

# 宁波市教育局文件

甬教安体〔2021〕44号

---

## 关于印发《2021年宁波市初中学业水平考试 体育考试实施方案》的通知

各区县（市）教育局，大榭开发区社会发展保障局，东钱湖旅游度假区社会事务管理局，宁波国家高新区教育文体局，宁波杭州湾新区社会事业发展局，各有关直属学校（单位）：

为贯彻落实国务院办公厅《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）、浙江省教育厅《关于进一步推进高中阶段学校考试招生制度改革的实施意见》（浙教基〔2017〕122号）有关要求，加强学校体育工作，引导学生积极主动地参加体育锻炼，切实提高广大青少年学生的健康素质和运动能

力，特制订本方案。今年方案与往年有所区别，受新冠肺炎疫情的影响，我市 2021 届初中学业水平考试体育考试取消了游泳选测项目，因此，今年的体育考试选测项目由过去的公开摇号选择暂时调整为分类自主选择，以适应疫情防控需要。海曙、鄞州、江北及宁波国家高新区、东钱湖旅游度假区（以下简称中心城区）请遵照执行，其他区县（市）根据本地实际参照执行。

宁波市教育局

2021 年 2 月 18 日

# 2021 届宁波市初中学业水平考试体育考试 实施方案

## 一、考试目的

通过实施初中学业水平考试体育考试，并将考试成绩计入升学考试成绩，激励学生主动自觉地参加经常性的体育锻炼，形成健康运动的观念和习惯，掌握运动技能，增强身体素质，提高健康水平，进一步促进学校体育课程内容及方法的改革，切实增强学校体育教学的实效性。

## 二、参加对象

所有初中毕业学生。

## 三、考试项目、分值、评分要求及标准

### （一）考试项目及分值

体育考试采取过程性评价与终结性评价相结合，注重学生整体素质要求与个体发展差异相结合，增强学生的选择权与发展权。依据浙江省初中阶段《体育与健康》课程标准及《国家学生体质健康标准》，考试项目分为学校日常体育项目和集中考试项目，共 40 分，其中集中考试项目又分为必测项目和选测项目。

1. 学校日常体育项目：按体育课和《国家学生体质健康标准》要求，结合学生平时参与课内外体育活动的表现进行综合评定，分值 10 分；

2. 集中考试项目：分必测项目（10 分）和选测项目（20 分）。

(1) 必测项目：中长跑（男生 1000 米，女生 800 米），分值 10 分；

考生最多可以参加 2 次中长跑测试，记录其中最好的一次有效成绩。参加第一次中长跑测试后，若考生对测试成绩不满意，可以在测试结束 48 小时内，通过学校向当地体育集中考试组织实施机构（中心城区学校报各区教育局，直属学校报市教育考试院）提出第二次中长跑测试申请，由该机构统一安排测试。第一次中长跑测试已获满分的考生，不允许申请第二次测试。

(2) 选测项目：选测项目包括篮球运球投篮、足球运球、跳绳（60 秒）、引体向上（男生）、仰卧起坐（女生，60 秒）、掷实心球（2 千克）、50 米跑、立定跳远，每项分值 10 分，按照身体素质要求分为 A（技巧类）、B（力量类）、C（速度灵敏类）三大类：

A（技巧类）：篮球运球投篮、足球运球、跳绳（60 秒）；

B（力量类）：引体向上（男生）、仰卧起坐（女生，60 秒）、掷实心球（2 千克）；

C（速度灵敏类）：50 米跑、立定跳远。

学生在报名时，从 A、B、C 三大类项目中，选择自己最擅长的两类项目，每个类别只能选一个项目参加测试，报名结束后，测试项目不得更改，这两项测试成绩计入中考体育总分，分值 20 分。

## (二) 评分要求和标准

学校日常体育项目考核工作按附件 1 执行；其他项目考试场地器材、考试要求及评分标准按附件 2、3 执行。

#### 四、考试时间

1. 学校日常体育项目考核工作于 2021 年 5 月 15 日前结束。
2. 集中考试项目分三个时间段进行，其他区县（市）自定。

具体如下：

区域	阶段	时间	参加对象	考试项目	考点	实施主体
海曙区	第一次	4月17日-4月20日	本区域考生(含社会考生,缓考、免考考生除外)	所有集中考试项目	宁波第二技师学院	海曙区教育局
	第二次	4月24日-4月25日	缓考考生	所有集中考试项目		
			第一次考试中,对中长跑成绩不满意考生(可选择)	中长跑		
第三次	5月8日	第一次考试中,对中长跑成绩不满意考生(可选择);对中长跑成绩不满意的缓考考生	中长跑			
江北区、市直属学校	第一次	4月17日-4月20日	本区域考生(含社会考生,缓考、免考考生除外)	所有集中考试项目	宁波四中	江北区教育局
	第二次	4月24日-4月25日	缓考考生	所有集中考试项目		
第一次考试中,对中长跑成绩不满意考生(可选择)			中长跑			

