

# 关于做好 2026 年朝阳市初中学业水平考试 体育与健康学科终结性考试的通知

各县（市）区教育局、局直各初中：

为全面做好 2026 年朝阳市初中学业水平考试体育与健康学科终结性考试工作，确保考试公平公正、平稳顺利，重点工作提示如下。

## 一、考试内容

2026 年朝阳市初中学业水平考试体育与健康学科终结性考试内容包括基础体能考试和专项技能考试两部分，分值为 30 分。其中，基础体能考试分值为 20 分，包括必测项目（10 分）和选测项目（每项 5 分，共 10 分），专项技能考试分值为 10 分。

### （一）基础体能考试（20 分）

#### 1. 男生项目（3 项）

必测项目：1000 米跑

选测项目（5 选 2）：投掷实心球、引体向上（二选一）；

1 分钟跳绳、立定跳远、50 米跑（三选一）。

2. 女生项目（3 项）

必测项目：800 米跑

选测项目（5 选 2）：投掷实心球、1 分钟仰卧起坐（二选一）；

1 分钟跳绳、立定跳远、50 米跑（三选一）。

（二）专项技能测试（10 分）

选测项目（3 选 1）：足球运球过杆、篮球行进间运球投篮、排球垫球，考生从三个项目中任选一项。

## 二、考试对象及过程性评价

2026 年朝阳市范围内参加初中学业水平考试体育与健康学科终结性考试全体考生。考生过程性评价成绩依照各校上报的测试成绩计入。

## 三、测试时间

2026 年 5 月 11-16 日，缓考测试时间为 5 月 20 日。

## 四、组织形式

以县（市）区为单位组织实施。

## 五、特殊类考生成绩认定

1. 因残障或疾病丧失运动能力，长期免修体育课和免于执行《国家学生体质健康标准》的学生，可申请免考。此类考生的体育成绩按考生所在学校全体考生（男或女）的平均成绩计算。

2. 由于突发意外伤害或疾病，测试期限内不能参加测试的考生可申请免考，成绩按所在学校参加终结性评价考试全体考生

(男或女)的总平均成绩的 85%计入。

3. 考生在考试过程中发生意外或伤病等情况，经该考试科目负责人及主考认证，确实不能连续完成考试的，根据伤（病）轻重程度，经主考批准，可选择在规定时间内继续完成剩余考试项目。如伤（病）较重，不能在规定时间内完成剩余考试项目，未测项目可按意外伤害免试办法执行。已经测试完毕的项目成绩有效，按照实际考试成绩计入总分。

4. 因生理原因或突发事故，不能按时参加考试的考生，须在考试前申请缓考。考试组织机构在正式考试结束一周内统一安排一次补考，考试内容、标准及办法不变。

5. 凡申请免考考生，需经考生本人及家长提出书面申请并持二级甲等以上医院开具的证明（含病历、检查检验报告、用药明细及缴费凭证），由学校负责审核确认（材料初审、校医确认、校长签字、学校盖章）办理免考手续，确定结果在学校公示一周。确认无异议后，将相关材料（原件、复印件）报当地教育行政部门审核。

6. 对已进入考场进行考试的考生，不得再提出免试申请；对已办理免试手续又要求测试的，须由所在学校申请报市教育行政部门批准后方可参加测试；缺考现场测试的考生，成绩按照 0 分计算；凡申请免考或其他类考生，在进行成绩认定过程中存在弄虚作假行为或不按规定进行成绩核算的，当事考生体育考试成绩按 0 分记算。

## 六、相关要求

1. 各地各校要做好方案的解读宣传，加强考试的组织管理，确保考试顺利进行。
2. 各考区要不断优化考试方式，改进考试场地条件，配齐配好考试器材，加强监考队伍建设，确保考试公平、公正、公开。
3. 各考区在考前须与监护人及考生核实身体健康状况，填写确认单，进行安全教育，制定安全预案，确保考试安全。
4. 各考区考试须为封闭考场，具有标准 400 米环形跑道的田径场，需同时满足各类测试项目的需求，测试须使用电子器材，要求测试人员采取回避制。教育行政部门考前必须对场地、器材的安全性和准确性进行检验，考试过程中要进行摄像保存。

### 附件：

1. 朝阳市初中学业水平考试体育与健康学科终结性评价基础体能考试评分标准
2. 朝阳市初中学业水平考试体育与健康学科终结性评价专项技能考试评分标准
3. 朝阳市初中学业水平考试体育与健康学科终结性评价考试规则
4. 朝阳市初中学业水平考试体育与健康学科终结性评价测试报名表
5. 朝阳市初中学业水平考试体育与健康学科终结性评价测

