

# 云南省初中学生体育考试方案

为贯彻中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》精神，落实《云南省教育厅关于进一步深化高中阶段学校考试招生制度改革的实施意见》（云教发〔2019〕113号）要求，制定本方案。

## 一、考试内容

考试内容包括基础体能测试、专项技能测试和体质健康监测三部分，并赋予竞赛加分。具体如下：

### （一）基础体能测试

#### 1. 男生项目（6项）

- （1）必测项目4项：1分钟跳绳；50米跑；15米×4往返跑；1000米跑。
- （2）选测项目2项（6选2）：引体向上；坐位体前屈；200米游泳（泳姿不限）；立定跳远；投掷实心球；100米跑。

#### 2. 女生项目（6项）

- （3）必测项目4项：1分钟跳绳；50米跑；15米×4往返跑；800米跑。
- （4）选测项目2项（6选2）：1分钟仰卧起坐；坐位体前屈；200米游泳（泳姿不限）；立定跳远；投掷实心球；100米跑。

### （二）专项技能测试

专项技能测试项目2项（8选2）：足球；篮球；排球；乒乓球；羽毛球；网球；武术；体操。其中足球、篮球、排球中至少选测1项。

### （三）体质健康监测

1. 体重指数（BMI）是指学生自身的体重除以身高数的平方得出的数值。计算公式为： $BMI = \text{体重（千克）} / \text{身高}^2 \text{（米}^2\text{）}$ 。

2. 肺活量体重指数是指学生自身的肺活量除以体重得出的数值。计算公式为：肺活量体重指数=肺活量（毫升）/体重（千克）。

### （四）竞赛加分

学生参加校级、县级、州市级、省级和国家级体育竞赛，根据获得的名次折算得分，计入年级成绩。

## 二、考试方式

(一) 基础体能测试中 1000 米跑(男)/800 米跑(女)、

200 米游泳项目, 由学校统一测试, 每学期组织不少于 3 次, 学生自由选择参加次数, 按最高得分计入学期成绩。

(二) 其他基础体能测试和专项技能测试项目, 由学校按项目分别组织预约测试, 每学期测试次数不限, 学生自由选择参加次数, 按最高得分计入学期成绩。

(三) 体质健康监测项目由学校每学年组织测试 1 次, 七年级测试数据作为基础数据(不计分), 根据学生本人在七、八、九年级的测试数据进行纵向对比赋分, 计入个人当年成绩。

## 三、考试时间

年级 时间	七年级	八年级	九年级
上学期	1 分钟跳绳; 50 米跑; 1000 米跑(男)/800 米跑(女)。	1 分钟跳绳; 50 米跑; 1000 米跑(男)/800 米跑(女)。	1 分钟跳绳; 50 米跑; 1000 米跑(男)/800 米跑(女)。
	体重指数(BMI); 肺活量体重指数。	引体向上(男)/1 分钟仰卧起坐(女); 坐位体前屈; 200 米游泳; 立定跳远; 投掷实心球; 100 米跑。6 选 2。	引体向上(男)/1 分钟仰卧起坐(女); 坐位体前屈; 200 米游泳; 立定跳远; 投掷实心球; 100 米跑。6 选 2。
下学期	引体向上(男)/1 分钟仰卧起坐(女); 坐位体前屈; 200 米游泳; 立定跳远; 投掷实心球; 100 米跑。6 选 2。	1 分钟跳绳; 15 米×4 往返跑; 1000 米跑(男)/800 米跑(女)。	1 分钟跳绳; 15 米×4 往返跑; 1000 米跑(男)/800 米跑(女)。
	1 分钟跳绳; 15 米×4 往返跑; 1000 米跑(男)/800 米跑(女)。	体重指数(BMI); 肺活量体重指数。	体重指数(BMI); 肺活量体重指数。
	足球; 篮球; 排球; 乒乓球; 羽毛球; 网球; 武术; 体操。8 选 2, 其中足球、篮球、排球至少选 1 项。	足球; 篮球; 排球; 乒乓球; 羽毛球; 网球; 武术; 体操。8 选 2, 其中足球、篮球、排球至少选 1 项。	足球; 篮球; 排球; 乒乓球; 羽毛球; 网球; 武术; 体操。8 选 2, 其中足球、篮球、排球至少选 1 项。

## 四、成绩认定

(一) 体育考试总分 100 分, 其中: 七年级满分 20 分, 八

年级满分 40 分, 九年级满分 40 分。学生的年级成绩=上学期成绩+下学期成绩+本年级竞赛加分; 超过年级满分的, 按年级满分计入; 未超过年级满分的, 按实际得分计入。

(二) 各项目测试方法、评分标准按照《云南省初中学生体育考试各项目测试方法》(附件1)、《云南省初中学生体育考试各项目评分标准》(附件2)执行。

(三) 竞赛加分按照《云南省初中学生体育竞赛成绩折算体育考分管理办法》(附件3)执行。

(四) 特殊类考生成绩认定按照《云南省初中学生体育考试特殊类考生成绩认定办法》(附件4)执行。

## 五、考试组织

(一) 考试由各县(市、区)教育体育局统一组织,以学校为单位按照《云南省初中学生体育考试安排表》(附件5)组织实施,校长是主要负责人,分管体育的副校长是直接责任人,学校体育组负责具体实施。各州(市)教育体育局负责指导和督查。

(二) 考试设主考、副主考负责考场安排布置和组织学生参加考试。根据考试实际分别设3名以上学生监督员、记录员,负责考试现场监督、记录考试成绩。

(三) 学生考试成绩经主考、副主考、监督员、记录员和学生本人现场签字确认,学生竞赛加分由班主任和体育教师初审后报学校审定。考试成绩统一录入“云南省初中学生体育考试管理平台”。

(四) 严肃考试纪律,严禁弄虚作假,有作弊行为的学生该项目考试成绩按零分计。参与作弊的学生记录员、监督员该学期考试成绩按零分计。参与作弊的教师按考试作弊有关规定进行处罚。

(五) 考试费用从学校生均公用经费中列支。

(六) 学生在考试过程中发生意外伤亡事故属校方责任险保障范围的,由保险公司按照合同约定进行赔偿。

附件:

- 1.云南省初中学生体育考试各项目测试方法
- 2.云南省初中学生体育考试各项目评分标准
- 3.云南省初中学生体育竞赛成绩折算体育考分管理办法
- 4.云南省初中学生体育考试特殊类考生成绩认定办法
- 5.云南省初中学生体育考试安排表

## 附件1云南省初中学生体育考试各项目测试方法

### 一、基础体能测试

#### (一) 1分钟跳绳

1.测试目的：测试学生协调性、灵敏性、下肢肌肉爆发力。

2.测试方法：双脚跳。将绳对折，两手各握绳柄一端，将绳子放置于身后地面上，两臂位于体侧屈肘挥动摇绳。绳子运动一周还原至启动处为1次（从脚掌和地面之间摇过为1次）。跳绳时，要把绳摇直，脚的动作方法应为双脚均用前脚掌过渡到全脚掌着地，落地时稍有屈膝缓冲动作。测试过程中若跳绳绊脚，该次不计数，应继续进行。以1分钟计时结束所跳的次数作为最终成绩。每人测试1次。

3.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。

4.分值：七年级满分3分，八年级满分4分，九年级满分4分。

#### (二) 50米跑

1.测试目的：测试学生的位移速度。

2.测试方法：起跑姿势不限。计时员见到起跑信号开表，当考生的躯干到达终点线后沿垂直面的瞬间停表，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，出现起跑犯规允许有1次补测机会，若2次起跑均犯规，成绩计为零分。

3.场地器材：50米跑道6~8条、秒表、发令枪、烟屏、道次牌、号码布。

4.分值：七年级满分1.5分，八年级满分2分，九年级满分2分。

#### (三) 15米×4往返跑

1.测试目的：测试学生速度、灵敏及身体协调能力。

2.测试方法：考生听到开始口令后从标志杆1出发，直线跑步到标志杆2后返回，到标志杆1后继续跑步到标志杆2，并再次返回标志杆1，测试结束。从指令下达开始计时，2次往返到达标志杆1处计时结束，

以 1/10 秒为单位记录成绩。考生到达两端标志杆处时，须有一只脚踩跑道端线才可往返。跑步过程中，不允许穿钉鞋，不准抢跑和串道。每人测试 2 次，取最佳成绩。

3. 场地器材：15 米直线跑道若干条，在跑道的两端线外 30 厘米处各竖 1 根标志杆。秒表若干块。

4. 分值：七年级满分 1.5 分，八年级满分 3 分，九年级满分 3 分。

#### （四）1000 米跑（男）/800 米跑（女）

1. 测试目的：测试学生有氧耐力。

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，当考生的躯干到达终点线后沿垂直面的瞬间停表。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。

3. 场地器材：200 米或 400 米跑道、秒表、发令枪、烟屏、号码布。

4. 分值：七年级满分 6 分，八年级满分 12 分，九年级满分 12 分。

#### （五）引体向上（男）

1. 测试目的：测试学生上肢肌肉力量和腰腹肌力量的发展水平。

2. 测试方法：考生垂直双手正握杠，两臂伸直，待身体平稳后，两臂同时用力开始引体，引体向上至下颌过杠。然后伸臂呈悬垂，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）。

3. 场地器材：高单杠或高横杠，体操垫。

4. 分值：七年级满分 2 分，八年级满分 4 分，九年级满分 4 分。

#### （六）1 分钟仰卧起坐（女）

1. 测试目的：测试学生核心力量、腹肌耐力。

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，双手贴耳，另一同伴压住其踝关节，以固定考生下肢。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。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。考生双手贴耳，两手分开完成仰卧起坐不记次数。考生双肩胛部要着地，不着地该次不记次数。考生起坐后必须双肘触及或超过膝盖为完成仰卧起坐，不得低于膝盖，否则不记次数。

3. 场地器材：垫子若干块（或代用品），计时钟。

4. 分值：七年级满分2分，八年级满分4分，九年级满分4分。

### （七）坐位体前屈

1. 测试目的：测试学生在静止状态下的躯干、腰部及髋关节等关节可能达到的活动幅度，肌肉的伸展性、弹性及身体柔韧素质发展水平。

2. 测试方法：考生平坐两腿伸直，两脚掌平蹬测试纵板，两脚跟分开不超过10厘米，上体前屈，两臂伸直向前，用两手中指尖同时推动游标，直到双臂不能再向前伸肘为止。测试计脚蹬纵板内沿平面为0点，向后为负值，向前为正值。身体向前屈，两臂向前缓慢推动游标时，两腿不能弯曲，必须是双手中指指尖推动游标，否则测试成绩无效。记录时以厘米为单位，保留一位小数。每人测试2次，取最佳成绩。

3. 场地器材：坐位体前屈测试仪。

4. 分值：七年级满分2分，八年级满分4分，九年级满分4分。

### （八）200米游泳

1. 测试目的：测试学生心肺能力和游泳技能水平。

2. 测试方法：当考生听到主裁判发出“各就位、哨音”的信号后开游（不限泳姿），计时器随哨音开始计时。当考生到达50米时一手或一脚须触及池壁后再返回游至起、终点；到达200米时，考生手须再触及起点、终点池壁，终点裁判报送考生所在泳道及最终成绩，直至最后一名考生在有效时间内到达终点；两名成绩记录裁判分别根据终点裁判报送的结果在成绩记录单上做好成绩记录。

全体考生均使用在水中站立的方式开始游泳（不可跳水）。考生在游泳过程中，若遇抽筋或体力不支等意外情况，应立即呼叫，项目主裁判可根据实际情况决定考生是否进行重测。测试过程中，如遇考生出发时抢游、

越道影响他人、游到 50 米处手或脚未触及池壁、返回游到起（终）点时手或脚未触及池壁、游的过程中手抓分道浮标线、中途站立休息后再游等，均判犯规。测试过程中，若考生被判犯规，由主裁判安排重测 1 次；若重测犯规，成绩计为零分。

3. 场地器材：计时钟，长 50 米、宽不少于 15 米的游泳池（道宽至少 2.5 米），200 米游泳起点、终点以及各分道有明确标志。

4. 分值：七年级满分 2 分，八年级满分 4 分，九年级满分 4 分。

### （九）立定跳远

1. 测试目的：测试学生下肢肌肉爆发力及身体协调能力的发展水平。

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 2 次测试均犯规，成绩计为零分。

3. 场地器材：平坦土地或沙坑、跳垫、量尺，或立定跳远测试仪。

4. 分值：七年级满分 2 分，八年级满分 4 分，九年级满分 4 分。

### （十）投掷实心球

1. 测试目的：测试学生的上肢爆发力及上下肢协调用力能力。

2. 测试方法：考生站在投掷线后投掷，身体正对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地双手同时发力向前投掷，投掷过程中躯干不能侧向，不能单手投掷。每人测试 2 次，取最佳成绩。考生 2 次犯规，可补测 1 次。若考生 3 次测试均犯规，成绩计为零分。

3. 场地器材：画有投掷线的平整地面（按分值的刻度画出），重量 2000 克的实心球。

4. 分值：七年级满分 2 分，八年级满分 4 分，九年级满分 4 分。

### （十一）100 米跑

1. 测试目的：测试学生的位移速度。

2. **测试方法：**起跑姿势不限。计时员见到起跑信号开表，当考生的躯干到达终点线后沿垂直面的瞬间停表，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，出现起跑犯规允许有1次补测机会，若2次起跑均犯规，成绩计为零分。

