



陕西省教育厅关于印发《陕西省初中学业水平 体育与健康考试工作方案》的通知

陕教〔2020〕170号

各设区市教育局、杨凌示范区教育局、西咸新区教育卫体局，韩城市教育局，神木市、府谷县教育局和体育局：

现将《陕西省初中学业水平体育与健康考试工作方案》印发你们，自2021年1月1日起执行，2025年12月31日自行废止。省教育厅《关于印发〈陕西省初中毕业生升学体育考试工作方案〉的通知》（陕教规范〔2014〕18号）同时废止。

联系人：李梁

电话：029-88668892

陕西省教育厅

2020年10月26日

陕西省初中学业水平体育与健康考试工作方案

为贯彻落实《国务院关于深化考试招生制度改革的实施意见》（国发〔2014〕35号）、《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（国办发〔2016〕27号）、《教育部关于进一步推进高中阶段学校考试招生制度改革的指导意见》（教基二〔2016〕4号）以及《陕西省教育厅关于印发〈陕西省高中阶段学校招生考试制度改革实施意见〉的通知》（陕教规范〔2017〕9号）、《陕西省教育厅关于印发〈陕西省初中学



业水平考试改革实施意见》的通知》（陕教规范〔2017〕10号）精神，促进学生全面发展健康成长，维护教育公平，进一步推进学校体育改革发展，特制定陕西省初中学业水平体育与健康考试工作方案（以下简称“体育考试”）工作方案。

一、指导思想与原则

（一）指导思想。

全面贯彻党的教育方针，发展素质教育，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，着力培养学生的体育爱好、运动兴趣和技能特长，使每个学生掌握1至2项终身受益的运动技能，培养健康体魄，塑造健全人格，养成良好的体育锻炼习惯和健康生活方式，促进学生的全面发展。

（二）指导原则。

体育考试应与学校体育与健康课程教学相结合，与实施《国家学生体质健康标准》测试相结合，坚持“公平、公正、公开、准确”的原则，全面反映学生体质健康和掌握运动技能情况。

二、考试内容

体育考试采取过程管理评价与目标效果测试相结合的方法，体育考试内容由平时考核和统一考试两部分组成。

（一）平时考核。

平时考核由体育与健康课考核和《国家学生体质健康标准》（2014年修订版）测试组成。

（二）统一考试。

考试项目：

项目1：1000米跑（男）、800米跑（女）、游泳200米（学生自选一项）。

项目2：立定跳远、50米跑（学生自选一项）。

项目3：单杠引体向上（男）、一分钟仰卧起坐（女）、前



掷实心球（学生自选一项）。

项目 4：篮球技能、排球技能、足球技能（学生自选一项）。

三、计分办法

体育考试成绩满分为 60 分，记入初中学业水平考试总成绩，并作为高中阶段学校招生录取的计分科目。其中，平时考核成绩占 15 分（体育与健康课成绩 6 分，《国家学生体质健康标准》测试成绩 9 分）；统一考试成绩 45 分。

（一）平时考核计分办法。

1. 平时考核满分为 15 分，每学年 5 分。其中，体育与健康课成绩每学年 2 分，三年满分为 6 分；《国家学生体质健康标准》测试成绩每学年 3 分，三年满分为 9 分。

2. 平时考核由学校负责组织实施。体育与健康课程成绩遵循《九年义务教育体育与健康课程标准》评分标准，且体育与健康课成绩必须要有原始考核资料。《国家学生体质健康标准》测试成绩按照《国家学生体质健康标准（2014 年修订版）》执行，必须与各校每年上报国家学生体质健康标准数据管理系统数据一致。

3. 平时考核成绩计算公式为：

平时考核成绩=体育与健康课成绩+《国家学生体质健康标准》测试成绩

体育与健康课成绩=（3 年体育课成绩之和 ÷ 3）× 6%

《国家学生体质健康标准》测试成绩=（3 年国家学生体质健康测试成绩之和 ÷ 3）× 9%

《国家学生体质健康标准》测试成绩：按照《国家学生体质健康标准（2014 年修订版）》评价方法计分。

（二）统一考试计分办法。

1. 统一考试在九年级第二学期进行。考试工作由市级教育



行政部门统一组织安排，县（区）教育行政部门具体组织实施。考试采取集中测试，当场向考生公布成绩；同一县（区）的考生应当在统一规定的时间内完成考试；每名考生的全部项目必须在一个单元内（半天内）测试完成。