区域	阶段	时间	参加对象	考试项目	考点	实施主体
	第三次	5月8日	第一次考试中，对中长跑成绩不满意考生（可选择）；对中长跑成绩不满意的缓考考生	中长跑		
鄞州区、东钱湖旅游度假区、国家高新区、	第一次	4月19日-4月24日	本区域考生(含社会考生，缓考、免考考生除外)	所有集中考试项目	宁波市鄞州职教中心学校	鄞州区教育局
	第二次	4月26日-4月27日	缓考考生	所有集中考试项目		
			第一次考试中，对中长跑成绩不满意考生（可选择）	中长跑		
第三次	5月8日	第一次考试中，对中长跑成绩不满意考生（可选择）；对中长跑成绩不满意的缓考考生	中长跑			

## 五、考试地点

1. 学校日常体育项目由各初中学校自行安排。

2. 集中考试项目：

中心城区考点：宁波四中、宁波第二技师学院、宁波市鄞州职教中心学校。江北区、市直属学校考生考试地点统一安排在宁波四中；海曙区考生考试地点统一安排在宁波第二技师学院；鄞州区（含东钱湖旅游度假区、宁波国家高新区）考生统一安排在宁波市鄞州职教中心学校。

其他区县（市）：各地自定。

## 六、有关规定

(一) 学校体育课(活动)考核项目由学校自行组织,方案报所在区县(市)教育局核准,考核结果按规定公示。其他项目均采取以区县(市)为单位集中考试的方式进行。中心城区考生2021年继续使用《国家学生体质健康标准》专用测试器材进行考试,考生使用IC卡识别个人身份,记录考试成绩,实行电子化管理,并全程录像监控。学校须做好考生集中考试报名工作,以便统一、及时、准确地做好考生报考信息的录入工作(具体办法另行通知)。

### (二) 免考及缓考(申请表见附件4)

1. 根据《国家教委关于印发〈初中毕业生升学体育考试工作实施方案〉的通知》(教基〔1997〕18号)规定,对确实丧失运动能力的残疾考生(具有残联核发的残疾证书并经县级以上医疗部门丧失运动能力的鉴定),经审批免于参加体育考试,体育中考成绩以满分计入总分;对其他残疾考生(具有残联核发的残疾证书)或因疾病免修体育课的,经审批可以免于参加体育考试,体育中考成绩以60%计入总分;集中考试前因病或受伤不能参加的,则该项成绩以6分计入体育总分;心、肺、肝、肾等有严重疾病,不适合参加中长跑、游泳等体能项目及50米跑、跳绳等激烈运动的学生,不得参加上述项目的考试,该项成绩以6分计入体育总分。符合以上条件的中心城区考生须持本市二级甲等以上医院证明(附诊断病历原件和复印件),其他区县(市)自定,残疾学生

须持残疾证书，由学生家长提出申请，学校审核，各地中招办核定。

2. 考生申请免考的病史记录与该生电子档案一起，随该生升学转入高一级学校。

3. 集中考试前发病或受伤者或女生例假期间，由学校统一在考试现场办理缓考申请手续，经核准后可以参加统一组织的缓考。

4. 考生须在规定时间内参加集中考试，如自行放弃考试项目，则该项目作零分处理，已测项目按最后得分计入总分。无故不参加体育考试者，不予录取到高一级学校。

（三）体育考试成绩全大市范围内予以认可。在本市就读的应届初中毕业生可以选择在原学校所在地参加体育考试（需持当地有效成绩证明并加盖教育行政部门基教科公章），也可以向参加学业考试地教育行政部门报名参加体育考试（中心城区户籍学生向户籍所在区教育局报名）。其他在本市范围外就读的具有宁波市户籍的应届及往届初中毕业考生向参加学业考试地教育行政部门报名参加体育考试（中心城区户籍学生向户籍所在区教育局报名）。大市外回中心城区考生及往届毕业考生需参加中长跑（必考）和 A、B、C 三类中各选一个选测项目测试，参加测试的项目数为 4 项，并不得重复，4 项成绩总分为初中学业水平考试体育考试成绩。