3. **场地器材：**100米跑道 6~8 条、秒表、发令枪、烟屏、道次牌、号码布。

4. **分值：**七年级满分 2 分，八年级满分 4 分，九年级满分4分。

## 二、专项技能测试

### （一）足球项目

#### 1. 颠球

（1） **测试目的：**测试学生颠球技术水平。

（2） **测试方法：**考生可用脚、大腿、胸、肩和头等身体合理部位随意连续颠球。起球可以用脚或手，颠球开始后如果球落地或用手触球，则颠球结束。每人测试 2 次，取最佳成绩。

（3） **场地器材：**5 号足球，平坦场地。

（4） **分值：**七年级满分 0.5 分，八年级满分 1 分。

#### 2. 1 分钟正面挡板传接球

（1） **测试目的：**测试学生足球传接球技术水平。

（2） **测试方法：**考生用脚将球静置于地面，听到测试指令后将球踢向 3 米处挡板，接反弹回球，停球后再次用同样方法将球踢出，1 分钟计时结束停表，记录考生连续传接球动作完成次数。考生可用脚任意部位触球。以成功传接球的次数进行计分，每人测试 2 次，取最佳成绩。

（3） **场地器材：**挡板 1 块（长 2 米，高 0.6 米，挡板距离踢球点 3 米），5 号足球，秒表或计时钟。

（4） **分值：**七年级满分 0.5 分。

#### 3. 运球绕杆射门

（1） **测试目的：**测试学生足球控球技能水平。

5. **测试方法：**考生运球从起点出发，运球依次绕过3根标志杆后完成射门。脚触球开表计时，球越过球门线时停表。第1根标志杆距离起点线3米，依次摆放第2、3根标志杆，杆间距均为3米，第3根标志杆距离球门线中点10米。起点线平行于球门线，长度6米。每人测试2次，取最佳成绩。运球漏杆或未射中球门范围内则无成绩。射中球门立柱或横梁可补测1次。

(2) **场地器材：**平坦空地，5号足球，标志杆（高1.5米），球门（长5.5米，高2米）。

(3) **分值：**七年级满分1分。

#### 4. 定点踢远

(1) **测试目的：**测试学生足球传球技术水平。

(2) **测试方法：**考生将球放置在限制线上，用脚任意部位将球踢出。踢出的球第一落点必须在15米宽的有效区域内方有成绩，如落点在有效区域外则不计成绩。每人测试3次，取最佳成绩。

(3) **场地器材：**足球场一个长30米、宽15米的长方形测试区域，标志杆，5号足球。

(4) **分值：**八年级满分1分。

#### 5. 挡板传接球转身运球绕杆射门

(1) **测试目的：**测试学生足球综合技术水平。

(2) **测试方法：**考生在起点处，面向挡板传球，接反弹球后转身运球逐个绕过标志杆后射门。当脚触球时即开表计时，球越过球门线时停表。第1根标志杆距离起点线3米，依次摆放第2、3、4根标志杆，杆间距均为3米，第4根标志杆距离球门线中点13米。起点线与球门线平行。挡板正对球门方向，距离起点线3米。每人测试2次，取最佳成绩。未踢中挡板、运球漏杆或未射中球门范围内则无成绩。射中球门立柱或横梁可补测1次。

6. **场地器材：**平坦场地，标志杆（高1.5米），挡板（长2米，高0.6米），5号足球，球门（长5.5米，高2米），秒表。

(3) **分值：**八年级满分2分。

## 6. 1 分钟正反挡板传接球

- (1) 测试目的：测试学生足球传接球技能水平。
- (2) 测试方法：考生用脚将球静置于地面，听到测试指令后将球踢向左右任意一侧挡板（2块挡板之间距离6米），接反弹球后转身再次用同样方法将球踢向另一侧挡板，1分钟计时结束停表，记录考生连续传接球完成次数。考生可用脚任意部位触球。考生在1分钟内完成测试，以成功传接球次数进行评分。每人测试2次，取最佳成绩。
- (3) 场地器材：挡板（长2米，高0.6米），5号足球，秒表。
- (4) 分值：九年级满分1分。

## 7. 定点踢准

- (1) 测试目的：测试学生足球传球技能水平。
- (2) 测试方法：考生站于起点限制线后，向半径为4.5米圆内传球（起点限制线长5米，与圆心距离20米）。左右脚均可，男生连续踢6次，女生连续踢7次，球须离开地面，以球的第一落点评分。球的第一落点在4.5米为半径的圆圈内或线上，则成绩有效。将球静置于起点限制线上；踢出的球第一落点在有效区域内或线上，则成绩有效，如落点没有踢中目标区域则不计成绩。
- (3) 场地器材：标志盘，标志杆（高1.5米），5号足球。
- (4) 分值：九年级满分1分。

## 8. 两侧挡板传接球运球绕杆射门

- (1) 测试目的：测试学生足球传接球、运球、射门技术水平。
- (2) 测试方法：考生用脚将球踢向任意一侧挡板后，接反弹球后转身再次用同样方法将球踢向另一侧挡板，连续传接球动作完成后运球逐个绕过标志杆后射门。脚部触球开表计时，球越过球门线时停表。在距球门线中点34米处画长6米的起点线（与球门线平行），起点线中心向场内3米处左右两侧各摆放1块挡板（挡板间距6米，挡板与起点线垂直）。第1根标志杆距离起点线中点6米，依次摆放第2、3、4、5根标志杆，标志杆间距3米，第5根标志杆距离球门线中点16米。每人测试2次，

取最佳成绩。未踢中挡板、运球漏杆或未射中球门范围内则无成绩。射中球门立柱或横梁可补测1次。

(3) 场地器材：标志杆（高1.5米），挡板（长2米，高0.6米），5号足球，球门（长5.5米，高2米），秒表。

(4) 分值：九年级满分2分。

## （二）篮球项目

### 1. 30秒原地定点双手胸前传球

(1) 测试目的：测试学生双手胸前传球技术能力、学生上肢力量和全身协调能力。

(2) 测试方法：考生双脚位于传球区域内双手胸前持球做好准备，听到测试指令开始向传球圈传球（传球圈距传球区2.5米），然后自行从球架上取出备用球继续第2次传球，依次循环，直至30秒计时结束。测试指令下达开始计时，30秒时计时结束，以穿过传球圈的有效次数计算成绩。（时间到时最后一传若球已经出手，穿过传球圈有效）。考生两脚均在传球区域内，采用双手胸前传球方式传球。传球时若脚触及传球区域线，传球无效。每人测试2次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：立式传球圈（圆心距离地面高度为120厘米，传球圈内直径为60厘米），标准6号篮球，秒表或计时钟。

(4) 分值：七年级满分0.5分。

### 2. 1分钟篮下任意区域自投自抢投篮

(1) 测试目的：测试学生篮下投篮技术、学生上肢力量和全身协调能力。

(2) 测试方法：考生在篮下自选第1次投篮点持球做好准备，听到测试指令后开始投篮，然后自抢篮板继续投篮。测试指令下达开始计时，1分钟计时结束，以有效命中次数计算成绩。自抢篮板球后若移动位置则需要采用合法运球方式。每人测试2次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：标准篮球场，标准篮架和篮圈，标准6号篮球，秒表或计时钟。

(4) 分值：七年级满分 1 分。

### 3. 14 米距离直线绕杆 2 次往返运球

(1) 测试目的：测试学生行进间运球技术能力、学生下肢力量及跑动能力。

(2) 测试方法：考生听到开始测试指令后，从标志杆 1 外沿起点运球出发，直线运球到标志杆 2 后绕杆运球返回，并绕过标志杆 1 后继续直线运球到标志杆 2，再次绕杆后运球，人球同时返回起点的延长线测试结束。从指令下达开始计时，2 次往返后人球均到达终点线标志杆外沿延长线计时结束，计时以秒为单位，保留一位小数。按规定依次绕过标志杆，漏杆 1 次成绩加 2 秒，运球过程中出现非法运球违例 1 次成绩加 1 秒。标志杆 1 和标志杆 2 底座外沿相距 14 米。每人测试 2 次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：标志杆（高 1.5 米），采用标准 6 号篮球，秒表或计时钟。

(4) 分值：七年级满分 0.5 分。

### 4. 30 秒原地两点双手胸前传球

(1) 测试目的：测试学生双手胸前传球技术能力、学生上肢力量和全身协调能力。

(2) 测试方法：学生双脚位于传球区域内双手胸前持球做好准备，听到测试指令开始向传球圈 1 传球，然后原地从传球区旁的球架上取出备用球向传球圈 2 传球，依次循环，直至 30 秒计时结束。测试指令下达开始计时，30 秒时计时结束，以依次穿过传球圈的有效传球次数计算成绩（时间到时最后一传若球已经出手，穿过传球圈则有效）。考生两脚均在传球区域内，采用胸前双手传球方式传球（不允许踩线），要求依次向圈 1、圈 2 传球，循环往复，连续向同一个传球圈的传球成绩无效。2 个传球圈圆心距离 1.6 米，2 个传球圈圆心连接线距离传球区 3 米。

每人测试 2 次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：立式传球圈 1、圈 2（传球圈 1 和圈 2 内直径均为 60 厘米，圆心距离地面高度为 120 厘米），标准 6 号篮球，秒表或计时钟。

(4) 分值：八年级满分 1 分。

## 5. 1分钟篮下 2.5 米外区域自投自抢投篮

(1) 测试目的：测试学生篮下投篮技术、学生上肢力量和全身协调能力。

(2) 测试方法：考生在篮下 2.5 米弧线外（线宽 5 厘米）自选第 1 次投篮点持球做好准备，听到测试指令后开始投篮，然后自抢篮板运球至 2.5 米弧线外任意点继续投篮，抢到篮板球后的持球移动需要采用合法运球方式。测试指令下达开始计时，1 分钟计时结束，以有效命中次数计算成绩（时间到时最后一投若球已经出手，命中有效）。自抢篮板后须运球到 2.5 米弧线外任意点继续投篮，踩线投中无效；非法运球移动后该次投中无效。每人测试 2 次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：标准篮球场，标准 6 号篮球，秒表或计时钟。

(4) 分值：八年级满分 2 分。

## 6. 14 米绕障碍往返运球

(1) 测试目的：测试学生行进间运球技术能力、学生下肢力量和跑动能力。

(2) 测试方法：以右手为例，考生在标志杆 1 外沿起点处持球准备，听到指令后，右手运球到标志杆 2 前换左手运球绕过标志杆 2 继续向前运球，依次换手运球绕过标志杆 3 和标志杆 4 后，绕过标志杆 5 后直线运球返回起点，并绕过标志杆 1 后以同样的方法重复 1 次，运球返回标志杆 1 外延长线测试结束。从测试指令发出开始计时，2 次往返后人球均到达起点标志杆外沿延长线计时结束，计时以秒为单位，保留一位小数。按规定依次完成换手绕过 5 个标志杆的运球方为有效；运球过程中出现非法运球或不按测试要求完成运球，出现 1 次测试成绩加 1 秒。标志杆 1、2 相距 4 米，标志杆 2、3、4 之间相距 3 米，标志杆 4、5 相距 4 米，5 根标志杆在一条直线上。每人测试 2 次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：标志杆 5 根（高 1.5 米），标准 6 号篮球，秒表或计时钟。

(4) 分值：八年级满分 1 分。

## 7. 30 秒移动两点双手胸前传球

(1) 测试目的：测试学生移动中双手胸前传球技术能力、学生上肢力量和全身协调能力。

(2) 测试方法：考生在第1传球区域内胸前持球做好准备，听到测试指令开始向传球圈1传球，然后快速移动到第2传球区内，从旁边的球架上取出备用球向传球圈2传球，依次循环，直至30秒计时结束。测试指令下达开始计时，30秒时计时结束，以依次穿过传球圈1和传球圈2的有效传球次数计算成绩（时间到时最后一传若球已经出手，穿过传球圈则有效）。考生两脚均在传球区域内方可传球，传球必须采用双手胸前传球方式（不允许踩线），要求依次向圈1、圈2传球，循环往复，连续向同一个传球圈的传球成绩无效。2个传球圈圆心相距2.6米，2个传球区域中心相距2.6米，传球圈与传球区相距3米。每人测试2次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：立式传球圈1、圈2（传球圈为60厘米内直径的圆，圆心距离地面高度为120厘米），标准6号用球，秒表或计时钟。

(4) 分值：九年级满分1分。

### 8. 1分钟篮下3米外区域自投自抢投篮

(1) 测试目的：测试学生中距离投篮技术、学生上肢力量和全身协调能力。

(2) 测试方法：考生在篮下3米线外自选第1次投篮点持球做好准备，听到测试指令后开始投篮，然后自抢篮板运球至3米线外任意点继续投篮，抢到篮板球后的持球移动需要采用合法运球方式。测试指令下达开始计时，1分钟计时结束，以有效命中次数计算成绩（时间到时最后一投若球已经出手，命中有效）。自抢篮板后需运球到3米线外任意点继续投篮，非法运球后投中无效。每人测试2次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：标准篮球场，标准6号篮球，秒表或计时钟。

(4) 分值：九年级满分2分。

### 9. 全场体前变向、换手运球投篮

(1) 测试目的：测试学生行进间变向运球投篮技术能力、学生下肢力量和跑动能力。

(2) **测试方法：**考生在起点持球准备，听到指令运球到第1变向区完成第1次体前变向并换手运球到第2变向区变向换手运球上篮（未命中需补篮），然后运球至第3变向区后体前变向并换手运球到第4变向区后换手运球上篮测试结束（未命中需补篮）。计时以秒为单位，保留一位小数。到达4个变向区域时均要完成体前变向换手运球，一次不换手增加2秒；考生单脚触碰到变向区域包括踩线均为有效，一次不触及变向区域增加2秒；非法运球1次增加1秒。两次行进间运球投篮方式不限，但必须命中，不中需要补中。4个变向区均为半径50厘米的圆形，线宽5厘米。第1、第3变向区圆心均为三分线弧顶水平延长线与三分线和端线交界点外沿延长线的交点，第2、第4变向区圆心均为三分线弧顶水平延长线与限制区外沿延长线的交点。每人测试2次，取最佳成绩。