2. 考试方法参照《陕西省初中学业水平体育考试方法说明》（附件1）规定测试方法及操作要求进行。考试计分方法按照《陕西省初中学业水平体育统一考试内容及成绩转化标准》（附件2）查询各单项得分。

3. 统一考试成绩计算公式为：

统一考试总分（满分45分）=〔项目1（满分100分）+项目2（满分100分）+项目3（满分100分）+项目4（满分100分）〕÷4×45%

（三）免试考生。

对因残疾、伤病免修体育课和无法参加体育考试的学生，由各市（区）结合实际情况制定具体的免考和考评、计分办法。2021年起，考生因参加各级各类运动竞赛获奖的免试全面取消。

（四）缓考考生。

不能在规定时间内参加统一考试的考生，可以申请缓考。缓考的考生必须在进入考场前办理缓考手续；除因临场伤病外，考生进入考场后，不得申请缓考。具体缓考办法由各市（区）教育行政部门自行制定。不同类别考生的缓考手续办理要求如下：

1. 女生特殊生理期。填写《陕西省初中学业水平体育考试缓考申请表》（附件3），缓考考生、现场医务人员和学校负责人均须签字，经县（区）体育考试考务办公室负责人签字同意。

2. 考生临时伤病。办理程序同上，但必须出具二级甲等或县级及以上医疗部门的诊断证明。

四、统一考试项目设置



陕西省教育厅行政规范性文件

序号	考试内容	满分	备注
项目 1 (耐力、心肺功能)	1000 米跑 (男)	100	学生自选一项
	800 米跑 (女)		
	200 米游泳		
项目 2 (速度、爆发力)	立定跳远	100	学生自选一项
	50 米跑		
项目 3 (力量)	单杠引体向上 (男)	100	学生自选一项
	一分钟仰卧起坐 (女)		
	前掷实心球		
项目 4 (技能)	篮球技能	100	学生自选一项
	排球技能		
	足球技能		

五、组织管理

初中学业水平体育考试工作在省教育厅指导下,由各市(区)教育行政部门依据本方案制定相应的实施细则并报省教育厅备案。

(一) 学校要建立学生平时体育考核档案,档案内容包括:学校体育与健康课考核成绩登记表;班级学生体育与健康课成绩统计表;《国家学生体质健康标准》测试成绩登记表。对学生平时体育考核档案要指定专人妥善保管。学生平时体育考核档案加盖学校公章,连同当年本校应届初中毕业生平时体育与健康课考核成绩汇总表上报主管教育行政部门审核,学校存档。教育行政部门要严格审核该校的体育与健康课考核成绩是否符合有关规定。

(二) 体育考试工作要公开、公正、透明、准确。学校全年的体育与健康课考核成绩和《国家学生体质健康标准》测试成绩要在班级张榜公示;教育行政部门组织的统一考试成绩应现场公



布。

（三）统一考试的场地应封闭考场，器材应符合国家规定的标准。考前必须对场地器材的安全性和准确性进行检验。每个项目的测试必须做好安全预案，确保考生的安全。

（四）市、县（区）教育行政部门要设立体育考试咨询站和监督电话，并在考试现场设立总监考，及时准确地解答考生及其家长提出的问题，正确引导考生参加体育考试，监督检查考试过程。考生对考试工作中出现的各类违规违纪、徇私舞弊、弄虚作假等行为，有权直接向区县教育行政部门反映，一经查实，按有关规定严肃处理。

附件：

1. 陕西省初中学业水平体育考试方法说明
2. 陕西省初中学业水平体育统一考试内容及成绩转化标准
3. 陕西省初中学业水平体育考试缓考申请表
4. 陕西省初中学业水平体育考试成绩登记表