试免考考生申请表

6. 朝阳市初中学业水平考试体育与健康学科终结性评价测试免考考生登记表

7. 朝阳市初中学业水平考试体育与健康学科终结性评价测试缓考考生申请表

8. 朝阳市初中学业水平考试体育与健康学科终结性评价测试缓考考生登记表

9. 朝阳市初中学业水平考试体育与健康学科终结性评价测试学生体质健康确认表

朝阳市教育局

2026年3月3日

## 附件 1

## 朝阳市初中学业水平考试体育与健康终结性评价基础体能考试评分标准

分值 性别 项目	1000 米/800 米 (秒)		分值 性别 项目	立定跳远 (厘米)		跳绳 (次)		实心球 (米)		50 米 (秒)		引体向上/仰卧起坐 (次)	
	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
10	≤4' 05"	≤3' 55"	5	≥225	≥176	≥121	≥114	≥8.4	≥6.9	≤7"7	≤8"7	≥11	≥42
9.5	4' 10"	4' 00"	4.8	221	173	116	109	8.2	6.8	7"9	8"9	-	40
9.0	4' 15"	4' 05"	4.5	217	170	110	103	7.8	6.7	8"1	9"1	10	38
8.5	4' 20"	4' 10"	4.3	213	167	106	99	7.6	6.6	8"3	9"3	-	36
8.0	4' 25"	4' 15"	4.0	209	164	103	96	7.4	6.5	8"5	9"5	9	34
7.8	4' 30"	4' 20"	3.9	205	161	97	90	7.0	6.4	8"7	9"7	-	32
7.6	4' 35"	4' 25"	3.8	201	158	91	85	6.7	6.3	8"9	9"9	8	30
7.4	4' 40"	4' 30"	3.7	197	155	86	80	6.5	6.2	9"1	10"1	-	28
7.2	4' 45"	4' 35"	3.6	193	152	78	72	6.1	5.8	9"3	10"3	7	26
7.0	4' 50"	4' 40"	3.5	189	149	71	65	5.7	5.4	9"5	10"5	-	24
6.8	4' 55"	4' 45"	3.4	185	146	64	58	5.3	5.0	9"7	10"7	6	22
6.6	5' 15"	4' 55"	3.3	180	141	60	54	5.0	4.7	9"9	10"9	-	20
6.4	5' 35"	5' 05"	3.2	175	136	53	48	4.6	4.3	10"1	11"1	5	18
6.2	5' 55"	5' 15"	3.1	170	131	46	42	4.2	3.9	10"3	11"3	-	16
6.0	6' 15"	5' 25"	3.0	165	126	37	33	3.6	3.3	10"5	11"5	4	14
5.0	大于 6' 15"	大于 5' 25"	2.5	小于 165	小于 126	小于 37	小于 33	小于 3.6	小于 3.3	大于 10"5	大于 11"5	小于 4	小于 14

备注：1.必测项目 1000 米和 800 米考试成绩按满分 10 分计入考生成绩；其他选测项目考试成绩按满分 5 分计入考生成绩。考试成绩未达上线，按下线评分。考试最终成绩保留一位小数。

2.此标准为 2026 年试行标准。若上级部门有新的标准规定，从其标准规定。

## 附件 2

## 朝阳市初中学业水平考试体育与健康终结性评价专项技能考试评分标准

分值 性别 项目	篮球行进间运球投篮（秒）		足球运球绕杆（秒）		排球垫球（次）	
	男	女	男	女	男	女
10	≤21	≤28	≤19	≤23	≥22	≥19
9.5	22	29	20	24	21	18
9.0	23	30	21	25	20	17
8.5	24	32	22	26	19	16
8.0	26	34	23	28	17	15
7.5	28	36	25	30	15	14
7	30	38	27	32	13	12
6.5	32	40	29	34	11	10
6	34	42	31	36	9	8
5.5	36	46	33	38	7	6
5	36 秒以上	46 秒以上	33 秒以上	38 秒以上	6 个及以下	5 个及以下

备注：此标准为 2026 年试行标准。考试成绩未达上线，按下线评分。

附件 3      朝阳市初中学业水平考试体育与健康学科终结性评价考试规则

一、必测项目

1. 1000 米跑(男) /800 米跑 (女)

(1)场地器材：400 米跑道，秒表，发令枪，烟屏，号码布等。

(2)测试方法：考生站在起点线后，起跑姿势采用站立式起跑，听到发令后快速跑至终点，当考生的躯干部到达终点线垂直面时停表。不分道测试，以完成的时间作为最终成绩。分组人数不得超过 20 名。跑步过程中，不允许穿钉鞋。每人测试 1 次。

