

临沂市教育局文件

临教基字〔2019〕10号

临沂市教育局 关于印发《2019年临沂市初中学业水平考试 体育与健康考试工作方案》的通知

各县区、开发区教育（体）局，临沂蒙山旅游度假区文化体育教育局，局直属各学校：

现将《2019年临沂市初中学业水平考试体育与健康考试工作方案》印发给你们，请各单位高度重视，精心组织，确保初中学业水平考试体育与健康考试工作顺利进行。

临沂市教育局

2019年3月29日

2019 年临沂市初中学业水平考试 体育与健康考试工作方案

为充分发挥考试的引导作用，激励学生重视提升身体素质，确保每天一小时校园体育活动时间和质量，全面提高我市学生的体质健康水平，结合我市实际，制定本方案。

一、考试时间

考试时间为：2019 年 4 月 15 日-5 月 10 日。

二、项目和分值

初中学业水平考试体育与健康考试成绩满分 100 分，按实际得分的 60%计入总分。考试项目和权重按照《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》设置，每人共考 7 项。项目和权重如下表：

单项指标	权重（%）
体重指数（BMI）	15
肺活量	15
50 米跑	20
坐位体前屈	10
立定跳远	10
引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）	10
1000 米跑（男）/800 米跑（女）	20

三、评分标准

执行《国家学生体质健康标准（2014年修订）》标准分相关评分表的规定。男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑单项指标可以依据《国家学生体质健康标准（2014年修订）》中加分评分标准予以单项加分，但体育与健康考试最终得分不得超过60分。

四、考试组织和实施

（一）考试组织。各县区所属学校由县区教育行政部门组织实施，临沂经济技术开发区所属学校由河东区组织实施，临沂高新技术产业开发区所属学校由罗庄区组织实施，蒙山旅游度假区所属学校由平邑县组织实施，临沂第三十九中学、临沂实验中学、临沂沂州实验学校、临沂第三十五中学由兰山区组织实施。体育现场考试成绩要当场向学生公布，及时向社会公示，方便家长查询。同一考生的各项考试要在同一个半天内完成。

（二）考点设置。考点应相对封闭，设置检录处、成绩公布栏、医务处、举报或投诉处，设学生、送考教师休息区（室）等，场地标准执行《国家学生体质健康标准解读》（人民教育出版社出版）规定。

（三）考试项目操作方法。所有测试项目的器材配备及测试注意事项严格执行《国家学生体质健康标准解读》（人民教育出版社出版）规定。

1. 身高

（1）测试目的

测试学生身高，与体重测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状况。

（2）场地器材

身高测量计。使用前应校对 0 点，以钢尺测量基准板平面至立柱前面红色刻线的高度是否为 10.0 厘米，误差不得大于 0.1 厘米。同时应检查立柱是否垂直，连接处是否紧密，有无晃动，零件有无松脱等情况并及时加以纠正。

（3）测试方法

受试者赤足，立正姿势站在身高计的底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成 60 度角）。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。测试人员站在受试者右侧，将水平压板轻轻沿立柱下滑，轻压于受试者头顶。测试人员读数时双眼应与压板水平面等高进行读数，记录员复述后进行记录。以厘米为单位，精确到小数点后一位。测试误差不得超过 0.5 厘米。

（4）注意事项

A. 身高计应选择平坦靠墙的地方放置，立柱的刻度尺应面向光源。

B. 严格掌握“三点靠立柱”、“两点呈水平”的测量姿势要求，测试人员读数时两眼一定与压板等高，两眼高于压板时要下蹲，低于压板时应垫高。

C. 水平压板与头部接触时，松紧要适度，头发蓬松者要压实，头顶的发辫、发结要放开，饰物要取下。

D. 读数完毕，立即将水平压板轻轻推向安全高度，以防碰坏。

E. 测量身高前，受试者应避免进行剧烈体育活动和体力劳动。

2. 体重

(1) 测试目的

测试学生的体重，与身高测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状况。

(2) 场地器材

杠杆秤或电子体重计。使用前需检验其准确度和灵敏度。准确度要求误差不超过 0.1%，即每百千克误差小于 0.1 千克。检验方法是：以备用的 10 千克、20 千克、30 千克标准砝码（或同等重标定重物代替）分别进行称量，检查指标读数与标准砝码误差是否在允许范围。灵敏度的检验方法是：置 100 克重砝码，观察刻度尺变化，如果刻度抬高了 3 毫米或游标向远移动 0.1 千克而刻度尺维持水平位时，则达到要求。