(3) **场地器材：**标准篮球场，标准6号篮球，秒表或计时钟。

(4) **分值：**九年级满分1分。

### (三) 排球项目

#### 1. 正面双手连续传球、正面双手连续垫球

(1) **测试目的：**测试学生对排球运动基本技术的掌握与运用能力。

(2) **测试方法：**考生听到监考员鸣哨后，开始在规定测试区域内进行正面双手连续传球，球落地或移动出规定测试区域视为测试结束。正面双手连续垫球测试方法与正面双手连续传球测试方法相同。正面双手传球时，球只能在手上短暂停留，不能持球；正面双手垫球时，垫球高度须超过头顶。传、垫球时动作必须符合技术规范。

(3) **场地器材：**3×3米测试区域4块，排球4~8个，排球场1块。

(4) **分值：**正面双手连续传球七年级满分1分，正面双手连续垫球七年级满分1分。

#### 2. 自传隔网向前传球、自垫隔网向前垫球、发球

(1) **测试目的：**测试学生对排球运动基本技术的掌握与运用能力。

## (2) 测试方法

### ①自传隔网向前传球

**男生：**站在排球场地内，进攻线之后，面对球网做连续4次原地自传，第5次将球通过球网上方传至对面场地进攻线后得分区域。每人测试2次，取最佳成绩。

**女生：**站在排球场地内，距离球网2米处，面对球网做连续4次原地自传，第5次将球通过球网上方传至对面场地进攻线后得分区域。每人测试2次，取最佳成绩。

### ②自垫隔网向前垫球

**男生：**站在排球场地内，进攻线之后，面对球网做连续4次原地自垫，第5次将球通过球网上方垫至对面场地进攻线后得分区域。每人测试2次，取最佳成绩。

**女生：**站在排球场地内，距离球网2米处，面对球网做连续4次原地自垫，第5次将球通过球网上方垫至对面场地进攻线后得分区域。每人测试2次，取最佳成绩。

### ③发球

**男生：**站在排球一侧端线后，发球区短线内，向球网对面场地内进行正面发球（八年级为下手发球，若学生主动提出，也可采用上手发球；九年级为上手发球），共发5个球。球发过网且落在界内视为成功。每人测试2次，取最佳成绩。

**女生：**站在排球一侧端线内1米处，发球区短线内，向球网对面场地内进行正面下手发球（若学生主动提出，也可采用上手发球），共发5个球。球发过网且落在界内视为成功。每人测试2次，取最佳成绩。

自传隔网向前传球或垫球，第5次传球或垫球须将球传、垫至指定区域内方能得分。测试时，男生排球网高2.1米，女生排球网高2米。

(3) 场地器材：排球4~8个，排球场地1块。

(4) 分值：自传隔网向前传球八年级满分 1 分；自垫隔网向前垫球八年级满分 1 分；发球八年级满分 2 分，九年级满分 2 分。

### 3. 行进间正面双手连续传垫球

(1) 测试目的：测试学生对排球运动基本技术的掌握与运用能力。

(2) 测试方法：考生在篮球场，在距篮板 9 米的位置处面对篮板站立，行进间移动正面双手连续传、垫球，当移动至距篮板 2.5 米的位置时（允许踩线，一脚完全越过传球线视为犯规），停止移动，将球传或垫至篮板上，考试结束。整个过程必须传垫球结合。

(3) 场地器材：排球 4~8 个，篮球场 1 块，篮板。

(4) 分值：九年级满分 2 分。

## (四) 乒乓球项目

### 1. 乒乓球考试通则

(1) 本规定均以右手持拍考生为例，左手持拍考生与之相反。

(2) 考试出现外界或不可抗等因素干扰考试，监考官要立即停表并停止考试，干扰过后，考试继续，前面考试成绩有效。

(3) 考生失误，计数重新计算。不包含发球。

(4) 陪考、发球机失误或出现擦网、擦边、过线，不算学生失误，考试继续。考试暂停，计时暂停；考试继续，计时继续。

(5) 发球、器材等未尽事宜，均按照国际乒联最新规则执行。

### 2. 正手攻球

(1) 测试目的：测试学生身体协调性、灵活性、反应能力等综合运动能力的发展水平和正手攻球基本技术水平。

(2) 测试方法：发球机（或陪考）发 20 球，供球到考生右 1/2 台定点区域，考生使用相对规范的正手攻球技术攻球到对方台面。考生攻球到对方台面，擦边、擦网为有效球。发球机（或陪考）发球失误，不计板数并补发，继续考试。每人测试 2 次，取最佳成绩。

(3) 测试器材：乒乓球台，乒乓球，乒乓球拍，发球机（或陪考）。

(4) 分值：七年级满分 0.5 分。

### 3. 反手拨球（推挡）

(1) 测试目的：测试学生身体协调性、灵活性、反应能力等综合运动

能力的发展水平和反手拨球（推挡）基本技术水平。

（2）测试方法：发球机（或陪考）发 20 球，供球到考生左 1/2 台定点区域，考生使用相对规范的反手拨球（推挡）技术连续拨（推）球到对方台面。考生拨（推）球到对方台面，擦边、擦网为有效球。发球机（或陪考）发球失误，不计板数并补发，继续考试。每人测试 2 次，取最佳成绩。

（3）测试器材：乒乓球台，乒乓球，乒乓球拍，发球机（或陪考）。

（4）分值：七年级满分 0.5 分。

#### 4. 正手平击发球

（1）测试目的：测试学生身体协调性、灵活性、反应能力等综合运动能力的发展水平和正手平击发球基本技术水平。

（2）测试方法：考生站位右 1/2 台，正手平击发球 10 个到对方台面。考生合法发球到对方台面，擦边为有效球，擦网重发。每人测试 1 次。

（3）测试器材：乒乓球台，乒乓球，乒乓球拍。

（4）分值：七年级满分 1 分。

#### 5. 1 分钟连续正手攻球

（1）测试目的：测试学生身体协调性、灵活性、反应能力等综合运动能力的发展水平和正手攻球基本技术水平。

（2）测试方法：在 1 分钟内，考生正手攻球，发球机（或陪考）推（拨）或攻。考试过程中，出现反手击球，不计数，也不算失误，考试继续。每人测试 2 次，取最佳成绩。

（3）测试器材：乒乓球台，乒乓球，乒乓球拍，发球机（或陪考），秒表或计时钟。

（4）分值：八年级满分 1 分。

#### 6. 1 分钟连续反手推（拨）球

（1）测试目的：测试学生身体协调性、灵活性、反应能力等综合运动能力的发展水平和反手推（拨）球基本技术水平。

（2）测试方法：在 1 分钟内，考生反手推（拨）球，发球机（或陪考）推（拨）或攻。考试过程中，出现正手击球，不计数，也不算失误，考试继续。每人测试 2 次，取最佳成绩。

（3）测试器材：乒乓球台，乒乓球，乒乓球拍，发球机（或陪考），秒表或计时钟。

（4）分值：八年级满分 1 分。

#### 7. 右 1/2 台正手平击发球

（1）测试目的：测试学生身体协调性、灵活性、反应能力等综合运动能力的发展水平和正手平击发球基本技术水平。

（2）测试方法：考生站位右 1/2 台，发正手平击发球 10 个到对方

右 1/2 台面。考生合法发球到对方右 1/2 台面，擦边为有效球，擦网重发。每人测试 1 次。

(3) 测试器材：乒乓球台，乒乓球，乒乓球拍。

(4) 分值：八年级满分 2 分。

### 8. 1 分钟连续左推（拨）右攻

(1) 测试目的：测试学生身体协调性、灵活性、反应能力、耐力等综合运动能力的发展水平和乒乓球移动步法、左推（拨）右攻组合技术水平。

(2) 测试方法：发球机（或陪考）推或拨到考生左、右 1/3 台，考生左推（拨）右攻到陪考固定区域（不作详细规定）。考生在 1 分钟内，击球达到 20 板（10 组）。考试过程中，出现 2 次或以上正手或反手连续击球，不计数，也不算失误，考试继续。每人测试 2 次，取最佳成绩。

(3) 测试器材：乒乓球台，乒乓球，乒乓球拍，发球机（或陪考），秒表或计时钟。

(4) 分值：九年级满分 2 分。

### 9. 侧身正手发急长球

(1) 测试目的：测试学生身体协调性、灵活性、反应能力等综合运动能力的发展水平和侧身正手发急长球基本技术水平。

(2) 测试方法：离端线 30 厘米处画一条平行线，考生左半台侧身站位发的 10 个球中，左、右 1/2 区和端线附近各 5 个。考官应提醒考生每边有效发球数。擦边为好球，擦网重发。球必须落在 1/2 台和端线附近（30 厘米）区域，否则不计数，压线为有效球。每人测试 1 次。

(3) 测试器材：乒乓球台，乒乓球，乒乓球拍。

(4) 分值：九年级满分 2 分。

### （五）羽毛球项目

#### 1. 正手发高远球

(1) 测试目的：测试学生羽毛球基本技能水平。

(2) 测试方法：考生站在有效发球区内，用正手向规定的发球区域内发高远球，可选择右或左发球区发 5 个球。

(3) 场地器材：标准羽毛球场，3 米高的标志线，羽毛球，球拍。

(4) 分值：七年级满分 0.5 分，八年级满分 1 分，九年级满分 1 分。

#### 2. 正手击后场高远球

(1) 测试目的：测试学生羽毛球基本技能水平。

(2) 测试方法：由羽毛球发球机送球或陪考员送球，频率为 20 个球/分钟；以高远球发至规定区域内，考生以高远球将球击至对面单打场地有效落地区域内，考生回球须越过空中标志线。发球机（或陪考员）发球失误或

出现擦网、过线，不算考生失误，继续考试。

(3) 场地器材：标准羽毛球场，发球机，羽毛球，球拍。

(4) 分值：七年级满分 0.5 分，八年级满分 1 分，九年级满分 1 分。

### 3. 10 次左右横向两侧跑（以右手持拍为例）

(1) 测试目的：测试学生专项移动速度、下肢力量、耐力、灵敏性等综合运动能力。

(2) 测试方法：考生站在中线处，听到测试指令（同时开表）后，采用向右移动的步法用持拍手触及右边单打边线为完成次，然后向左移动，用持拍手触及左边单打边线为 1 次。面向球网，不停顿反复进行 10 次即完成全部动作，同时停计时表。

(3) 场地器材：标准羽毛球场，秒表，口哨，球拍。

(4) 分值：七年级满分 1 分，八年级满分 2 分，九年级满分 2 分。

## （六）网球项目

### 1. 正手、反手原地击球

(1) 测试目的：测试学生掌握网球基本技术、技能水平以及身体协调性和平衡能力。

#### (2) 测试方法

正手原地击球：考生位于网球场发球线后 3 米中央处，抛球机或送球员位于考生正前方 3 米处，由抛球机或送球员送出正手位击球点（送 5 个球），考生用正手上旋击球方式将球击出。

反手原地击球：考生位于网球场发球线后 3 米中央处，抛球机或送球员位于考生正前方 3 米处，由抛球机或送球员送出反手位击球点（送 5 个球），考生用反手上旋击球方式将球击出。

抛球机或送球员送球，送出的球在第 2 次落地之前，考生用上旋击球的方式将球击出，击球落点须在对面单打场地内方为有效，球出界、下网、未击中球或送出的球落地 2 次及以上考生才击球都视为失败，均不得分。如遇抛球机或送球员送球严重不到位，或极端情况，考生须举手示意，可选择不予击球，如未举手示意而做了挥拍动作未击中球，将视为 1 次击球。

(3) 场地器材：标准网球场，网球若干，抛球机，白色 5cm 宽胶带。

(4) 分值：正手原地击球七年级满分 0.5 分，反手原地击球七年级满分 0.5 分。

### 2. 下手发球

(1) 测试目的：测试学生网球基本技术、技能水平以及身体协调和控制能力。

#### (2) 测试方法

一区发球：考生位于发球线后 3 米一区发球处，采用下手发球的方式将球击出，每人发 5 个球。

二区发球：考生位于发球线后 3 米二区发球处，采用下手发球的方式将球击出，每人发 5 个球。

发球时，球抛出后须在球落地之前击球。若球未抛好，可选择不击球，进行第 2 次抛球。球落点须位于对面场地对角线的发球有效区域内（对角线的单打边线、中线和发球线的区域）方为有效。球擦网落入有效区域内可重发 1 次，出界、下网、未击中球或抛出的球落地后才击球都视为失败，均不得分。

(3) 场地器材：标准网球场，网球若干，白色 5cm 宽胶带。

(4) 分值：一区发球七年级满分 0.5 分，二区发球七年级满分 0.5 分。

### 3. 正手、反手击直线球

(1) 测试目的：测试学生掌握网球基本技术、技能水平以及身体协调性和平衡能力。

(2) 测试方法

正手击球：考生位于网球场发球线后 3 米中央处，送球员位于对面场地距球网 2 米处，用球拍送出正手位击球点（送 5 个球），考生用正手上旋击球方式将球击出直线球。

反手击球：考生位于网球场发球线后 3 米中央处，送球员位于对面场地距球网 2 米处，用球拍送出反手位击球点（送 5 个球），考生用反手上旋击球方式将球击出直线球。