二、选测项目

1. 一分钟跳绳

(1)场地器材：平整干净场地，计数器，计时钟，发令哨，各种长度的跳绳若干条。

(2)测试方法：双脚跳。考生将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，测试时间为 1 分钟。动作规格为正摇(向前摇)双脚跳绳，双脚同时落地。每跳跃一次且摇绳一回环(一周圈)，计为 1 次，以 1 分钟计时结束所跳的次数作为最终成绩。跳绳动作不符合要求的，不予计数。每人测试 1 次。

2. 50 米跑

(1)场地器材：50 米直线跑道若干条，地面平坦。秒表，发令枪，烟屏，道次牌，号码布等。

(2) 测试方法：起跑姿势不限，当考生的躯干部到达终点线垂直面时停表。以 1/10 秒为单位记录成绩。测试过程中，采用分道跑，不允许穿钉鞋。每人测试 1 次。若考生测试无成绩，可补测 1 次。

### 3. 引体向上(男)

(1) 场地器材：高单杠或高横杠，体操垫，杠粗以手能握住为准。

(2) 测试方法：考生跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。身体呈静止状态后，开始做第一次引体向上的动作；屈臂向上引体至下颌超过横杠上沿，恢复直臂悬垂后为完成一次；记录连续引体下颌过杠的次数，引体时下颌不过杠面上沿不计数。每人测试 1 次。

### 4. 一分钟仰卧起坐(女)

(1) 场地器材：平整场地，垫子若干块(或代用品)、计时钟。

(2) 测试方法：考生全身仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后，考生起坐时两肘触及或超过双膝为完成 1 次；仰卧时两肩胛必须触垫，记录 1 分钟内完成的次数，1 分钟到时，考生虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位数。如发现考生借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐，该次不计数。每人测试 1 次。

### 5. 立定跳远

(1) 场地器材：平坦土地或沙坑，跳垫，量尺，或立定远测试仪。

(2) 测试方法：考生在起跳线后两脚原地同时起跳。丈量起跳线后沿至最近着地点后沿之间的垂直距离。起跳点与沙坑地面应在同一水平面上。两脚原地同时起跳，不能垫步或有连续动作。测试过程中不允许穿钉鞋。每人

测试 2 次，取最佳成绩。若考生两次测试均无成绩，可补测 1 次。

## 6. 投掷实心球

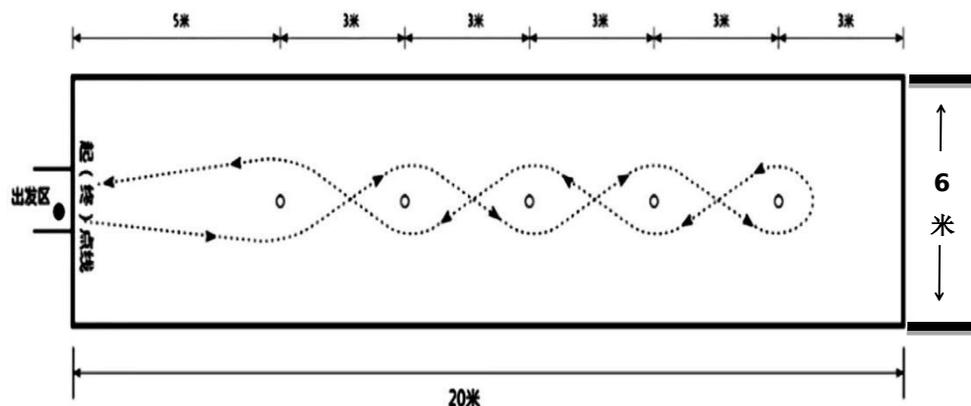
(1) 场地器材：平整场地一块，重量为 2 公斤的实心球若干。

(2) 测试方法：考生站在投掷线后，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，稍后仰，原地双手用力把球向前方掷出；球出手前，考生的双脚不能移动（不产生位移）；球出手的同时，一脚可以向前迈一步，但不得触碰或越过投掷线。凡在考试中出现躯干侧向、单手投掷等现象，视为犯规，成绩无效。每人测试 2 次，取最佳成绩。若考生两次测试均无成绩，可补测 1 次。

## 7. 足球运球绕杆

(1) 场地器材：场地设置在田径场中部的平整场地或独立的足球场上，表面为天然或人工草坪（不能为光滑的硬地），各场地之间相互独立，避免考试过程中互相干扰。设置要求如下：