(3) 测试方法

测试时，杠杆秤应放在平坦地面上，调整 0 点至刻度尺水平位。受试者赤足，站在秤台中央。测试人员放置适当砝码并移动游标至刻度尺平衡。读数以千克为单位，精确到小数点后一位。记录员复诵后将读数记录。测试误差不超过 0.1 千克。

(4) 注意事项

A. 测量体重前受试者不得进行剧烈体育活动或体力劳动。

B. 受试者站在秤台中央，上下杠杆秤动作要轻。

C. 每次使用杠杆秤时均需校正。测试人员每次读数前都应校对砝码标重以避免差错。

3. 肺活量

(1) 测试目的

测试学生的肺通气功能。

(2) 场地器材

电子肺活量计。

(3) 测试方法

房间通风良好；使用干燥的一次性口嘴。肺活量计主机放置平稳桌面上，检查电源线及接口是否牢固，按工作键液晶屏显示“0”即表示机器进入工作状态，预热 5 分钟后测试为佳。

首先告知受试者不必紧张，并且要尽全力，以中等速度和力度吹气效果最好。令被测试者面对仪器站立、手持吹气口嘴，面对肺活量计站立试吹 1 至 2 次，首先看仪表有无反应，还要试口嘴或鼻处是否漏气，调整口嘴和用鼻夹（或自己捏鼻孔）；学会深吸气（避免耸肩提气，应该象闻花式的慢吸气）。受试者进行一两次较平日深一些的呼吸动作后，更深得吸一口气，屏住气向口嘴处慢慢呼出至不能再呼为止，防止此时从口嘴处吸气，测试中不得中途二次吸气。吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即

为肺活量毫升值。每位受试者测三次，每次间隔 15 秒，记录三次数值，选取最大值作为测试结果。以毫升为单位，不保留小数。

(4) 注意事项

A. 电子肺活量计的计量部位的通畅和干燥是仪器准确的关键，吹气筒的导管必须在上方，以免口水或杂物堵住气道。

B. 每测试 10 人及测试完毕后用干棉球及时清理和擦干气筒内部。严禁用水、酒精等任何液体冲洗气筒内部。

C. 导气管存放时不能弯折。

D. 定期校对仪器。

4.50 米跑

(1) 测试目的

测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。

(2) 场地器材

50 米直线跑道若干条，地面平坦，地质不限，跑道线要清楚。发令旗一面，口哨一个，秒表若干块（一道一表）。秒表使用前，应用标准秒表校正，每分钟误差不得超过 0.2 秒。标准秒表选定，以北京时间为准，每小时误差不超过 0.3 秒。

(3) 测试方法

受试者至少两人一组测试。站立起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。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

按非零进1原则进位，如10.11秒读成10.2秒记录之。

(4) 注意事项

A. 受试者测试最好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。

B. 发现有抢跑者，要当即召回重跑。

C. 如遇风时一律顺风跑。

5. 坐位体前屈

(1) 测试目的

测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。

(2) 场地器材

坐位体前屈测试计。

(3) 测试方法

受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约10-15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。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，保留一位小数。测试两次，取最好成绩。

(4) 注意事项

A. 身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

B. 受试者应匀速向前推动游标，不得突然发力。

6. 立定跳远

(1) 测试目的

测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

(2) 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。

(3) 测试方法

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线(最好用线绳做起跳线)。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。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。以厘米为单位，不计小数。

(4) 注意事项

A. 发现犯规时，此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。

B. 可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

7. 引体向上

(1) 测试目的

测试学生上肢肌肉力量的发展水平。

(2) 场地器材

高单杠或高横杠，杠粗以手能握住为准。

(3) 测试方法

受试者跳起，双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体(身体不能有附加动作)，上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。记录引体次数。

(4) 注意事项

A. 受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

B. 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撑起。

C. 两次引体向上的间隔时间超过 10 秒停止测试。

8. 仰卧起坐

(1) 测试目的

测试学生的腹肌耐力。

(2) 场地器材

垫子若干块(或代用品)、铺放平坦。

(3) 测试方法

受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者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“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数。1 分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