附件 1

陕西省初中学业水平体育统一考试方法说明

一、项目 1

（一）1000 米跑（男）、800 米跑（女）。

1. 场地器材



400 米、300 米、200 米田径场跑道（符合田径比赛或测试需要）。提倡使用电子计时设备（以国家认定的电子计时设备使用说明为准），若使用人工计时，需准备发令枪若干，秒表若干，秒表使用前需要校正，每分钟误差不得超过 0.2 秒，每小时误差不得超过 0.3 秒。

2. 测试方法

考生至少两人一组进行测试，站立式起跑。当听到“各就位——鸣枪（跑）”开始起跑。计时应从发令枪的闪光或烟开始，直到运动员的躯干的任何部分抵达终点线后沿垂直平面的瞬间为止。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

3. 基本要求

（1）如果在非 400 米标准场地上进行测试，测试人员应向考生报告剩余圈数，以免跑错距离。

（2）测试人员应告知考生在跑完后应保持直立并缓慢走动，不应立刻坐下，以免发生意外。

（3）考生不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

（4）对分、秒进行换算时要细心，防止差错。

（二）200 米游泳。

1. 场地器材



必须在长 25 米或 50 米的游泳池内进行测试；根据参加考试的人数应分为若干泳道，泳道之间用泳道线标记。

2. 测试方法

出发——从起点处，在水中手扶池壁开始；转身——在途中折返转身时，允许使用身体的任何部分来触及池壁；结束——手触池壁即到达终点。测试时当场报出成绩并予以登记。

3. 基本要求

考生须持游泳体检合格证，并自备质量合格的游泳专用运动服方能参加考试。考生可采用任何一种泳姿（允许交替运用）游完规定的距离。不得使用或穿戴任何有利于速度、浮力、耐力的器具（如手蹼、脚蹼等），可戴护目镜。考生必须在规定的泳道内游完全程，途中不得在池底站立或在池底行走、拉泳道线和干扰别人游进；违反规则或基本要求者，不得参加考试或不计成绩。

二、项目 2

（一）立定跳远。

1. 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。有条件的地区尽可能使用测试仪器进行



考试。

2. 测试方法

考生两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线（最好用置于地面的线绳做起跳线）。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缘的垂直距离。每人可跳三次，记取其中最好一次成绩。以米为单位，保留两位小数。

3. 基本要求

（1）发生犯规时，此次成绩无效。

（2）可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

（二）50 米跑。

1. 场地器材

50 米直线跑道若干条（符合田径比赛或测试需要），跑道线要清楚。提倡使用电子计时设备（以国家认定的电子计时设备使用说明为准）。若使用人工计时，需准备发令枪若干，秒表若干。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，每小时误差不得超过 0.3 秒。

2. 测试方法

考生至少两人一组测试。站立式起跑，当听到“各就位——



鸣枪（跑）”开始起跑。计时应从发令枪的闪光或烟开始，直到运动员的躯干的任何部分抵达终点线后沿垂直平面的瞬间为止。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“0”时则进1，如10.11秒读成10.2秒记录。

3. 基本要求

（1）考生测试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。

（2）发现有抢跑者，要当即召回重跑。

（3）如遇强风时暂停测试。

三、项目3

（一）单杠引体向上（男）。

1. 场地器材

高单杠或高横杠，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。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次。记录完成引体次数。

3. 基本要求

（1）考生应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。



(2) 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拉引。

(3) 两次引体向上的间隔时间超过 10 秒终止测试。

(二) 一分钟仰卧起坐（女）。

1. 场地器材

垫子若干块、铺放平坦。有条件的地区可使用测试仪器进行考试。

2. 测试方法

考生仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。考生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。

3. 基本要求

(1) 如发现考生借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

(2) 测试过程中，测试人员应向考生报数。

(3) 考生双脚必须置于垫上。



（三）前掷实心球。

1. 场地器材

长度在 30 米以上的平整场地一块，地质不限，在场地一端划一条直线作为起掷线。实心球若干，测试球重为 2 公斤。

2. 测试方法

测试时考生站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面向投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力将球向前方掷出。如两脚前后开立后投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得踩线。每人投掷三次，记取其中最好的一次成绩。记录以米为单位，取一位小数。丈量起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离。为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球的着地点。