考试区域长 20 米，宽 6 米，用 5 厘米宽的醒目标志线划定。起点线前 5 米处开始设置标志杆，标志杆与两侧边线相距 3 米，共设 5 根标志杆，各杆之间相距 3 米。起点线中间 3 米处为考生出发区域。如图所示：



## 足球测试场地设置示意图

标志杆高不低于 1.2 米，标志杆直径 25 毫米，底座直径 25 厘米，考试用球应符合国家标准，男女生均采用 5 号球（其重量为 396-453g，周长为 680-710mm），球内气压符合足球竞赛规则要求。

（2）测试方法：考务员将考生带至考试场地，在规定区域内按测试顺序排成一行纵队。考试开始前，安排考生做适应场地的练习，每位考生练习 1 次。练习结束后，进入正式考试程序。

考生听到指令后，将球运至起（终）点线后的出发区域并做好出发准备。发令后，考生按图中箭头所示方向，运球依次绕过 5 个杆。球通过第 5 个标志杆后，运球返回。返回时，球通过最后一个标志杆后，考生至少触球一次，运球通过起（终）点线。人与球均过终点线后，计时停止。每人测试两次，测试时当场公布成绩并予以登记，最后记录最优成绩。

以秒为单位记录测试成绩，精确到秒数，小数点后第 1 为数非“0”时进 1。例：15.2→16

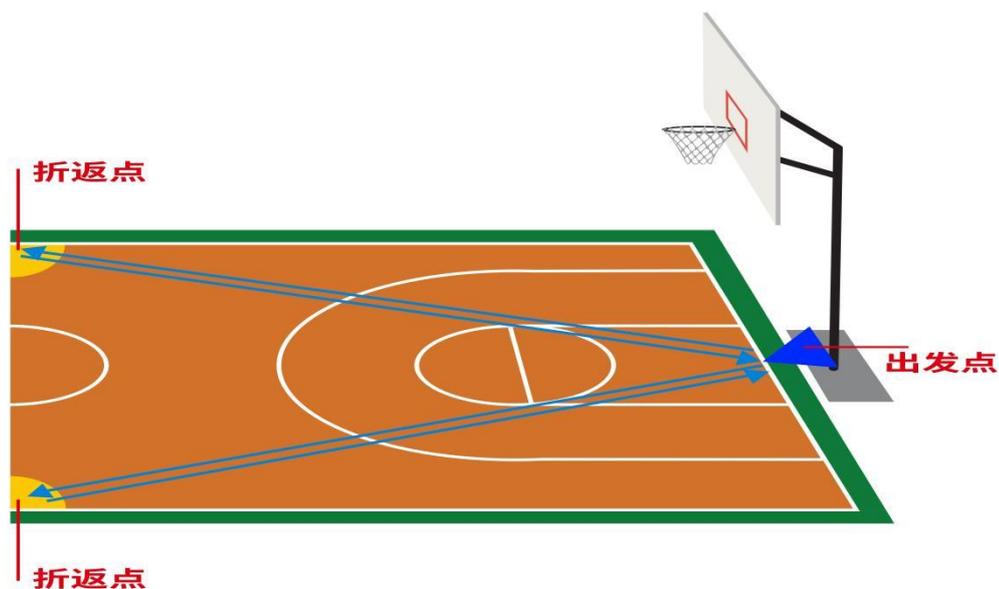
考试犯规时，当次成绩无效；两次均犯规无成绩者，只可增加一次机会；仍然犯规者，则考生该项目考试赋最低分值。

（3）犯规行为：1. 未从指定区域出发；2. 手球；3. 漏绕标志杆；4. 碰倒标志杆；5. 球过最后一个标志杆后，抵达终点前，脚未触球；6. 未按要求达成全程路线；7. 测试时人或球出测试区。

### 8. 篮球行进间运球投篮

（1）场地器材：标准篮球场半块（15\*14 米），篮球、秒表、哨子。篮

圈与地面平行，离地面垂直高度 3.05 米，并悬挂篮网。考试用球应符合国家标准，男生 7 号篮球，女生 6 号篮球，球内气压符合篮球竞赛要求。考试用球设置方式如图所示：



篮球测试场地设置示意图

(2) 测试方法：考务员将考生带至考试场地，在规定区域内按测试顺序排成一列纵队。考试开始前，安排考生做适应场地的练习，每位考生练习 1 次。练习结束后，进入正式考试程序。