(4) 注意事项

A. 如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该

次不计数。

B. 测试过程中，观测人员应向受试者报数。

C. 受试者双脚必须放于垫上。

9. 1000 米或 800 米跑

(1) 测试目的

测试学生耐力素质的发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

(2) 场地器材

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，要求同 50 米跑测试。

(3) 测试方法

受试者至少两人一组进行测试，站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

(4) 注意事项

A. 如果在非 400 米标准场地上进行测试，测试人员应向受试者报告剩余圈数，以免跑错距离。

B. 测试人员应告知受试者在跑完后应继续缓慢走动，不要立刻停下，以免发生意外。

C. 受试者不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

D. 对分、秒进行换算时要细心，防止差错。

五、因病或残疾考生的免试政策

因病或残疾不能参加体育与健康考试的学生，可向学校提交免于测试的申请，由本人填写《免于初中学业水平考试体育与健康测试申请表》（见附件3），凭县级以上医疗单位证明，经学校、县区（考区）教育行政部门同意后，可免于测试。免试学生名单要在校园内公示一周，免试学生的体育成绩按满分的60%（36分）计入总成绩。

六、相关要求

（一）严密组织，明确责任。各县区（考区）、各学校要根据方案精神，结合实际，制定具体的工作方案，规范工作流程，细化工作措施，做好安全预案等考试工作的各个环节工作，切实加强考试工作的组织领导。各县区（考区）要全权负责本考区考试的组织实施工作，保障测试期间场地、器材和学生安全工作。各县区（考区）于4月15日前，将体育与健康考试工作实施方案（包括考试时间、考试地点、考试办法、领导小组名单等内容）加盖公章报市教育局基础教育科，电子版同时发送到邮箱：lysyyj-jjk@ly.shandong.cn。

（二）严格程序，严肃纪律。各县区（考区）要制定和完善有关诚信、监督监控、责任追究、考场纪律、考务人员守则、考生守则等制度，并做好岗前培训相关工作。各县区（考区）考试场地要实行封闭管理，严格验证制度等，考务人员须持工作证上

岗，考生持准考证参加考试。考试成绩经测试组全体成员评核后当场公布，原始记录表格要用黑色碳素笔填写，如有修改需作书面说明。考试结束后，测试组复核，测试教师、测试组长要签字确认，一式两份，报县区教育行政部门，同时报送电子版，作为初中学业水平考试统分及录取依据。全体考务人员及考生要严格遵守考试纪律。对违反考试纪律的考生，当场取消考试资格，考试成绩判为零分。对在考试工作中造成不良影响的学校和考务人员，按照有关规定严肃处理。各县区（考区）要请纪检监察部门全程监督，并设监督电话，张贴公布，接受社会监督。考试过程中市教育局将选派检查组，对各县区（考区）体育与健康考试工作进行检查。

（三）周密安排，确保安全。各县区（考区）、各学校要采取有力措施，切实保证学生人身安全。各县区（考区）应本着“统一、集中、规范、方便考生”的原则合理确定考点；各考生毕业学校应完善体检制度，特别重视对学生心肺功能检查，教育学生和家长实事求是，不隐瞒疾病，消除安全隐患。各考生毕业学校必须指定专人负责学生体育与健康考试的组织工作，确保学生交通、考试和饮食安全。各考点要配备必要的医护人员，考务人员要维持好考试场内秩序，确保学生在考试中的安全。对在考试中不认真执行有关规定和要求，造成安全责任事故的，将追究有关领导和工作人员的责任。

（四）广泛宣传，充分准备。体育与健康考试涉及考生的切

身利益，关系到千家万户。各县区（考区）、各学校要通过各种渠道认真做好学生、家长、教师和社会的宣传教育工作，引导大家充分了解考试的重要意义、内容和方法，端正态度，认真对待，自觉遵守考试纪律。各学校要积极开展阳光体育活动，组织学生认真参加日常体育锻炼，指导学生科学训练、避免运动伤害，指导学生掌握考试方法和规则要求，充分做好考前准备。

各县区初中学业水平考试体育与健康考试成绩数据库（DBF格式）要于5月20日前，刻录到光盘密封好后连同《初中学业水平考试体育与健康考试成绩报送单》（签字并加盖县区教育行政部门公章）一并报送至市教育局基础教育科。

- 附件：
1. 初中学业水平考试体育与健康考试项目评分标准
 2. 单项加分指标评分表
 3. 免予初中学业水平考试体育与健康测试申请表
（样表）
 4. 初中学业水平考试体育与健康考试成绩报送单