3. 基本要求

（1）考生须原地投掷，不得助跑。

（2）如考生两脚前后开立投掷，当实心球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得触及或超越投掷线。

（3）发现踩线等犯规时，此次成绩无效。

四、项目 4

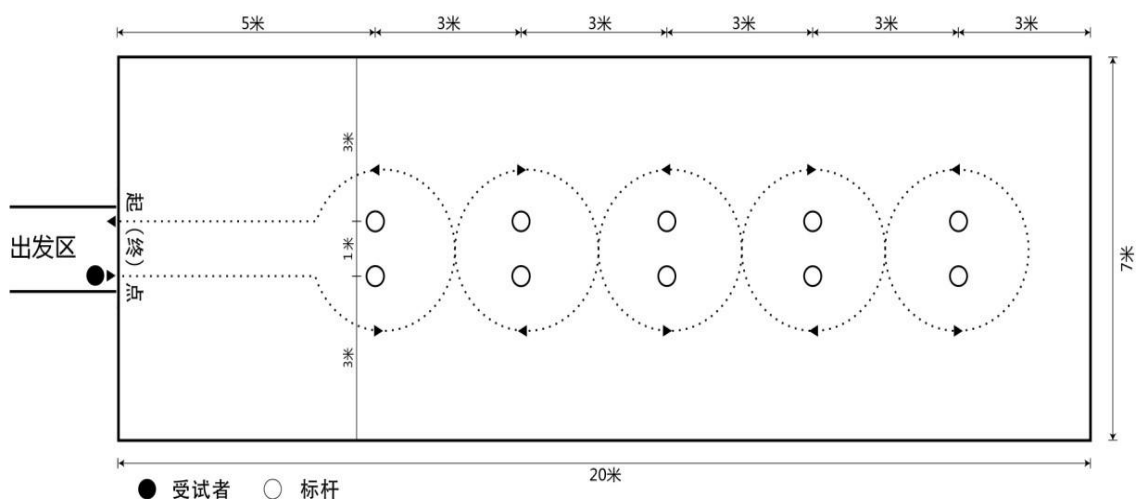
（一）篮球技能。

1. 全场运球

（1）场地器材

场地设置在篮球场內或者平整的塑胶场地上。设置要求如下：

长 20 米，宽 7 米。起点线前 5 米处开始设置标志杆，共设 5 排，每排 2 根，标志杆高不低于 1.2 米；各排标志杆之间相距 3 米，同排的两根标志杆底座中心点之间相距 1 米，距同侧边线 3 米。起点线中间 1 米处为出发区域。设置方式如图所示：



篮球测试场地设置示意图

（2）测试方法

考生听到报号后，持球站立在起（终）点线的出发位置，并做好出发准备。发令后，考生两脚方可移动，并按图中箭头所示方向运球依次过杆，同时，开始计时。运球过程中，若考生暂时

失去对球的控制，但球未出测试场地，考生可自行捡回，在对球失去控制处继续运球，计时不停止。考生与球均返回起（终）点线，计时停止。每人测试两次，记录较好成绩。

以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后 1 位（0.1 秒），小数点后第 2 位数非“0”时进 1。