考生由篮球场端线中点出发，脚动开始计时，运球至右(左)边线中点区域(1 米为半径的弧)任意一脚踏入该区域后，返回并行进间运球上篮，投中后接球运球到左(右)边线中点区域(1 米为半径的弧)任意一脚踏入该区域后，然后折返并运球上篮，投中后球落至球篮的水平线以下时停表并记录成绩(运球路线见上图)。考生须按图示要求完成全程路线，在运球投篮过程中，投篮动作不限，必须投中方能继续，运球上篮过程中不得违例。违例取消该次成绩。每人测试两次，测试时当场公布成绩并予以登记，最后记录最优成

绩。

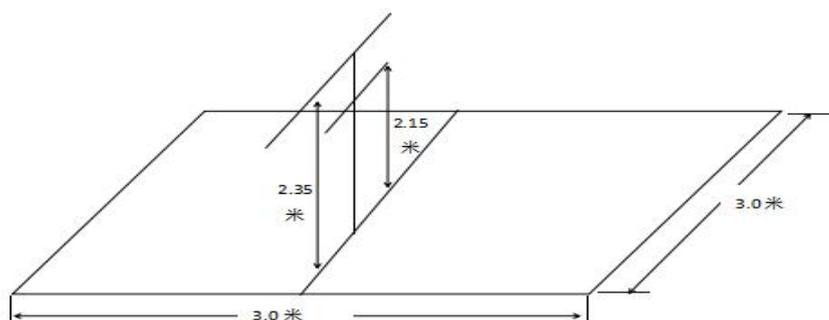
以秒为单位记录测试成绩，精确到秒数，小数点后第1为数非“0”时进1。例：15.2→16

考试犯规时，当次成绩无效；两次均犯规无成绩者，只可增加一次机会；仍然犯规者，则考生该项目考试赋最低分值。

(3) 犯规行为：1. 未从指定地区出发；2. 运球过程中双手同时触球；3. 单手持球（运球走步）；4. 远抛运球；5. 膝盖以下身体部位触球；6. 运球高度超过受试者肩部。

## 9. 排球垫球

(1) 场地器材：考试场地应在坚实平坦的考试区域，考试区域长3米，宽3米，用5厘米宽的醒目标志线划定。考试用球应符合国家标准，男女生均采用5号球（不能使用软式排球及气排球），其重量为260-280g，周长为65-67cm，气压为0.30-0.325kg/平方厘米。



排球测试场地设置示意图

(2) 测试方法：考生在规定的测试区内原地将球抛起，个人连续正面

双手垫球，要求手型正确，击球部位准确，球的上沿达到规定的高度（男生为 2.35 米、女生 2.15 米），以完成的个数所对应的分值，计入成绩。达不到规定高度视为调整，不记个数，在完成动作过程中出现间断，如球落地、用手抱球等使动作停止及其他违规行为，视为一次考试结束，不再计数，每名考生有两次考试机会，以最好成绩计入总成绩。若考生两次违例均无成绩，可补测 1 次。

（3）违规行为：1. 脚踏出测试区域；2. 采用除正面双手垫球外的方式触球（如单手垫球、手托球、传球、脚踢球等）。





## 终结性评价测试免考考生申请表

姓名		性别		年龄		学籍号	
学校				班级			
免考类型	<input type="checkbox"/>	残障或疾病丧失运动能力	<input type="checkbox"/>	突发意外伤害或疾病	残疾证编号:		
医院意见 检验单 附后	<p style="text-align: center;">医院（盖章）</p> <p style="text-align: center;">年 月 日</p>						
班主任签字:			校医签字:			学生家长签字:	
年 月 日			年 月 日			年 月 日	
同学签字: 1. 2. 3. 4. 5.							
学校意见	<p>校长签字: _____ 学校（盖章）</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>						
教育行政部门审批意见	<p style="text-align: center;">按 分计入</p> <p style="text-align: right;">教育行政部门（盖章）</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>						



附件 7

## 朝阳市初中学业水平考试体育与健康学科

## 终结性评价测试缓考考生申请表

身份证号		姓名		性别	
考试组号		学校			
申请日期			<input type="checkbox"/> 考前申请 <input type="checkbox"/> 考试期间申请		
申请缓考项目					
申请缓考原因					
申请缓考家长、考生签字	家长：		考生：		
学校相关人员签字	班主任	任课体育教师		校医	
学校意见	校长签字：  <div style="text-align: right;">(公章)</div>				
教育行政部门意见	(公章)				



附件 9

## 朝阳市初中学业水平考试体育与健康学科

### 终结性评价测试学生体质健康确认表

学校：

考生姓名		性别	
监护人姓名		电话	
本人身体健康，未患有 任何影响体 育考试的疾 病或病史， 能够参加体 育与健康学 科考试。	考生签字：  家长签字：		