附件 1

初中学业水平考试体育与健康考试项目 评分标准

男生标准								
等级	单项得分	体重指数 (BMI) (千克/米 ²)	肺活量 (毫升)	50 米跑 (秒)	坐位体前屈 (厘米)	立定 跳远 (厘米)	引体 向上 (次)	1000 米 (分. 秒)
优秀	100	15.8-22.8	4240	7.3	21.6	250	15	3'40"
	98							
	96							
	95		4120	7.4	19.7	245	14	3'45"
	94							
	92							
良好	90		4000	7.5	17.8	240	13	3'50"
	87							
	85		3750	7.6	15.8	233	12	3'57"
	84							
	81							
及格	80	≤15.7	3500	7.7	13.8	225	11	4'05"
		22.9-26.0						
	78		3380	7.9	12.4	221		4'10"
	76		3260	8.1	11.0	217	10	4'15"
	75							
	74		3140	8.3	9.6	213		4'20"
	72		3020	8.5	8.2	209	9	4'25"
	70		2900	8.7	6.8	205		4'30"
	69							
	68		2780	8.9	5.4	201	8	4'35"
	66		2660	9.1	4.0	197		4'40"
	64		2540	9.3	2.6	193	7	4'45"
	63							
62		2420	9.5	1.2	189		4'50"	
60		≥26.1	2300	9.7	-0.2	185	6	4'55"
不及格	50		2180	9.9	-1.4	180	5	5'15"
	40		2060	10.1	-2.6	175	4	5'35"
	30		1940	10.3	-3.8	170	3	5'55"
	20		1820	10.5	-5.0	165	2	6'15"
	10		1700	10.7	-6.2	160	1	6'35"

女生标准								
等级	单项得分	体重指数 (BMI) (千克/米 ²)	肺活量 (毫升)	50 米跑 (秒)	坐位体前屈 (厘米)	立定跳远 (厘米)	仰卧起坐 (次)	800 米 (分. 秒)
优秀	100	16.0-22.6	3050	7.9	23.5	202	52	3' 25"
	98							
	96							
	95		3000	8.0	21.8	196	50	3' 32"
	94							
	92							
	90		2950	8.1	20.1	190	48	3' 39"
良好	87							
	85		2800	8.4	18.4	183	45	3' 47"
	84							
	81							
	80	≤ 15.9 22.7-25.1	2650	8.7	16.7	176	42	3' 55"
及格	78		2550	8.9	15.4	173	40	4' 00"
	76		2450	9.1	14.1	170	38	4' 05"
	75							
	74		2350	9.3	12.8	167	36	4' 10"
	72		2250	9.5	11.5	164	34	4' 15"
	70		2150	9.7	10.2	161	32	4' 20"
	69							
	68		2050	9.9	8.9	158	30	4' 25"
	66		1950	10.1	7.6	155	28	4' 30"
	64		1850	10.3	6.3	152	26	4' 35"
	63							
	62		1750	10.5	5.0	149	24	4' 40"
60	≥ 25.2	1650	10.7	3.7	146	22	4' 45"	
不及格	50		1610	10.9	2.9	141	20	4' 55"
	40		1570	11.1	2.1	136	18	5' 05"
	30		1530	11.3	1.3	131	16	5' 15"
	20		1490	11.5	0.5	126	14	5' 25"
	10		1450	11.7	-0.3	121	12	5' 35"

附件 2

单项加分指标评分表

单项加分	男生引体向上超过次数 (次)	女生一分钟仰卧起坐 超过次数(次)	男生 1000 米跑减少秒数 (分. 秒)	女生 800 米跑减少 秒数(分. 秒)
10	10	13	-35"	-50"
9	9	12	-32"	-45"
8	8	11	-29"	-40"
7	7	10	-26"	-35"
6	6	9	-23"	-30"
5	5	8	-20"	-25"
4	4	7	-16"	-20"
3	3	6	-12"	-15"
2	2	4	-8"	-10"
1	1	2	-4"	-5"

注：引体向上、一分钟仰卧起坐为高优指标，学生成绩超过单项评分 100 分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。1000 米跑、800 米跑均为低优指标，学生成绩低于单项评分 100 分后，以减少的秒数所对应的分数进行加分。

附件 3

免于初中学业水平考试体育与健康测试申请表 (样表)

姓名		性别		民族	
班级		学籍 号码		出生 日期	
原因说明	申请人： 年 月 日				
班主任签字		家长签字			
学校 意见	学校签章(字)： 年 月 日				
县区(考区) 教育行政部 门意见	县区(考区)教育行政部门盖章： 年 月 日				

附件 4

初中学业水平考试体育与健康考试成绩报送单

县区（考区）： _____（加盖公章）

局长签字： _____

报送人员： _____

联系电话： _____

报送时间： _____年____月____日

光盘数量： _____

数据库文件格式： _____

数据库最后一次修改时间： _____年____月____日____时____分

数据库大小： _____MB

政府信息公开选项：主动公开

临沂市教育局办公室

2019年3月29日印发