由送球员送球。送出的球在第 2 次落地之前，考生用上旋击球的方式将球击出，正手击球落点须在对面场地直线区域内（单打边线、中线及延长线、底线的区域内方为有效），反手击球落点须在对面场地直线区域内（单打边线、中线及延长线、底线的区域内方为有效），球出界、下网、未击中球或者送出的球落地两次以上考生才击球都视为失败，均不得分。如遇送球员送球严重不到位，或极端情况，考生须举手示意，可选择不击球，如未举手示意而做了挥拍动作未击中球，将视为 1 次击球。

(3) 场地器材：标准网球场，网球若干，白色 5cm 宽胶带，网球拍。

(4) 分值：正手击直线球八年级满分 1.5 分，反手击直线球八年级满分 1.5 分。

### 4. 八年级上手发球

(1) 测试目的：测试学生掌握网球基本技术、技能水平以及身体协调和控制能力。

(2) 测试方法

一区发球：考生位于发球线后 3 米一区发球处，采用上手发球的方式将球击出，每人发 5 个球。

二区发球：考生位于发球线后 3 米二区发球处，采用上手发球的方式将球击出，每人发 5 个球。

发球时，球抛出后须在球落地之前击球方为有效。若球未抛好，选择不击球，进行第 2 次抛球。击球落点须位于对面场地对角线的发球有效区域内（对角线的单打边线、中线和发球线的区域）方为有效。击出的球擦网落入有效区域内可重发 1 次，出界、下网、未击中球或抛出的球落地后才击球都视为失败，均不得分。

(3) 场地器材：标准网球场，网球若干，5cm 宽胶带，网球拍。

(4) 分值：一区发球满分 0.5 分，二区发球满分 0.5 分。

## 5. 正手、反手击斜线球

(1) 测试目的：测试学生熟练掌握网球基本技术、技能水平以及身体协调性和移动能力。

(2) 测试方法

正手击球：考生位于网球场底线中央处，送球员位于对面场地距球网 3 米处，用球拍送出正手位击球点（送 5 个球），考生用正手上旋击球方式将球击出斜线球。

反手击球：考生位于网球场底线中央处，送球员位于对面场地距球网 3 米处，用球拍送出反手位击球点（送 5 个球），考生用反手上旋击球方式将球击出斜线球。

由送球员送球。送出的球在第 2 次落地之前，考生用上旋击球的方式将球击出，正手击球落点须在对面场地斜线区域内（单打边线、中线及延长线、底线的区域内方为有效），反手击球落点须在对面场地斜线区域内（单打边线、中线及延长线、底线的区域内方为有效），球出界、下网、未击中球或者送出的球落地次及以上考生才击球都视为失败，均不得分。如遇送球员送球严重不到位，或极端情况，考生须举手示意，可选择不击球，如未举手示意而做了挥拍动作未击中球，将视为 1 次击球。

(3) 场地器材：标准网球场，网球若干，白色 5cm 宽胶带，网球拍。

(4) 分值：正手击斜线球九年级满分 1.5 分，反手击斜线球九年级满分 1.5 分。

## 6. 九年级上手发球

(1) 测试目的：测试学生掌握网球基本技术、技能水平以及身体协调和控制能力。

(2) 测试方法

一区发球：考生位于底线一区发球处，采用上手发球的方式将球击出，

每人发5个球。

二区发球：考生位于底线二区发球处，采用上手发球的方式将球击出，每人发5个球。

发球时，球抛出后须在球落地之前击球方为有效。若球未抛好，可选择~~不~~击球，进行第2次抛球。击球落点须位于对面场地对角线的发球有效区域内（对角线的单打边线、中线和发球线的区域）方为有效。击出的球擦网落入有效区域内可重发1次，出界、下网、未击中球或抛出的球落地后才击球都视为失败，均不得分。

(3) 场地器材：标准网球场，网球若干，5cm宽胶带，网球拍。

(4) 分值：一区发球满分0.5分，二区发球满分0.5分。

## （七）武术项目

### 1. 套路

#### （1）10秒钟左、右仆步抡拍

①测试目的：测试学生肩臂的柔韧性、上下肢的协调性等综合运动能力的发展水平和武术基本技能水平。

②测试方法：考生上场行抱拳礼，考生听到监考员鸣哨后原地快速完成左、右抡拍，结束后行抱拳礼。左、右抡拍必须成仆步且以抡拍掌拍击地面给予分开计数，如未达到仆步抡拍掌拍击地面则不予计数。

③场地器材：口哨，秒表，平坦场地。

④分值：

左仆步抡拍七年级满分0.5分，八年级满分0.5分，九年级满分0.5分。

右仆步抡拍七年级满分0.5分，八年级满分0.5分，九年级满分0.5分。

#### （2）五步拳

①测试目的：测试学生身体协调、灵敏性等综合运动能力的发展水平和武术套路基本技能水平。

②测试方法：考生上场行抱拳礼，考生听到监考员鸣哨后按要求在平坦场地上完成套路。七年级需完成五步拳套路左、右两边的演练，套路演练结束后行抱拳礼。五步拳套路需完成左、右两边，如只完成单侧五步拳则以零分计。

③场地器材：口哨，秒表，平坦场地。

④分值：七年级满分 1 分。

### (3) 10 秒钟左、右正踢腿

①测试目的：测试学生身体协调、灵敏性等综合运动能力的发展水平和武术套路基本技能水平。

②测试方法：考生上场行抱拳礼，考生听到监考员鸣哨后原地快速踢腿，先踢左腿、后踢右腿，结束后行抱拳礼。左、右正踢腿单侧摆动腿脚尖过肩，在踢腿过程中未过肩的腿不予计数，左、右边正踢腿分开计数。

③场地器材：口哨，秒表，平坦场地。

④分值：左侧正踢腿八年级满分 0.5 分，九年级满分 0.5 分；

右侧正踢腿八年级满分 0.5 分，九年级满分 0.5 分。

### (4) 一段拳

①测试目的：测试学生身体协调、灵敏性等综合运动能力的发展水平和武术套路基本技能水平。

②测试方法：考生上场行抱拳礼，考生听到监考员鸣哨后按要求在平坦场地上完成套路。八年级需完成一段拳套路的演练，套路演练结束后行抱拳礼。一段拳套路需连贯完成整套演练。

③场地器材：口哨，秒表，平坦场地。

④分值：八年级满分 2 分。

### (5) 二段拳

①测试目的：测试学生身体协调、灵敏性等综合运动能力的发展水平和武术套路基本技能水平。

②测试方法：考生上场行抱拳礼，考生听到监考员鸣哨后按要求在平坦场地上完成套路。九年级需完成二段拳套路的演练，套路演练结束后行抱拳礼。二段拳套路需连贯完成整套演练。

③场地器材：秒表，平坦场地。

④分值：九年级满分 2 分。

## 2. 散打

### (1) 10 秒钟左、右直拳

①测试目的：测试学生身体协调、灵敏性、速度等综合运动能力的发展水平和武术散打拳法基本技能水平。

②测试方法：考生上场行抱拳礼，实战姿势准备，考生听到监考员鸣哨后原地分别快速完成左、右直拳，结束后行抱拳礼。完成左、右两边直拳分开计数，冲拳时力达拳面。

③场地器材：口哨，秒表，平坦场地。

④分值：左直拳七年级满分 0.5 分，右直拳七年级满分 0.5 分。

### (2) 10 秒钟左、右鞭腿

①测试目的：测试学生身体协调、灵敏性、速度等综合运动能力的发展水平和武术散打腿法基本技能水平。

②测试方法：考生上场行抱拳礼，实战姿势准备，考生听到监考员鸣哨后原地分别快速完成左、右鞭腿，结束后行抱拳礼。

左、右鞭腿过腰即可，左、右鞭腿分开计数，力达脚背。

③场地器材：口哨，秒表，平坦场地。

④分值：左鞭腿七年级满分 0.5 分，右鞭腿七年级满分 0.5 分。

### (3) 10 秒钟左、右直拳+左、右鞭腿

①测试目的：测试学生身体协调、灵敏性、速度等综合运动能力的发展水平和武术散打基本技能水平。

②测试方法：考生上场行抱拳礼，实战姿势准备，考生听到监考员鸣哨后原地按顺序快速完成左、右直拳+左、右鞭腿，结束后行抱拳礼。以左、右直拳+左、右鞭腿的顺序完整演练计为1组，如时间结束未按照左、右直拳+左、右鞭腿的顺序完成，未做完的部分不予计数。

③场地器材：口哨，秒表，平坦场地。

④分值：八年级满分 2 分。

### (4) 10 秒钟俯卧撑+左、右直拳+左、右鞭腿

①测试目的：测试学生身体协调、灵敏性、速度等综合运动能力的发

展水平和武术散打基本技能水平。

②测试方法：考生上场行抱拳礼，实战姿势准备，考生听到监考员鸣哨后原地按顺序快速完成俯卧撑+左、右直拳+左、右鞭腿，结束后行抱拳礼。以俯卧撑+左、右直拳+左、右鞭腿的顺序完整演练计为1组，如时间结束未按俯卧撑+左、右直拳+左、右鞭腿的顺序完成，未做完的部分不予计数。

③场地器材：口哨，秒表，平坦场地。

④分值：八年级满分2分。

#### (5) 10 秒钟俯卧撑+左、右直拳+深蹲+左、右鞭腿

①测试目的：测试学生身体协调、灵敏性、速度等综合运动能力的发展水平和武术散打基本技能水平。

②测试方法：考生上场行抱拳礼，实战姿势准备，考生听到监考员鸣哨后原地快速完成俯卧撑+左、右直拳+深蹲+左、右鞭腿，结束后行抱拳礼。以俯卧撑+左、右直拳+深蹲+左、右鞭腿的顺序完整演练计为1组，如时间结束未按俯卧撑+左、右直拳+深蹲+左、右鞭腿的顺序完成，未做完的部分不予计数。

③场地器材：口哨，秒表，平坦场地。

④分值：九年级满分2分。

#### (6) 10 秒钟左、右正蹬腿

①测试目的：测试学生身体协调、灵敏性、速度等综合运动能力的发展水平和武术散打腿法基本技能水平。

②测试方法：考生上场行抱拳礼，实战姿势准备，考生听到监考员鸣哨后，原地快速完成左、右正蹬腿，结束后行抱拳礼。考生以左蹬腿、右蹬腿的顺序完整演练计为1组，如时间结束未按左蹬腿、右蹬腿的顺序完成，未做完的部分不予计数。

③场地器材：口哨，秒表，平坦场地。

④分值：九年级满分2分。

### (八) 体操项目

## 1. 燕式平衡 5 秒（男/女）

(1) 测试目的：测试学生身体柔韧、协调、平衡能力等综合运动能力的发展水平和体操基本姿态规范性。

(2) 测试方法：考生先举手示意。考生前脚向前一步，上体前倾，两臂前举或经前绕至侧平举，抬头、挺胸，支撑腿膝关节绷直，另一腿经后向上逐渐抬起，同时上体下压与地面平行，成后举腿高于头部的俯平衡，考生保持平衡后开始计时，听到考官播报“时间到”后考生方可停止考试动作。

考生测试时不得穿鞋，可穿体操鞋或袜子；考生听到考官点名后务必答到，举手示意后开始测试，动作完成后以直立侧平举结束测试。每人测试2次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：体操垫，秒表。

(4) 分值：七年级满分0.5分。

## 2. 肩肘倒立 5 秒（女）

(1) 测试目的：测试学生身体柔韧、协调、力量、平衡能力等综合运动能力的发展水平和体操基本技能。

(2) 测试方法：考生先举手示意，由直角坐开始，向后倒肩、举腿、翻臀，当向后滚动至小腿超过头部时，向上伸腿、展髋、挺直身体，同时两手撑腰后侧，夹肘，成肘、颈、肩支撑的倒立姿势，考生保持稳定后开始计时，听到考官播报“时间到”后考生方可停止考试动作。

考生测试时不得穿鞋，可穿体操鞋或袜子；考生听到考官点名后务必答到，举手示意后开始测试，动作完成后以直立侧平举结束测试。每人测试2次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：体操垫，秒表。

(4) 分值：七年级满分0.9分。

## 3. 慢起头手倒立 5 秒（男）

(1) 测试目的：测试学生身体柔韧、协调、力量、平衡能力等综合运动能力的发展水平和体操基本技能。

(2) 测试方法：考生先举手示意，由蹲立开始，上体前倾，两手撑地同肩宽，与头部成正三角形，当臀部接近支点垂面时，向上伸腿成头手倒立姿势，考生保持稳定后开始计时，听到考官播报“时间到”后考生方可停止考试动作。

考生测试时不得穿鞋，可穿体操鞋或袜子；考生听到考官点名后务必答到，举手示意后开始测试，动作完成后以直立侧平举结束测试。每人测试2次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：体操垫，秒表。

(4) 分值：七年级满分0.9分。

#### 4. 团身前滚翻 3 次（男/女）

(1) 测试目的：测试学生身体柔韧、协调、平衡能力等综合运动能力的发展水平和体操基本技能。

(2) 测试方法：考生先举手示意，在测试规定场地由蹲立开始，两手撑地，重心前移至两手上，同时提臀、低头、屈臂，同时用力蹬地，顺势经肩、背着地向前滚动，紧接起肩跟上体手抱小腿成蹲立，并连续完成3次前滚翻动作，中间不得有明显停顿。

考生测试时不得穿鞋，可穿体操鞋或袜子；考生听到考官点名后务必答到，举手示意后开始测试，动作完成后以直立侧平举结束测试。每人测试2次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：5米长以上、宽1米，带明显标志线胶带的体操垫（体操垫可拼接）。