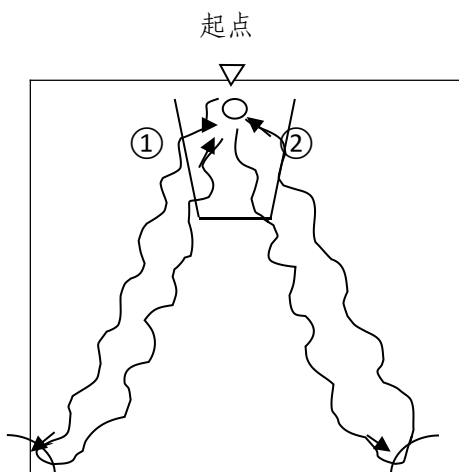
（3）基本要求

考试时犯规，当次成绩无效；两次考试均犯规无成绩者，只可增加一次机会；仍然犯规者，该项成绩计 0 分。

2. 半场运球上篮

（1）场地器材

场地为 28 米×15 米的半个篮球场。篮球为成人橡胶或皮质篮球。



（2）测试方法

由篮球场底线中点出发开始计时，运球至右（左）侧边线中点区域（1 米为半径的弧）踩线后，返回并运球上篮（未投中者必须补投一次），抢篮板球后运球到左（右）侧边线中点，然后折返并运球上篮（未投中者必须补投一次），投中或补投未中抢到篮板球停表并记录成绩（运球路线见上图）。每人可测试两次，以最好成绩计算，以秒为单位记录测试成绩，过秒进位，不计小数。如：22.15 秒为 23 秒。测试时当场报出成绩并予以登记。

（3）基本要求

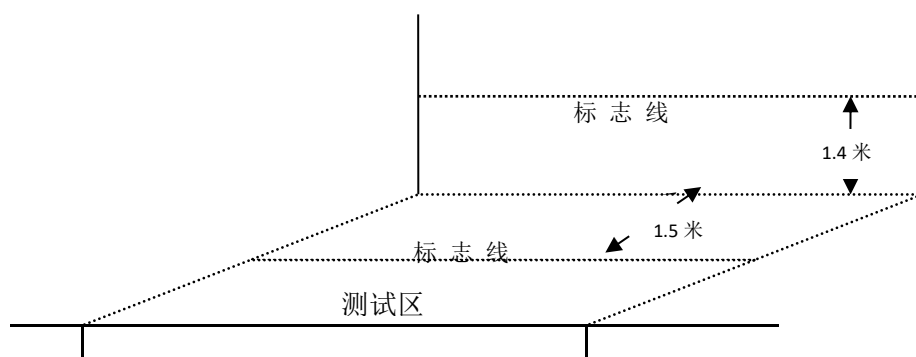
受测者只有一次机会；未投进篮，每次加 4 秒；出现带球跑、双手运球、运球上篮不碰篮板篮圈篮网、运球后原地投篮（补篮除外）等违例现象，每次加 5 秒；如开始就出现严重违例则召回

重测并加 5 秒（重测只限一次）。

（二）排球技能。

1. 场地器材

在墙面距地面高度 1.40 米处设一标志线；在地面距墙壁 1.50 米处划一标志线，设置方式如下图所示。测试用球符合排球规则中规定的比赛用球。



排球测试场地设置示意图

2. 测试方法

考生站在地上标志线外，自己将球向上抛起（开始计时），连续对墙垫球。将球垫至墙面标志线以上，方能计数，反之不予计数。在垫球过程中，球落地由考生自行捡球并继续进行垫球，直至时间结束。测试时当场报出成绩并予以登记。

