

枣庄市 2026 年初中体育与健康科目 学业水平考试实施方案

一、考试范围和对象

凡参加全市初中学业水平考试的学生均应参加，报名时间与中考报名同时进行，使用文化课考试同一准考证。

二、考试项目、时间、地点和评分标准

1. 考试项目

男、女生各进行 3 个项目的考试，设必考项目和选考项目。

必考项目：男生为 1000 米跑，女生为 800 米跑。

选考项目：在①实心球②立定跳远③一分钟跳绳④篮球运球中选 2 项，在填报志愿时标注所选项目，一旦确定不得更改。

2. 考试时间、地点

4 月 24 日—29 日，以考试秩序册为准，考生须在半天内考完所报项目。考试地点设在一志愿学校，报考中专（中职）的考生在区（市）教体局指定考点进行。

3. 评分标准

按教育部《国家学生体质健康标准》执行。

三、组织实施

市教育局统一组织，区（市）教体局对本考区负责，考点学校

具体实施本校的考务工作。

考点应积极创造条件建设标准化电子智能考场，采用电子智能仪器测试。考试时，监考教师当场宣布考生的各项考试成绩，监考教师和考生签字确认。考试成绩每半天公布一次，并保留 3 个工作日。成绩登记表、成绩单密封后交由区（市）教体局存档备查。

四、考试计分办法

1. 满分为 50 分

必考项目 10 分，选考项目各占 20 分。不设最低分数线。

2. 免考、缓考、缺考

（1）免考：经区（市）体育考试工作领导小组面核批准后可免试。免试考生分为两类，一类是因残疾丧失运动能力的考生，需持残联颁发的残疾人证，其成绩按 50 分计入总成绩。二类是因突发疾病、伤不能参加体育考试的学生，由学生本人提出申请，持初中阶段体检表，学校和县级以上医院伤病证明，其成绩按 30 分计入总成绩。

以上两类免试考试均需填写《枣庄市 2026 年初中体育与健康科目学业水平考试免考申请表》。免试学生的名单在初中及招生学校公示 3 个工作日，在体育成绩记录表中注明。证明材料由区（市）汇总后报市教育局备案。

（2）缓考：因生理原因或突发情况需要缓试的考生，本人向初中学校提出申请，经初中学校、一志愿学校和考区（教体局）同意，由初中学校汇总报送考生一志愿学校。一志愿学校需于 5 月

12 日前集中进行补考，补考只有 1 次，具体办法同正常考试。考生第一项考试成绩生成后不得再申请办理缓考。

(3) 缺考考生记零分。

(4) 考区对成绩汇总，将全部考生成绩刻录光盘，装袋密封并加盖单位公章、有关人员签字，于考试结束当天报市教育局。

五、考试规则、标准

1. 800 米、1000 米跑

场地要求：400 米、300 米、200 米田径场跑道，地质不限。也可使用其他不规则场地，但必须丈量准确，地面平坦。秒表若干块，使用前需要校正。考生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。

考试方法：考生至少两人一组，站立式起跑，每人限跑 1 次，当听到口令或哨音后开始起跑（发现有抢跑者，要当即召回重跑），同时开表计时，考生的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录成绩，不计小数。如跌跤或其他因素而未跑到终点的以实际成绩计分。须一次完成，不再进行补测。

2. 实心球

在长度 30 米以上的平整场地进行，地质不限，场地一端划起掷线。考试用实心球若干，球重为 2 千克。两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力连贯把球投向前方，球在出手前双脚不得移动，不能踩线。每名考生连续掷两次，以最远一次计分。如两次均犯规，补投一次作为最终成绩。

如遇风天，应顺风掷。

3. 立定跳远

在沙坑或土质松软的平地上进行，考试者两脚自然分开站立，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垂直距离。每名考生连续跳两次，以最远一次计分。如两次均犯规，补跳一次作为最终成绩。如遇风天，应顺风跳。

4. 跳绳

在平整、干净的场地进行。动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈），计为一次。开始信号发出后方可开始跳绳，跳绳时绊脚（无论绳停在身后或身前），该次不计数外，可继续进行，结束信号发出时立即停止。测试员报数并记录考生在1分钟内的跳绳次数。考生在成绩播报后可以申请第二次测试，以最好成绩为准。

5. 篮球运球

在木质、塑胶或者水泥场地进行。场地长20米，宽7米，考试所用篮球为国家标准篮球。考生听到出发口令后，按规定线路单手运球依次过杆，受试者与球均返回起终点线时停表。每名考生连续运球两次，记录其中成绩最好一次。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后1位，小数点后第2位数按非零进1原则进位。运球过程中碰倒杆和球出界都要重新开始，如两次均犯规，补测一次作为最终成绩；如再犯规此项考试记零分。

六、工作要求

1. 高度重视体育考试工作。实行“一把手”工程，认真制定本考区、本学校的具体实施方案和细则。

2. 加强体育考试工作管理。按规定参加常规体格检查，对不能参加剧烈运动特别是患有心血管、呼吸系统疾病的学生，坚决实行免考。加强安全教育及防范措施，制定应急预案防止责任事故的发生。

3. 选派政治素质高、工作能力强、作风正派的人员参加工作。考试前必须进行纪律教育和技术培训，持证上岗，严肃考场纪律。

4. 实施阳光工程，健全社会监督机制。考点在公示栏设立公示栏和举报箱，接受社会监督，确保公开、公正、规范、透明。