(4) 分值：七年级满分0.6分。

#### 5. 单杠：悬垂摆动 5 次（男/女）

(1) 测试目的：测试学生身体力量、柔韧、协调性等综合运动能力的发展水平和体操基本技能。

(2) 测试方法：考生先举手示意，由考生自己跳上或他人辅助跳上高单杠直臂正握悬垂静止开始，起浪后前摆接后摆为完整的1次摆动，连续摆动5次（起浪不计算成摆动）。听到考官播报“次数到”后考生方可停止考试动作，并后摆下杠屈膝缓冲落地。

考生测试时不得穿鞋，可穿体操鞋或袜子；考生听到考官点名后务必答到，举手示意后开始测试，动作完成后以直立侧平举结束测试。每人测试2次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：单杠(高度：学生直臂悬垂双脚离地20厘米以上)，体操垫，镁粉。

(4) 分值：八年级满分1.5分。

#### 6. 山羊：分腿腾越（男/女）

(1) 测试目的：测试学生身体柔韧、协调、力量、灵敏性等综合运动能力的发展水平和体操基本技能。

(2) 测试方法：考生先举手示意，从5米以上的距离助跑开始，双脚上板起跳后身体腾起、两臂前伸支撑，两手迅速推离山羊，两腿伸直左右分开，越过山羊，伸展身体，屈膝缓冲落地站立。

考生测试时不得穿鞋，可穿体操鞋或袜子；考生听到考官点名后务必答到，举手示意后开始测试，动作完成后以直立侧平举结束测试。每人测试 2 次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：山羊（高1米），体操垫，起跳板，跳马跑道（可用体操垫拼接），镁粉。

(4) 分值：八年级满分 2.5 分。

## 7. 双杠：支撑摆动 5 次（男/女）

(1) 测试目的：测试学生身体力量、柔韧、协调性等综合运动能力的发展水平和体操基本技能。

(2) 测试方法：考生先举手示意，由考生自己跳上或他人辅助跳上双杠杠中支撑静止开始，前摆接后摆为完整的 1 次摆动，连续摆动 5 次，听到考官播报“次数到”后考生方可停止考试动作，并停止摆动下杠。

考生测试时不得穿鞋，可穿体操鞋或袜子；考生听到考官点名后务必答到，举手示意后开始测试，动作完成后以直立侧平举结束测试。每人测试 2 次，取最佳成绩。

(3) 场地器材：双杠（杠高不小于 1.3 米），体操垫，镁粉。

(4) 分值：九年级满分 1.5 分。

## 8. 跳箱（横箱）：屈腿腾越（男/女）

(1)测试目的：测试学生身体柔韧、协调、力量、灵敏性等综合运动能力的发展水平和体操基本技能。

(2)测试方法：考生先举手示意，从 5 米以上的距离助跑开始，双脚上板起跳后身体腾起、两臂前伸支撑，两手迅速推离横箱，两腿屈膝并拢，越过横箱，伸展身体，屈膝缓冲落地站立。

考生测试时不得穿鞋，可穿体操鞋或袜子；考生听到考官点名后务必答到，举手示意后开始测试，动作完成后以直立侧平举结束测试。每人测试 2 次，取最佳成绩。

(3)场地器材：跳箱（5~7 格，箱高 0.95~1.15 米，学生自己选择高度），体操垫，起跳板，跳马跑道（可用体操垫拼接），镁粉。

(4) 分值：九年级满分 2.5 分。

# 三、体质健康监测

## （一）体重指数（BMI）

1. 测试目的：衡量学生胖瘦程度和健康情况。
2. 测试方式：使用电子秤测量学生身高、体重，并按照公式计算BMI值。计算公式：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高<sup>2</sup>（米<sup>2</sup>）。测试时，学生需脱鞋；女生不可扎高发髻。每人测试1次。
3. 场地器材：电子身高体重测试仪。
4. 分值：八年级满分1.5分，九年级满分1.5分。

## （二）肺活量体重指数

1. 测试目的：衡量学生心肺功能和机体血氧能力。
2. 测试方式：使用肺活量测试仪测量学生肺活量，使用电子秤测量学生体重，并按照公式计算肺活量体重指数。计算公式：肺活量体重指数=肺活量（毫升）/体重（千克）。

测试肺活量时必须使用一次性吹嘴，保证每名學生有一个吹嘴。测试时学生应以中等速度和力度尽全力吹气，中途不可二次吸气。每人测试2次，取最佳成绩。

3. 场地器材：肺活量测试仪，电子秤。
4. 分值：八年级满分1.5分，九年级满分1.5分。

## 附件 2-1

## 云南省初中学生体育考试各项目评分标准（1 分钟跳绳）（单位：次）

男生						女生					
七年级		八年级		九年级		七年级		八年级		九年级	
得分	成绩										
1.5	160	2.0	165	2.0	170	1.5	160	2.0	165	2.0	170
1.4	156	1.9	162	1.9	167	1.4	156	1.9	162	1.9	167
1.3	152	1.8	159	1.8	164	1.3	152	1.8	159	1.8	164
1.2	148	1.7	156	1.7	161	1.2	148	1.7	156	1.7	161
1.1	144	1.6	153	1.6	158	1.1	144	1.6	153	1.6	158
1.0	140	1.5	150	1.5	155	1.0	140	1.5	150	1.5	155
0.9	136	1.4	147	1.4	152	0.9	136	1.4	147	1.4	152
0.8	132	1.3	144	1.3	149	0.8	132	1.3	144	1.3	149
0.7	128	1.2	141	1.2	146	0.7	128	1.2	141	1.2	146
0.6	124	1.1	138	1.1	143	0.6	124	1.1	138	1.1	143
0.5	120	1.0	135	1.0	140	0.5	120	1.0	135	1.0	140
0.4	116	0.9	132	0.9	137	0.4	116	0.9	132	0.9	137
0.3	114	0.8	129	0.8	134	0.3	114	0.8	129	0.8	134
0.2	107	0.7	126	0.7	131	0.2	107	0.7	126	0.7	131
0.1	100	0.6	123	0.6	128	0.1	100	0.6	123	0.6	128
0	<100	0.5	120	0.5	125	0	<100	0.5	120	0.5	125
\	\	0.4	117	0.4	122	\	\	0.4	117	0.4	122
\	\	0.3	114	0.3	119	\	\	0.3	114	0.3	119
\	\	0.2	110	0.2	115	\	\	0.2	110	0.2	115
\	\	0.1	105	0.1	110	\	\	0.1	105	0.1	110
\	\	0	<105	0	<110	\	\	0	<105	0	<110

## 附件 2-2

## 云南省初中学生体育考试各项目评分标准（50 米跑）（单位：秒）

男生						女生					
七年级		八年级		九年级		七年级		八年级		九年级	
得分	成绩										
1.5	8.4	2.0	8.1	2.0	7.9	1.5	9.1	2.0	9.0	2.0	8.9
1.4	8.6	1.9	8.2	1.9	8.0	1.4	9.3	1.9	9.2	1.9	9.1
1.3	8.8	1.8	8.3	1.8	8.1	1.3	9.6	1.8	9.4	1.8	9.3
1.2	9.1	1.7	8.5	1.7	8.3	1.2	9.9	1.7	9.6	1.7	9.5
1.1	9.4	1.6	8.7	1.6	8.5	1.1	10.2	1.6	9.8	1.6	9.7
1.0	9.8	1.5	9.0	1.5	8.8	1.0	10.5	1.5	10.0	1.5	9.9
0.9	10.2	1.4	9.3	1.4	9.1	0.9	10.9	1.4	10.2	1.4	10.1
0.8	10.4	1.3	9.6	1.3	9.4	0.8	11.1	1.3	10.5	1.3	10.4
0.7	10.6	1.2	9.9	1.2	9.7	0.7	11.3	1.2	10.8	1.2	10.7
0.6	10.7	1.1	10.0	1.1	9.8	0.6	11.4	1.1	10.9	1.1	10.8
0.5	10.8	1.0	10.1	1.0	9.9	0.5	11.5	1.0	11.0	1.0	10.9
0.4	10.9	0.9	10.2	0.9	10.0	0.4	11.6	0.9	11.1	0.9	11.0
0.3	11.0	0.8	10.3	0.8	10.1	0.3	11.7	0.8	11.2	0.8	11.1
0.2	11.1	0.7	10.4	0.7	10.2	0.2	11.8	0.7	11.3	0.7	11.2
0.1	11.2	0.6	10.5	0.6	10.3	0.1	11.9	0.6	11.4	0.6	11.3
0	>11.2	0.5	10.6	0.5	10.4	0	>11.9	0.5	11.5	0.5	11.4
\	\	0.4	10.7	0.4	10.5	\	\	0.4	11.6	0.4	11.5
\	\	0.3	10.8	0.3	10.6	\	\	0.3	11.7	0.3	11.6
\	\	0.2	10.9	0.2	10.7	\	\	0.2	11.8	0.2	11.7
\	\	0.1	11.0	0.1	10.8	\	\	0.1	11.9	0.1	11.8
\	\	0	>11.0	0	>10.8	\	\	0	>11.9	0	>11.8

## 附件 2-3

## 云南省初中学生体育考试各项目评分标准（15 米×4 往返跑）（单位：秒）

男生						女生					
七年级		八年级		九年级		七年级		八年级		九年级	
得分	成绩										
1.5	15.7	3.0	15.4	3.0	15.3	1.5	17.2	3.0	16.9	3.0	16.7
1.4	15.9	2.9	15.6	2.9	15.5	1.4	17.4	2.9	17.1	2.9	16.9
1.3	16.1	2.8	15.8	2.8	15.7	1.3	17.6	2.8	17.3	2.8	17.1
1.2	16.3	2.7	16.0	2.7	15.9	1.2	17.8	2.7	17.5	2.7	17.3
1.1	16.5	2.6	16.2	2.6	16.1	1.1	18.0	2.6	17.7	2.6	17.5
1.0	16.7	2.5	16.4	2.5	16.3	1.0	18.2	2.5	17.9	2.5	17.7
0.9	16.9	2.4	16.6	2.4	16.5	0.9	18.4	2.4	18.1	2.4	17.9
0.8	17.2	2.3	16.8	2.3	16.7	0.8	18.6	2.3	18.3	2.3	18.1
0.7	17.5	2.2	17.0	2.2	16.9	0.7	18.8	2.2	18.5	2.2	18.3
0.6	17.8	2.1	17.2	2.1	17.1	0.6	19.0	2.1	18.7	2.1	18.5
0.5	18.1	2.0	17.4	2.0	17.3	0.5	19.3	2.0	18.9	2.0	18.7
0.4	18.5	1.9	17.6	1.9	17.5	0.4	19.6	1.9	19.1	1.9	18.9
0.3	18.9	1.8	17.8	1.8	17.7	0.3	19.9	1.8	19.3	1.8	19.1
0.2	19.2	1.6	18.0	1.6	17.9	0.2	20.3	1.6	19.5	1.6	19.3
0.1	19.4	1.4	18.2	1.4	18.1	0.1	20.7	1.4	19.7	1.4	19.5
0	>19.4	1.2	18.4	1.2	18.3	0	>20.7	1.2	19.9	1.2	19.7
\	\	1.0	18.6	1.0	18.5	\	\	1.0	20.1	1.0	19.9
\	\	0.8	18.8	0.8	18.7	\	\	0.8	20.3	0.8	20.1
\	\	0.6	19.0	0.6	18.9	\	\	0.6	20.5	0.6	20.3
\	\	0.3	19.3	0.3	19.2	\	\	0.3	20.8	0.3	20.5
\	\	0	>19.3	0	>19.2	\	\	0	>20.8	0	>20.5

## 附件 2-4

## 云南省初中学生体育考试各项目评分标准（1000 米跑/800 米跑）（单位：分·秒）

1000 米跑 (男生)						800 米跑 (女生)					
七年级		八年级		九年级		七年级		八年级		九年级	
得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩
<b>3.0</b>	<b>4:35.00</b>	<b>6.0</b>	<b>4:20.00</b>	<b>6.0</b>	<b>4:10.00</b>	<b>3.0</b>	<b>4:10.00</b>	<b>6.0</b>	<b>4:05.00</b>	<b>6.0</b>	<b>4:00.00</b>
2.9	4:37.00	5.8	4:22.00	5.8	4:12.00	2.9	4:12.00	5.8	4:07.00	5.8	4:02.00
2.8	4:39.00	5.6	4:24.00	5.6	4:14.00	2.8	4:14.00	5.6	4:09.00	5.6	4:04.00
2.7	4:41.00	5.4	4:26.00	5.4	4:16.00	2.7	4:16.00	5.4	4:11.00	5.4	4:06.00
2.6	4:43.00	5.2	4:28.00	5.2	4:18.00	2.6	4:18.00	5.2	4:13.00	5.2	4:08.00
2.5	4:45.00	5.0	4:30.00	5.0	4:21.00	2.5	4:20.00	5.0	4:15.00	5.0	4:10.00
2.4	4:47.00	4.8	4:32.00	4.8	4:23.00	2.4	4:25.00	4.8	4:20.00	4.8	4:15.00
2.3	4:49.00	4.6	4:34.00	4.6	4:25.00	2.3	4:30.00	4.6	4:25.00	4.6	4:20.00
2.2	4:51.00	4.4	4:36.00	4.4	4:27.00	2.2	4:35.00	4.4	4:30.00	4.4	4:25.00
2.1	4:55.00	4.2	4:40.00	4.2	4:31.00	2.1	4:40.00	4.2	4:35.00	4.2	4:30.00
2.0	5:00.00	4.0	4:45.00	4.0	4:36.00	2.0	4:45.00	4.0	4:40.00	4.0	4:35.00
1.9	5:10.00	3.8	4:55.00	3.8	4:45.00	1.9	4:50.00	3.8	4:45.00	3.8	4:40.00
1.8	5:20.00	3.6	5:05.00	3.6	4:55.00	1.8	4:55.00	3.6	4:50.00	3.6	4:45.00
1.6	5:30.00	3.2	5:15.00	3.2	5:05.00	1.6	5:00.00	3.2	4:55.00	3.2	4:50.00
1.4	5:40.00	2.8	5:25.00	2.8	5:15.00	1.4	5:05.00	2.8	5:00.00	2.8	4:55.00
1.2	5:50.00	2.4	5:35.00	2.4	5:25.00	1.2	5:10.00	2.4	5:05.00	2.4	5:00.00
1.0	6:00.00	2.0	5:45.00	2.0	5:35.00	1.0	5:15.00	2.0	5:10.00	2.0	5:05.00
0.8	6:15.00	1.6	6:00.00	1.6	5:45.00	0.8	5:20.00	1.6	5:15.00	1.6	5:10.00
0.6	6:30.00	1.2	6:15.00	1.2	6:00.00	0.6	5:25.00	1.2	5:20.00	1.2	5:15.00
0.4	6:45.00	0.8	6:30.00	0.8	6:15.00	0.4	5:35.00	0.8	5:30.00	0.8	5:25.00
0.2	7:00.00	0.4	6:45.00	0.4	6:35.00	0.2	5:45.00	0.4	5:40.00	0.4	5:35.00
0	>7:00.00	0	>6:45.00	0	>6:35.00	0	>5:45.00	0	>5:40.00	0	>5:35.00