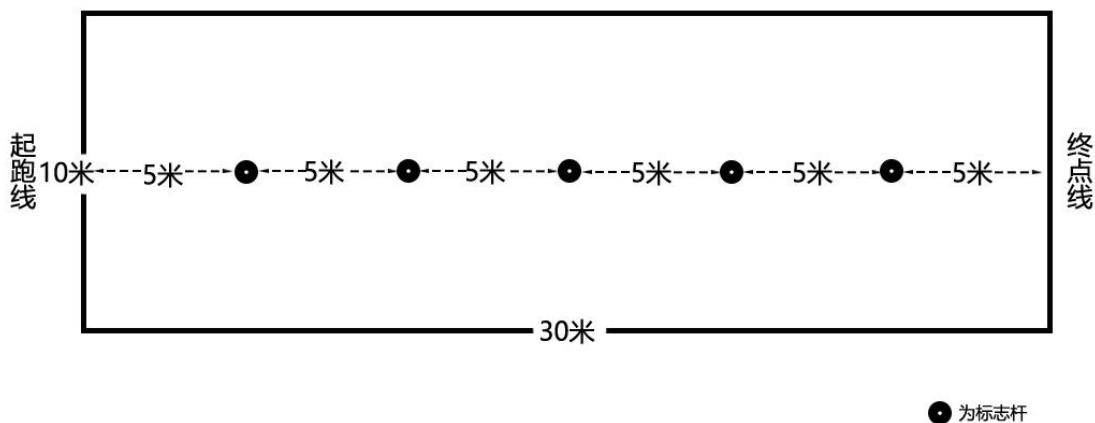
3. 基本要求

每人可测试两次，以最好成绩计算，时间为 40 秒。

（三）足球技能。

1. 场地器材

在平整的足球场上进行，测试区域长 30 米，宽 10 米，起点线至第一标志物的距离为 5 米，各标志间距 5 米，共设 5 个标志物，标志物两侧边线各 5 米，设置方式如下图所示；测试用球为 5 号橡胶或皮质足球。



足球测试场地设置示意图

2. 测试方法

考生站在起点线后准备，听到出发令后开始用脚运球，同时计时，依次 S 形绕过标志物。考生和球均过终点线即为完成测试，停表。每人可测试两次，记取最好的一次成绩。以十分之一秒为单位记录测试成绩，过百分之一秒进位。如：7.11 秒为 7.2 秒。测试时当场报出成绩并予以登记。



3. 基本要求

每位考生需依次 S 形绕过标志物；出现漏绕标志物或球出规定测试区域，应返回原处（指犯规处）继续进行，不停表。

陕西省初中学业水平体育统一考试内容及成绩转化标准

一、男生部分项目考试成绩评定

项目 分值	1000 米跑 (分秒)	游泳 (分秒)	立定跳远 (厘米)	50 米跑 (秒)	引体向上 (次)	前掷实心球 (米)	篮球全场运球 (秒)	篮球半场运球上篮 (秒)	排球垫球 (次)	足球运球 (秒)
100	3'40"	4'48"	250	7.3	15	9.6	12.8	20	45	7.5
95	3'45"	5'00"	245	7.4	14	9.3	13.2	21	43	8.4
90	3'50"	5'12"	240	7.5	13	9	13.8	22	40	9.4
85	3'57"	5'24"	233	7.6	12	8.7	14.4	23	37	10.1
80	4'05"	5'36"	225	7.7	11	8.4	15.2	24	34	10.8
78	4'10"	5'48"	221	7.9		8.1	15.6	25	31	11.6
76	4'15"	6'00"	217	8.1	10	7.8	16.0	27	29	12.4
74	4'20"	6'12"	213	8.3		7.5	16.5	29	26	13.2

项目 分值	1000 米跑 (分秒)	游泳 (分秒)	立定跳远 (厘米)	50 米跑 (秒)	引体向上 (次)	前掷实心球 (米)	篮球全场运球 (秒)	篮球半场运球上篮 (秒)	排球垫球 (次)	足球运球 (秒)
72	4'25"	6'24"	209	8.5	9	7.2	17.0	31	23	14.1
70	4'30"	6'36"	205	8.7		6.9	17.5	33	20	14.5
68	4'35"	6'48"	201	8.9	8	6.6	18.0	35	18	14.7
66	4'40"	7'00"	197	9.1		6.3	18.5	37	16	14.9
64	4'45"	7'12"	193	9.3	7	6	19.0	39	14	15.1
62	4'50"	7'24"	189	9.5		5.7	19.5	41	12	15.3
60	4'55"	7'36"	185	9.7	6	5.4	20.0	43	10	15.5
50	5'15"	7'48"	180	9.9	5	5.1	20.6	45	8	15.7
40	5'35"	8'00"	175	10.1	4	4.8	21.2	47	6	16
30	5'55"	8'12"	170	10.3	3	4.5	21.8	49	5	16.5
20	6'15"	8'24"	165	10.5	2	4.2	22.4	51	4	17
10	6'35"	8'36"	160	10.7	1	3.9	23.0	53	3	17.5

