.00	52.00
15	5:00	5:15	4.15	6.40	1.42	1.90	10	14	48	48	27.50	24.50	58.00	54.00
10	5:05	5:20	4.00	6.20	1.39	1.87	8	12	40	40	28.00	25.00	60.00	56.00
5	5:10	5:25	3.85	6.00	1.36	1.84	6	10	32	32	28.50	25.50	1:02	58.00
0	5:15	5:30	3.70	5.80	1.33	1.81	4	8	24	24	29.00	26.00	1:04	60.00

注：评分标准以分段分值表示。在实际评分上按每一分值计算。