## 附件 2-5

## 云南省初中学生体育考试各项目评分标准（引体向上、1 分钟仰卧起坐）（单位：次）

引体向上（男生）						1 分钟仰卧起坐（女生）					
七年级		八年级		九年级		七年级		八年级		九年级	
得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分	成绩
2.0	4	4.0	5	4.0	6	2.0	38	4.0	39	4.0	40
						1.9	37	3.8	38	3.8	39
						1.8	36	3.6	37	3.6	38
1.5	3	3.2	4	3.4	5	1.7	35	3.4	36	3.4	37
						1.6	34	3.2	35	3.2	36
						1.5	33	3.0	34	3.0	35
1.0	2	2.4	3	2.8	4	1.4	32	2.8	33	2.8	34
						1.3	31	2.6	32	2.6	33
						1.2	30	2.4	31	2.4	32
0.5	1	1.6	2	2.2	3	1.1	28	2.2	30	2.2	31
						1.0	26	2.0	28	2.0	30
						0.9	24	1.8	26	1.8	28
0	<1	0.8	1	1.6	2	0.8	22	1.6	24	1.6	26
						0.7	20	1.4	22	1.4	24
						0.6	19	1.2	20	1.2	22
\	\	0	<1	1.0	1	0.5	18	1.0	19	1.0	20
						0.4	16	0.8	17	0.8	18
						0.3	14	0.6	15	0.6	16
\	\	\	\	0	<1	0.2	12	0.4	13	0.4	14
						0.1	10	0.2	11	0.2	12
						0	<10	0	<11	0	<12

## 附件 2-6

## 云南省初中学生体育考试各项目评分标准（坐位体前屈）（单位：厘米）

男生						女生					
七年级		八年级		九年级		七年级		八年级		九年级	
得分	成绩										
2.0	9.1	4.0	10.3	4.0	12.4	2.0	13.7	4.0	14.6	4.0	15.4
1.9	7.6	3.8	8.8	3.8	10.6	1.9	12.0	3.8	12.9	3.8	13.7
1.8	6.1	3.6	7.3	3.6	8.8	1.8	10.3	3.6	11.2	3.6	12.0
1.7	4.6	3.4	5.8	3.4	7.0	1.7	8.6	3.4	9.5	3.4	10.3
1.6	3.1	3.2	4.3	3.2	5.2	1.6	6.9	3.2	7.8	3.2	8.6
1.5	1.6	3.0	2.8	3.0	3.4	1.5	5.2	3.0	6.1	3.0	6.9
1.4	0.1	2.8	1.3	2.8	1.6	1.4	3.5	2.8	4.4	2.8	5.2
1.3	-1.4	2.6	-0.2	2.6	0.7	1.3	2.7	2.6	3.6	2.6	4.4
1.2	-2.6	2.4	-1.4	2.4	-0.2	1.2	2.0	2.4	2.9	2.4	3.7
1.1	-3.2	2.2	-2.0	2.2	-0.8	1.1	1.7	2.2	2.6	2.2	3.4
1.0	-4.1	2.0	-2.6	2.0	-1.4	1.0	1.4	2.0	2.3	2.0	3.1
0.9	-4.7	1.8	-3.2	1.8	-2.0	0.9	1.1	1.8	2.0	1.8	2.8
0.8	-5.3	1.6	-3.8	1.6	-2.6	0.8	0.8	1.6	1.7	1.6	2.5
0.7	-5.9	1.4	-4.4	1.4	-3.2	0.7	0.5	1.4	1.4	1.4	2.2
0.6	-6.5	1.2	-5.0	1.2	-3.8	0.6	0.2	1.2	1.1	1.2	1.9
0.5	-7.1	1.0	-5.6	1.0	-4.4	0.5	-0.1	1.0	0.8	1.0	1.6
0.4	-7.7	0.8	-6.2	0.8	-5.0	0.4	-0.4	0.8	0.5	0.8	1.3
0.3	-8.0	0.6	-6.5	0.6	-5.3	0.3	-1.0	0.6	-0.1	0.6	0.7
0.2	-8.3	0.4	-6.9	0.4	-5.7	0.2	-1.5	0.4	-0.6	0.4	0.2
0.1	-8.6	0.2	-7.4	0.2	-6.2	0.1	-2.0	0.2	-1.1	0.2	-0.3
0	<-8.6	0	<-7.4	0	<-6.2	0	<-2.0	0	<-1.1	0	<-0.3

## 附件 2-7

## 云南省初中学生体育考试各项目评分标准（200 米游泳）（单位：分·秒）

男生						女生					
七年级		八年级		九年级		七年级		八年级		九年级	
得分	成绩										
2.0	4:32.00	4.0	4:26.00	4.0	4:20.00	2.0	4:50.00	4.0	4:42.00	4.0	4:35.00
1.9	4:35.00	3.8	4:29.00	3.8	4:23.00	1.9	4:53.00	3.8	4:45.00	3.8	4:38.00
1.8	4:38.00	3.6	4:32.00	3.6	4:26.00	1.8	4:56.00	3.6	4:48.00	3.6	4:41.00
1.7	4:41.00	3.4	4:35.00	3.4	4:29.00	1.7	4:59.00	3.4	4:51.00	3.4	4:44.00
1.6	4:44.00	3.2	4:38.00	3.2	4:32.00	1.6	5:02.00	3.2	4:54.00	3.2	4:47.00
1.5	4:47.00	3.0	4:41.00	3.0	4:35.00	1.5	5:05.00	3.0	4:57.00	3.0	4:50.00
1.4	4:50.00	2.8	4:44.00	2.8	4:38.00	1.4	5:08.00	2.8	5:00.00	2.8	4:53.00
1.3	4:53.00	2.6	4:47.00	2.6	4:41.00	1.3	5:11.00	2.6	5:03.00	2.6	4:56.00
1.2	4:56.00	2.4	4:50.00	2.4	4:44.00	1.2	5:14.00	2.4	5:06.00	2.4	4:59.00
1.1	4:59.00	2.2	4:53.00	2.2	4:47.00	1.1	5:17.00	2.2	5:09.00	2.2	5:02.00
1.0	5:02.00	2.0	4:56.00	2.0	4:50.00	1.0	5:20.00	2.0	5:12.00	2.0	5:05.00
0.9	5:05.00	1.8	4:59.00	1.8	4:53.00	0.9	5:23.00	1.8	5:15.00	1.8	5:08.00
0.8	5:08.00	1.6	5:02.00	1.6	4:56.00	0.8	5:26.00	1.6	5:18.00	1.6	5:11.00
0.7	5:11.00	1.4	5:05.00	1.4	4:59.00	0.7	5:29.00	1.4	5:21.00	1.4	5:14.00
0.6	5:14.00	1.2	5:08.00	1.2	5:02.00	0.6	5:32.00	1.2	5:24.00	1.2	5:17.00
0.5	5:17.00	1.0	5:11.00	1.0	5:05.00	0.5	5:35.00	1.0	5:27.00	1.0	5:20.00
0.4	5:22.00	0.8	5:16.00	0.8	5:10.00	0.4	5:40.00	0.8	5:32.00	0.8	5:25.00
0.3	5:27.00	0.6	5:21.00	0.6	5:15.00	0.3	5:45.00	0.6	5:37.00	0.6	5:30.00
0.2	5:37.00	0.4	5:31.00	0.4	5:25.00	0.2	5:55.00	0.4	5:47.00	0.4	5:40.00
0.1	5:47.00	0.2	5:41.00	0.2	5:35.00	0.1	6:05.00	0.2	5:57.00	0.2	5:50.00
0	>5:47.00	0	>5:41.00	0	>5:35.00	0	>6:05.00	0	>5:57.00	0	>5:50.00

## 附件 2-8

## 云南省初中学生体育考试各项目评分标准（立定跳远）（单位：厘米）

男生						女生					
七年级		八年级		九年级		七年级		八年级		九年级	
得分	成绩										
<b>2.0</b>	<b>191</b>	<b>4.0</b>	<b>206</b>	<b>4.0</b>	<b>221</b>	<b>2.0</b>	<b>167</b>	<b>4.0</b>	<b>171</b>	<b>4.0</b>	<b>173</b>
1.9	187	3.8	202	3.8	217	1.9	164	3.8	168	3.8	170
1.8	183	3.6	198	3.6	213	1.8	161	3.6	165	3.6	167
1.7	179	3.4	194	3.4	209	1.7	158	3.4	162	3.4	164
1.6	175	3.2	190	3.2	205	1.6	155	3.2	159	3.2	161
1.5	171	3.0	186	3.0	201	1.5	152	3.0	156	3.0	158
1.4	167	2.8	182	2.8	195	1.4	149	2.8	153	2.8	155
1.3	161	2.6	176	2.6	191	1.3	145	2.6	149	2.6	151
1.2	155	2.4	170	2.4	185	1.2	140	2.4	144	2.4	146
1.1	153	2.2	168	2.2	183	1.1	138	2.2	142	2.2	144
1.0	151	2.0	166	2.0	181	1.0	136	2.0	140	2.0	142
0.9	149	1.8	164	1.8	179	0.9	134	1.8	138	1.8	140
0.8	147	1.6	162	1.6	177	0.8	132	1.6	136	1.6	138
0.7	145	1.4	160	1.4	175	0.7	130	1.4	134	1.4	136
0.6	143	1.2	158	1.2	173	0.6	128	1.2	132	1.2	134
0.5	141	1.0	156	1.0	171	0.5	126	1.0	130	1.0	132
0.4	139	0.8	154	0.8	169	0.4	124	0.8	128	0.8	130
0.3	137	0.6	152	0.6	167	0.3	122	0.6	126	0.6	128
0.2	134	0.4	149	0.4	164	0.2	119	0.4	123	0.4	125
0.1	130	0.2	145	0.2	160	0.1	115	0.2	119	0.2	121
0	<130	0	<145	0	<160	0	<115	0	<119	0	<121

## 附件 2-9

## 云南省初中学生体育考试各项目评分标准（投掷实心球）（单位：米）

男生						女生					
七年级		八年级		九年级		七年级		八年级		九年级	
得分	成绩										
2.0	8.0	4.0	9.0	4.0	10.0	2.0	5.5	4.0	6.0	4.0	6.5
1.9	7.9	3.8	8.9	3.8	9.9	1.9	5.4	3.8	5.9	3.8	6.4
1.8	7.8	3.6	8.8	3.6	9.8	1.8	5.3	3.6	5.8	3.6	6.3
1.7	7.7	3.4	8.7	3.4	9.7	1.7	5.2	3.4	5.7	3.4	6.2
1.6	7.6	3.2	8.6	3.2	9.6	1.6	5.1	3.2	5.6	3.2	6.1
1.5	7.5	3.0	8.5	3.0	9.5	1.5	5.0	3.0	5.5	3.0	6.0
1.4	7.4	2.8	8.4	2.8	9.4	1.4	4.9	2.8	5.4	2.8	5.9
1.3	7.3	2.6	8.3	2.6	9.3	1.3	4.8	2.6	5.3	2.6	5.8
1.2	7.2	2.4	8.2	2.4	9.2	1.2	4.7	2.4	5.2	2.4	5.7
1.1	7.1	2.2	8.1	2.2	9.1	1.1	4.6	2.2	5.1	2.2	5.6
1.0	7.0	2.0	8.0	2.0	9.0	1.0	4.5	2.0	5.0	2.0	5.5
0.9	6.9	1.8	7.9	1.8	8.9	0.9	4.4	1.8	4.9	1.8	5.4
0.8	6.8	1.6	7.8	1.6	8.8	0.8	4.3	1.6	4.8	1.6	5.3
0.7	6.7	1.4	7.7	1.4	8.7	0.7	4.2	1.4	4.7	1.4	5.2
0.6	6.6	1.2	7.6	1.2	8.6	0.6	4.1	1.2	4.6	1.2	5.1
0.5	6.5	1.0	7.5	1.0	8.5	0.5	4.0	1.0	4.5	1.0	5.0
0.4	6.4	0.8	7.4	0.8	8.4	0.4	3.9	0.8	4.4	0.8	4.9
0.3	6.3	0.6	7.3	0.6	8.3	0.3	3.8	0.6	4.3	0.6	4.8
0.2	6.2	0.4	7.2	0.4	8.2	0.2	3.7	0.4	4.2	0.4	4.7
0.1	6.1	0.2	7.1	0.2	8.1	0.1	3.6	0.2	4.1	0.2	4.6
0	<6.1	0	<7.1	0	<8.1	0	<3.6	0	<4.1	0	<4.6