二、女生部分项目考试成绩评定

项目 分值	800 米跑 (分秒)	游泳 (分秒)	立定跳远 (厘米)	50 米跑 (秒)	仰卧起坐一分钟 (次)	前掷实心球 (米)	篮球全场运球 (秒)	篮球半场运球上篮 (秒)	排球垫球 (次)	足球运球 (秒)
100	3'25"	5'08"	202	7.9	52	6.7	14.8	26	40	8.1
95	3'32"	5'20"	196	8	50	6.5	15.2	27	38	10.2
90	3'39"	5'32"	190	8.1	48	6.3	15.8	28	35	12.3
85	3'47"	5'44"	183	8.4	45	6.1	16.4	30	32	13.6
80	3'55"	5'56"	176	8.7	42	5.9	17.2	32	29	14.9
78	4'00"	6'08"	173	8.9	40	5.7	17.6	34	26	16.2
76	4'05"	6'20"	170	9.1	38	5.5	18.0	36	23	18
74	4'10"	6'32"	167	9.3	36	5.3	18.5	38	20	19.8
72	4'15"	6'44"	164	9.5	34	5.1	19.0	42	18	21.6
70	4'20"	6'56"	161	9.7	32	4.9	19.5	46	16	21.9
68	4'25"	7'08"	158	9.9	30	4.7	20.0	50	14	22.1



项目 分值	800 米跑 (分秒)	游泳 (分秒)	立定跳远 (厘米)	50 米跑 (秒)	仰卧起坐一分钟 (次)	前掷实心球 (米)	篮球全场运球 (秒)	篮球半场运球上篮 (秒)	排球垫球 (次)	足球运球 (秒)
66	4'30"	7'20"	155	10.1	28	4.5	20.5	54	12	22.4
64	4'35"	7'32"	152	10.3	26	4.3	21.0	58	10	22.7
62	4'40"	7'44"	149	10.5	24	4.1	21.5	62	8	23
60	4'45"	7'56"	146	10.7	22	3.9	22.0	66	7	23.3
50	4'55"	8'08"	141	10.9	20	3.7	22.6	70	6	23.6
40	5'05"	8'20"	136	11.1	18	3.5	23.2	74	5	23.9
30	5'15"	8'32"	131	11.3	16	3.3	23.8	78	4	24.2
20	5'25"	8'44"	126	11.5	14	3.1	24.4	82	3	24.7
10	5'35"	8'56"	121	11.7	12	2.9	25.0	86	2	25.2

陕西省初中学业水平体育考试缓考申请表

考生登记号 _____

姓名		性别		学籍号		
毕业学校					联系电话	
缓考原因	考试签名： 家长（法定监护人）签名：					
医疗单位 诊断结论	（由学校确认伤残鉴定或医疗单位证明原件后，将复印件附后页）					
考试现场 医务人员 审核意见	签字： 年 月 日					
学校负责 人审核 意见	签字： 年 月 日					
县（区）体 育考试考 务办公室	负责人签字： 公 章 年 月 日					
备 注						

本表一式两份，一份报县（区）审核，一份上交市教育局备案。

附件 4

陕西省初中学业水平体育考试成绩登记表

____市____区____县（区）

姓名		性别		籍贯		照片	
毕业学校		考号					
平时考核（满分 15 分）							
内 容	成 绩	体育教师 （签章）	班主任 （签章）	备 注			
体育与健康课							
《国家学生体质健康标准》测试							
合 计		校长（签章）					
统一考试（满分 45 分）							
项目（考试项目打√）	成绩 1	成绩 2	成绩 3	选定	得分	签章	备注
1000 米跑（男）、800 米跑（女）、200 米游泳		/	/				
立定跳远、50 米跑（选一项）							
单杠引体向上（男）、一分钟仰卧起坐（女）、前掷实心球（选一项）							
篮球技能、排球技能、足球技能（选一项）			/				
统一考核得分〔（4 项测试成绩相加）÷4×45%〕							
总分部分（满分 60 分）							
平时考核	统一考核		总分	主考签章		备注	