## 附件 2-10

## 云南省初中学生体育考试各项目评分标准（100 米跑）（单位：秒）

男生						女生					
七年级		八年级		九年级		七年级		八年级		九年级	
得分	成绩										
<b>2.0</b>	<b>14.8</b>	<b>4.0</b>	<b>14.6</b>	<b>4.0</b>	<b>14.4</b>	<b>2.0</b>	<b>16.6</b>	<b>4.0</b>	<b>16.4</b>	<b>4.0</b>	<b>16.2</b>
1.9	15.2	3.8	15.0	3.8	14.8	1.9	16.9	3.8	16.8	3.8	16.6
1.8	15.6	3.6	15.4	3.6	15.2	1.8	17.2	3.6	17.2	3.6	17.0
1.7	15.8	3.4	15.6	3.4	15.4	1.7	17.5	3.4	17.4	3.4	17.2
1.6	16.0	3.2	15.8	3.2	15.6	1.6	17.8	3.2	17.6	3.2	17.4
1.5	16.2	3.0	16.0	3.0	15.8	1.5	18.0	3.0	17.8	3.0	17.6
1.4	16.4	2.8	16.2	2.8	16.0	1.4	18.2	2.8	18.0	2.8	17.8
1.3	16.6	2.6	16.4	2.6	16.2	1.3	18.4	2.6	18.2	2.6	18.0
1.2	16.8	2.4	16.6	2.4	16.4	1.2	18.6	2.4	18.4	2.4	18.2
1.1	16.9	2.2	16.7	2.2	16.5	1.1	18.7	2.2	18.2	2.2	18.3
1.0	17.0	2.0	16.8	2.0	16.6	1.0	18.8	2.0	18.6	2.0	18.4
0.9	17.1	1.8	16.9	1.8	16.7	0.9	18.9	1.8	18.7	1.8	18.5
0.8	17.2	1.6	17.0	1.6	16.8	0.8	19.0	1.6	18.8	1.6	18.6
0.7	17.3	1.4	17.1	1.4	16.9	0.7	19.1	1.4	18.9	1.4	18.7
0.6	17.4	1.2	17.2	1.2	17.0	0.6	19.2	1.2	19.0	1.2	18.8
0.5	17.5	1.0	17.3	1.0	17.1	0.5	19.3	1.0	19.1	1.0	18.9
0.4	17.6	0.8	17.4	0.8	17.2	0.4	19.4	0.8	19.2	0.8	19.0
0.3	17.7	0.6	17.5	0.6	17.3	0.3	19.6	0.6	19.4	0.6	19.2
0.2	17.8	0.4	17.6	0.4	17.4	0.2	19.8	0.4	19.6	0.4	19.4
0.1	17.9	0.2	17.7	0.2	17.5	0.1	20.0	0.2	19.8	0.2	19.6
0	>17.9	0	>17.7	0	>17.5	0	>20.0	0	>19.8	0	>19.6

附件 2-11

云南省初中学生体育考试各项目评分标准（专项技能测试）七年级-表 1

足球							篮球							排球							
得分	颠球（单位：个）		得分	1分钟正面挡板传接球（单位：个）		得分	运球绕杆射门（单位：秒）		得分	30秒原地定点双手胸前传球（单位：个）		得分	1分钟篮下任意区域自投自抢投篮（单位：个）		得分	14米距离直线绕杆2次往返运球（单位：秒）		得分	正面双手连续传球（单位：个）	得分	正面双手连续垫球（单位：个）
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女				
0.5	5	5	0.5	30	30	1	10.0	10.0	0.5	22	18	1.0	13	10	0.5	15	20	0.9	23	0.9	23
						0.9	10.5	10.5										0.8	21	0.8	21
0.4	4	4	0.4	25	25	0.8	11.0	11.0	0.4	18	16	0.8	11	9	0.4	18	21	0.7	19	0.7	19
						0.7	11.5	11.5										0.6	17	0.6	17
0.3	3	3	0.3	20	20	0.6	12.0	12.0	0.3	12	12	0.6	8	7	0.3	21	23	0.5	15	0.5	15
						0.5	12.5	12.5										0.4	13	0.4	13
0.2	2	2	0.2	15	15	0.4	13.0	13.0	0.2	8	8	0.4	5	4	0.2	24	25	0.3	11	0.3	11
						0.3	13.5	13.5										0.2	9	0.2	9
0.1	1	1	0.1	10	10	0.2	14.0	14.0	0.1	4	4	0.2	2	1	0.1	27	27	0.1	7	0.1	7
						0.1	14.5	14.5										0	<7	0	<7
0	<1	<1	0	<10	<10	0	>14.5	>14.5	0	<4	<4	0	<2	<1	0	>27	>27	\	\	\	\

附件 2-12

云南省初中学生体育考试各项目评分标准（专项技能测试）七年级-表 2

网球								羽毛球						乒乓球						
得分	正手原地击球 (单位:个)	得分	反手原地击球 (单位:个)	下手发球(单位:个)				得分	正手发高远球 (单位:个)	分值 (分)	正手击后场高远球 (单位:个)	10次左右横向两侧跑 (单位:秒)			得分	正手攻球 (单位:板)	得分	反手拨球 (推挡) (单位:板)	得分	正手平击发球 (单位:个)
				得分	一区	得分	二区					得分	男	女						
0.5	5	0.5	5	0.5	5	0.5	5	0.5	5	0.5	5	1.0	17	18	0.5	20	0.5	20	1.0	10
												0.9	17.7	18.7					0.9	9
0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.8	18.3	19.3	0.4	18	0.4	18	0.8	8
												0.7	19.1	20.1					0.7	7
0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.6	20	21	0.3	15	0.3	16	0.6	6
												0.5	21	22					0.5	5
0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.4	22	23	0.2	11	0.2	14	0.4	4
												0.3	23	24					0.3	3
0.1	1	0.1	1	0.1	1	0.1	1	0.1	1	0.1	1	0.2	24	25	0.1	8	0.1	12	0.2	2
												0.1	25	26					0.1	1
0	<1	0	<1	0	<1	0	<1	0	<1	0	<1	0	>25	>26	0	<8	0	<12	0	<1



附件 2-14

云南省初中学生体育考试各项目评分标准（专项技能测试）八年级-表 1

足球									篮球									排球					
得分	颠球 (单位:个)		得分	定点踢远 (单位:米)		得分	挡板传接球转身运 球绕杆射门 (单位:秒)		得分	30秒原地两 点双手胸前传 球 (单位:个)		得分	1分钟篮下 2.5米外区 域自投自抢 投篮 (单位:个)		得分	14米绕障碍往返运球 (单位:秒)		得分	自传隔网向 前传球 (单位:个)	得分	自垫隔网向 前垫球 (单位:个)	分值 (分)	正面下 手发球 (单 位:个)
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女						
1.0	10	10	1.0	20	15	2.0	13.0	16.0	1.0	23	16	2.0	7	6	1.0	16	21	1.0	5 (传到指 定区域)	1.0	5 (传到指 定区域)	2.0	5
0.9	9	9	0.9	18	14	1.8	13.5	16.5	0.8	19	13	1.6	6	5	0.8	19	24	0.8	4	0.8	4	1.6	4
0.8	8	8	0.8	16	13	1.6	14.0	17.0	0.6	15	9	1.2	5	4	0.6	22	27	0.6	3	0.6	3	1.2	3
0.7	7	7	0.7	14	12	1.4	14.5	17.5	0.4	11	5	0.8	4	3	0.4	24	30	0.4	2	0.4	2	0.8	2
0.6	6	6	0.6	12	11	1.2	15.0	18.0	0.2	4	1	0.4	1	1	0.2	26	33	0.2	1	0.2	1	0.4	1
0.5	5	5	0.5	10	9	1.0	15.5	18.5	0	<1	<1	\	\	\	0	>26	>33	0	<1	0	<1	0	<1
0.4	4	4	0.4	8	7	0.8	16.0	19.0	0	\	\	\	\	\	0	>26	>33	0	<1	0	<1	0	<1
0.3	3	3	0.3	6	5	0.6	16.5	19.5	0	\	\	\	\	\	0	>26	>33	0	<1	0	<1	0	<1
0.2	2	2	0	<6	<5	0.4	17.0	20.0	0	\	\	\	\	\	0	>26	>33	0	<1	0	<1	0	<1
0.1	1	1	0	<6	<5	0.2	17.5	20.5	0	\	\	\	\	\	0	>26	>33	0	<1	0	<1	0	<1
0	<1	<1	\	\	\	0	>17.5	>20.5	0	<1	<1	0	<1	<1	0	>26	>33	0	<1	0	<1	0	<1
\	\	\	\	\	\	\	\	\	0	<4	<1	0	<1	<1	0	>26	>33	0	<1	0	<1	0	<1

云南省初中学生体育考试各项目评分标准（专项技能测试）八年级-表 2

网球								羽毛球						乒乓球							
得分	正手击直线球 (单位:个)	得分	反手击直线球 (单位:个)	上手发球(单位:个)				得分	正手发高远球 (单位:个)	分值 (分)	正手击后场高远球 (单位:个)	得分	10次左右横向两侧跑 (单位:秒)		得分	1分钟连续正手攻球 (单位:板)	得分	1分钟连续反手推(拨)球 (单位:板)	得分	右1/2台正手平击发球 (单位:个)	
				得分	一区	得分	二区						男	女							
1.5	5	1.5	5	0.5	5	0.5	5	1.0	5	1.0	5	2.0	16.0	17.0	1.0	40	1.0	40	2.0	10	
													1.9	16.7						17.7	1.8
1.2	4	1.2	4	0.4	4	0.4	4	0.8	4	0.8	4	1.8	17.3	18.3	0.8	32	0.8	32	1.6	8	
													1.7	18.1						19.1	1.4
0.9	3	0.9	3	0.3	3	0.3	3	0.6	3	0.6	3	1.6	19.0	20.0	0.6	24	0.6	24	1.2	6	
													1.5	20.0						21.0	1.0
0.6	2	0.6	2	0.2	2	0.2	2	0.4	2	0.4	2	1.4	21.0	22.0	0.4	20	0.4	20	0.8	4	
													1.3	22.0						23.0	0.6
0.3	1	0.3	1	0.1	1	0.1	1	0.2	1	0.2	1	1.2	23.0	24.0	0.2	15	0.2	15	0.4	2	
													1.1	24.0						25.0	0.2
0	<1	0	<1	0	<1	0	<1	0	<1	0	<1	1.0	25.0	26.0	0	<15	0	<15	0	<1	
												0.5	25.5	26.5						0	<1
												0	>25.5	>26.5						0	<1

附件 2-16

云南省初中学生体育考试各项目评分标准（专项技能测试）八年级-表 3

武术										体操					
套路								散打				得分	山羊：分腿腾越	得分	单杠：悬垂摆动 5 次
得分	10 秒左步抡拍(单位:次)	得分	10 秒右步抡拍(单位:次)	10 秒正踢腿(单位:次)				得分	一段拳	得分	10 秒左右直拳+左右鞭腿(单位:组)				
0.5	10	0.5	10	0.5	10	0.5	10	2.0	能顺利完成整套套路	2.0	6	2.0	5		
0.4	9	0.4	9	0.4	9	0.4	9			1.6	5	1.6	4		
0.3	8	0.3	8	0.3	8	0.3	8	1.0	出现一次或多次停顿,但能完成套路	1.2	4	1.2	3		
0.2	7	0.2	7	0.2	4	0.2	4			0.8	3	0.8	2		
0.1	1	0.1	1	0.1	2	0.1	2			0.4	2	0.4	1		
0	<1	0	<1	0	<2	0	<2	0	不能完成全套动作	0.1	1	0	<1		
\	\	\	\	\	\	\	\			0	<1	\	\		

2.5

1.上场无举手示意动作，无动作结束示意动作各扣 0.1 分。  
 2.助跑距离不足 5 米扣 0.3 分。  
 3.勾脚尖扣 0.1 分。  
 4.屈膝、屈肘每项扣 0.3 分。  
 5.落地不稳，每移动一步扣 0.1 分。  
 6.双臂撑手不同步；屈膝超过 90°扣 0.5 分。  
 7.上板技术错误；没有通过山羊；身体除上肢以外其他部位接触山羊不承认动作，记 0 分。

1.5

1.上场无举手示意动作，无动作结束示意动作各扣 0.1 分。  
 2.摆动次数不够，每少一次扣 0.3 分。  
 3.勾脚尖、分腿、屈髋、屈膝每项每次扣 0.1 分。  
 4.摆动幅度（前后摆的幅度 ≥90°不扣分；90°>摆动幅度 ≥60°扣 0.3 分；60°>摆动幅度 ≥30°扣 0.5 分；摆动幅度 <30°不承认动作，计 0 分。



云南省初中学生体育考试各项目评分标准（专项技能测试）九年级-表 2

网球								羽毛球						乒乓球				
得分	正手击斜线球 (单位:个)	得分	反手击斜线球 (单位:个)	上手发球(单位:个)				得分	正手发高远球 (单位:个)	分值 (分)	正手击后场高远球 (单位:个)	分值 (分)	10次左右横向两侧跑 (单位:秒)		得分	1分钟连续左推(拨)右攻 (单位:板)	得分	侧身正手发急长球 (单位:个)
				得分	一区	得分	二区						男	女				
1.5	5	1.5	5	0.5	5	0.5	5	1.0	5	1.0	5	2.0	15.0	16.0	2.0	20	2.0	10
												1.9	15.7	16.7	1.8	18	1.8	9
1.2	4	1.2	4	0.4	4	0.4	4	0.8	4	0.8	4	1.8	16.3	17.3	1.6	16	1.6	8
												1.7	17.1	18.1	1.4	14	1.4	7
0.9	3	0.9	3	0.3	3	0.3	3	0.6	3	0.6	3	1.6	18.0	19.0	1.2	12	1.2	6
												1.5	19.0	20.0	1.0	10	1.0	5
0.6	2	0.6	2	0.2	2	0.2	2	0.4	2	0.4	2	1.4	20.0	21.0	0.8	8	0.8	4
												1.3	21.0	22.0	0.6	6	0.6	3
0.3	1	0.3	1	0.1	1	0.1	1	0.2	1	0.2	1	1.2	22.0	23.0	0.4	4	0.4	2
												1.1	23.0	24.0	0.2	1	0.2	1
0	<1	0	<1	0	<1	0	<1	0	<1	0	<1	1.0	24.0	25.0	0	<1	0	<1
												0.5	24.5	25.5				
												0	>24.5	>25.5				



## 云南省初中学生体育考试各项目评分标准（体质健康监测）

年级	体重指数 ( BMI )		肺活量体重指数	
	得分	成绩	得分	成绩
七年级	0	七年级测试数据为基础数据	0	七年级测试数据为基础数据
八年级	1.5	男生指数在 25.2 及以下、女生指数在 24.8 及以下的，得 1.5 分； 男生指数在 25.2 以上、女生指数在 24.8 以上的，与本人七 年级指数相比，指数相同或向好的，得 1.5 分。	1.5	男生指数在 48 及以上、女生指数在 40 及以上的，得 1.5 分； 男生指数在 48 以下、女生指数在 40 以下的，与本人七 年级指数相比，指数相同或向好的，得 1.5 分。
	0	男生指数在 25.2 以上、女生指数在 24.8 以上的，与本人七 年级指数相比，指数变差的，按零分计。	0	男生指数在 48 以下、女生指数在 40 以下的，与本人七 年级指数相比，指数变差的，按零分计。
九年级	1.5	男生指数在 26 及以下、女生指数在 25.1 及以下的，得 1.5 分； 男生指数在 26 以上、女生指数在 25.1 以上的，与本人八 年级指数相比，指数相同或向好的，得 1.5 分。	1.5	男生指数在 50 及以上、女生指数在 40 及以上的，得 1.5 分； 男生指数在 50 以下、女生指数在 40 以下的，与本人八 年级指数相比，指数相同或向好的，得 1.5 分。
	0	男生指数在 26 以上、女生指数在 25.1 以上的，与本人八 年级指数相比，指数变差的，按零分计。	0	男生指数在 50 以下、女生指数在 40 以下的，与本人八 年级指数相比，指数变差的，按零分计。

# 云南省初中学生体育竞赛成绩 折算体育考分管理办法

## 第一章 总 则

第一条 为保障云南省初中学生体育竞赛成绩折算体育考分工作规范实施，结合我省实际，制定本管理办法。

第二条 本办法适用范围仅限云南省初中阶段（七年级、八年级、九年级）学生参加学校运动会和县级及以上学生体育竞赛成绩折算体育考分。

第三条 学生参加本办法规定的相应级别体育竞赛，可根据其获得的名次折算成相应的加分分值，计入学生的年级成绩。七年级、八年级参加竞赛时间为9月1日至次年8月31日，九年级参加竞赛时间为9月1日至次年5月31日。

## 第二章 赛事认定

第四条 国家级竞赛是指教育部主办或与其他部门共同主办，中国中学生体育协会及各单项分会主办的各项目体育竞赛。

第五条 省级竞赛是指云南省教育厅主办或与其他部门联合主办的单项或综合性体育竞赛，以及云南省学生体育协会主办的各项目体育竞赛。

第六条 州市级竞赛是指各州市教育体育局主办或与其他部门联合主办的单项或综合性体育竞赛，以及州市学生体育协会主办的各项目体育竞赛或云南省学生体育协会主办的各项目分站赛。

第七条 县级竞赛是指各县市区教育体育局主办或与其他部门联合主办的单项或综合性体育竞赛，以及县市区学生体育协会主办的各项目体育竞赛。

**第八条 校级竞赛是指各初中学校以学校为单位举办，由全体学生参加的春季或秋季学期综合性运动会或单项体育竞赛。**

### 第三章 折算标准

**第九条 国家级及以上竞赛：**凡经过省级选拔参加国家级竞赛，各项目（集体或个人）均获得**保底分 30 分**，取得前十六名的可在保底分基础上**增加 10 分**。

**第十条 省级竞赛：**各项目（集体或个人）获得**前三名计30 分**，第四名至第六名计 28 分，第七名至第八名计 26 分，第九名至第十二名计 25 分，第十三名至第十六名计 24 分，第十七名以后不计分。

**第十一条 州市级竞赛：**各项目（集体或个人）获得**前三名计 20 分**，第四名至第六名计 18 分，第七名至第八名计 17 分，第九名至第十二名计 16 分，第十三名至第十六名计 15 分，第十七名以后不计分。

**第十二条 县级竞赛：**各项目（集体或个人）获得**前三名计15 分**，第四名至第六名计 13 分，第七名至第八名计 12 分，第九名至第十二名计 10 分，第十三名至第十六名计 8 分，第十七名以后不计分。

**第十三条 校级竞赛：**各项目（集体或个人）**获得前三名计5 分**，第四名至第六名计 4 分，第七名至第八名计 3 分，第九名至第十二名计 2 分，第十三名至第十六名计 1 分，第十七名以后不计分。

### 第四章 计分要求

**第十四条** **鼓励学生参加多项体育竞赛，各项目体育竞赛成绩可累计折算计分。**

**第十五条** **学生在七年级、八年级、九年级期间参加体育竞赛，并获得县级竞赛第一名、州市级竞赛前三名、省级竞赛前八名和国家级竞赛前十二名的可以直接获得所在年级的年级满分（七年级 20 分、八年级 40 分、九年级 40 分），足球、篮球、排球等集体项目，队员上场时长须不少于比赛总时长的 1/2。**

**第十六条** 学生参加体育竞赛成绩按年度分别计入各年级（七年级、八年级、九年级）成绩。学生的年级成绩=上学期成绩+下学期成绩+本年级竞赛加分；超过年级满分的，按年级满分计入；未超过年级满

分的，按实际得分计入。

## 第五章 竞赛组织

第十七条 省教育厅、各州市县区教育体育局、各级学生体育协会和各学校每年定期公布学生体育年度竞赛计划，明确主办单位和承办单位，引导学生合理参加竞赛。

第十八条 竞赛主办单位举办竞赛时须在竞赛规程内规定录取名次和最低报名人数（队数），实际报名人数（队数）低于规定报名人数（队数）的不得举办该项目体育竞赛。

第十九条 各级学生体育竞赛主办单位，须在竞赛结束后 2 日内，将竞赛名称、主办单位、竞赛时间地点、竞赛成绩（须裁判长签字）等信息录入到“云南省初中学生体育考试管理平台”。

## 第六章 奖励与处罚

第二十条 对在组织承办学生体育竞赛工作中成绩显著的单位和个人，各级教育体育局或学校应当给予表扬、鼓励。

第二十一条 在体育竞赛中违反纪律、弄虚作假的单位由上级教育体育行政部门责令其限期整改，并视情节轻重对直接责任人给予批评教育或者行政处分。违反纪律、弄虚作假的学生当年竞赛成绩计零分。

## 第七章 附 则

第二十二条 学生**必须参加体育考试**，未参加考试的，不得按照本管理办法进行折算计分。

## 附件 4

# 云南省初中学生体育考试特殊类考生 成绩认定办法

### 一、申请三年连续免考的学生

因身体残疾、患有严重疾病且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，经有资质的伤残等级鉴定机构或本州市二级甲等以上医疗机构开具的丧失运动能力证明，可以申请三年连续免考。此类考生的体育成绩按考生所在年级全体考生（男或女）的**平均成绩计算**。

### 二、申请年度免考的学生

因个人原因可以选择申请年度免考。此类考生当年的体育成绩按考生所在年级全体考生（男或女）**当年平均成绩的 85%**计算。

### 三、其他类学生成绩认定

省内转学考生，其体育成绩互认。由省外转入的考生必须参加转入当年的体育考试，并根据转入学期的体育考试成绩所占年级的位次，核算上一学期或学年的体育考试分值。其他考生（云南籍）须回户籍所在地学校参加体育考试，未返回户籍所在地学校参加体育考试的考生，按户籍所在学校**年级平均成绩（男或女）的 85%**核实成绩。

### 四、手续办理

凡申请免考的考生须提供真实、有效证明，由学校负责审核确认并办理免考手续，在校内公示 5 天后，报县级教育体育局备案。

### 五、纪律规定

凡在申请三年免考、年度免考过程中弄虚作假或省外转入学生不按规定进行成绩核算的，当事学生体育考试成绩按零分计，对参与作假的教师按考试作弊有关规定进行处罚。

### 六、其他事项

（一）鼓励残疾学生参加体育考试，由学生自由选择测试项目。参加测试的项目按实际得分计入个人年级成绩，**未参加测试的项目得分按所在年级（男或女）单项平均分计**。

（二）鼓励残疾学生参加残疾人运动会，参照《云南省初中学生体育

竞赛成绩折算体育考分管理办法》执行。

## 附件 5-1

## 云南省初中学生体育考试安排表

(七年级, 满分 20 分)

测试时间	考试类别	测试项目	分值	考试方式	备注
上学期 (6分)	必考	50米跑	1.5	预约测试	七年级测试数据为基础数据, 不计分。
		1分钟跳绳	1.5	预约测试	
		1000米跑(男)/800米跑(女)	3.0	统一测试	
		体重指数(BMI)	0	统一测试	
		肺活量体重指数	0	统一测试	
下学期 (14分)	选考	引体向上(男)/1分钟仰卧起坐(女); 坐位体前屈; 200米游泳; 立定跳远; 投掷实心球; 100米跑。	4.0	预约测试	6项选2项, 每项2分。 200米游泳由各学校统一测试。
	必考	15米×4往返跑	1.5	预约测试	
		1分钟跳绳	1.5	预约测试	
		1000米跑(男)/800米跑(女)	3.0	统一测试	
	选考	足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、体操。	4.0	预约测试	8项选2项, 其中: 足球、篮球、排球至少选1项, 每项2分。
竞赛加分	根据学生在七年级阶段参加校级、县级、州市级、省级和国家级体育竞赛, 根据获得的名次折算得分, 计入七年级成绩。		具体折算标准详见《云南省初中学生体育竞赛成绩折算体育考分管理办法》。		

## 附件 5-2

## 云南省初中学生体育考试安排表

测试时间	考试类别	测试项目	分值	考试方式	备注
上学期 (18分)	必考	50 米跑	2.0	预约测试	
		1 分钟跳绳	2.0	预约测试	
		1000 米跑(男)/800 米跑(女)	6.0	统一测试	
	选考	引体向上(男)/1 分钟仰卧起坐(女); 坐位体前屈; 200 米游泳; 立定跳远; 投掷实心球; 100 米跑。	8.0	预约测试	6 项选 2 项, 每项 4 分。 200 米游泳由各学校统一测试。
下学期 (22分)	必考	15 米×4 往返跑	3.0	预约测试	
		1 分钟跳绳	2.0	预约测试	
		1000 米跑(男)/800 米跑(女)	6.0	统一测试	
		体重指数(BMI)	1.5	统一测试	
		肺活量体重指数	1.5	统一测试	
	选考	足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、体操。	8.0	预约测试	8 项选 2 项, 其中足球、篮球、排球至少选 1 项, 每项 4 分。
竞赛加分	根据学生在八年级阶段参加校级、县级、州市级、省级和国家级体育竞赛, 根据获得的名次折算得分, 计入八年级成绩。		具体折算标准详见《云南省初中学生体育竞赛成绩折算体育考分管理办法》。		

(八年级, 满分 40 分)

## 附件 5-3

## 云南省初中学生体育考试安排表

测试时间	考试类别	测试项目	分值	考试方式	备注
上学期 (18分)	必考	50米跑	2.0	预约测试	
		1分钟跳绳	2.0	预约测试	
		1000米跑(男)/800米跑(女)	6.0	统一测试	
	选考	引体向上(男)/1分钟仰卧起坐(女); 坐位体前屈; 200米游泳; 立定跳远; 投掷实心球; 100米跑。	8.0	预约测试	6项选2项, 每项4分。 200米游泳由各学校统一测试。
下学期 (22分)	必考	15米×4往返跑	3.0	预约测试	
		1分钟跳绳	2.0	预约测试	
		1000米跑(男)/800米跑(女)	6.0	统一测试	
		体重指数(BMI)	1.5	统一测试	
		肺活量体重指数	1.5	统一测试	
	选考	足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、体操。	8.0	预约测试	8项选2项, 其中足球、篮球、排球至少选1项, 每项4分。
竞赛加分	根据学生在九年级阶段参加校级、县级、州市级、省级和国家级体育竞赛, 根据获得的名次折算得分, 计入九年级成绩。		具体折算标准详见《云南省初中学生体育竞赛成绩折算体育考分管理办法》。		

(九年级, 满分 40 分)