## 七、组织实施

（一）体育考试工作在宁波市教育局统一领导下，市和各区

县（市）分别成立初中学业水平考试体育考试工作领导小组，全面负责体育考试工作的管理、监督和协调，确保考试工作公开、公平、公正并安全地进行。各学校也应成立相关领导小组，确保学校考试工作规范、有序进行。

（二）体育考试工作是对学校体育教学质量及学生体质健康水平的一次检验，各地（校）要充分认识体育考试工作的重要意义，加强宣传教育，帮助学生家长了解体育考试的目的及意义。要坚持按照学校体育工作要求，安排好体育课、大课间及课外活动，保证学生每天一小时体育锻炼时间，要把注意力集中到推动学生经常、科学锻炼这个根本环节上来，注意防止出现只抓考试项目，忽视平时体育课及其他体育锻炼等做法。

（三）加强体育集中考试安全保障工作。各考试组织机构要做好考试现场疫情防控方案，科学布置考试场地，合理分流考生，防止出现考生大面积聚集。各学校要在体育考试前，集中进行安全教育，要做好考生对考试项目的适应训练，结合体育考试的特点，加强科学指导，考前组织学生锻炼，运动量强度要适宜，有效防止伤害事故的发生。参加考试时，要做好学生的组织工作，根据考试时间的安排，派出校领导和教师组织学生赴考。要特别重视往返途中的安全，防止意外事故的发生。考生（和家长）要注意考试前的身体状况，既不能隐瞒疾病情况，也不能虚报疾病，不参加与自身身体状况不适宜项目的测试，并在考试前作好充分的准备活动。各考点实施主体在考前，要及时了解掌握参考各校

学生的身体状况，对因身体健康因素确实不适应参加考试的学生，要及时进行劝说，并履行相关手续。考试过程中，要切实加强安全保障措施，各环节务必落实安全责任，必须配备医护人员，同时要加强对器材安全检查，强化过程监控，消除因场地、器材设备和组织工作不当等各种可能造成的不安全因素，有效防止伤害事故的发生，确保考生在体育考试过程中的安全和体育考试的顺利进行。

（四）中心城区体育集中考试工作，具体操作办法由宁波市教育考试院制定，由各有关区教育局组织实施，市中招办负责监督、指导。其他区县（市）可根据本地区实际参照执行，考试方案请于2021年4月上旬报市教育局学校安全与体卫艺劳处。

（五）体育考试是初中学业水平考试的重要组成部分，体育集中考试费用按照学生升学考试有关规定执行，中心城区考生免费参加。

（六）《宁波市初中学业水平考试体育考试日常成绩评分标准及考核办法》《宁波市初中学业水平考试体育集中考试项目考试办法》《宁波市初中学业水平考试体育集中考试项目评分标准》《宁波市初中学业水平考试体育集中考试仲裁办法》《宁波市初中学业水平考试体育集中考试规则》《宁波市初中学业水平考试体育集中考试工作人员守则》由市教育局制定并负责解释。

附件：1. 2021届宁波市初中学业水平考试体育考试日常成绩

## 评分标准及考核办法

2. 2021 届宁波市初中学业水平考试体育集中考试项目考试办法（分人工测试适用与电子测试适用）
3. 2021 届宁波市初中学业水平考试体育集中考试项目评分标准
4. 宁波市初中学业水平考试体育考试免考与缓考申请表
5. 宁波市初中学业水平考试体育集中考试仲裁办法
6. 宁波市初中学业水平考试体育集中考试仲裁申请表
7. 宁波市初中学业水平考试体育集中考试规则
8. 宁波市初中学业水平考试体育集中考试工作人员守则

## 附件 1

# 2021 届宁波市初中学业水平考试体育考试 日常成绩评分标准及考核办法

### 一、考核内容及分值

学生日常体育成绩考核内容由学习态度、学习能力两方面组成，满分 10 分，其中学习态度 4 分，学习能力 6 分。

### 二、考核及评分标准

#### 1. 学习态度

由学生参加体育课、体育活动出勤率和学习表现两部分组成。

##### (1) 出勤率

学生参加体育课、大课间活动、课外体育活动（以下统称为体育活动）的总体出勤率达到 95%以上为优秀，85%—94%为良好，75%—84%为合格，75%以下为不合格。

##### (2) 学习表现

学生参加体育活动总体表现，包括完成教师安排的体育学习任务，参加班级或学校集体性体育活动以及平时自觉参加体育锻炼时表现。整体评价为优秀、良好、合格、不合格。

以上两项总评，优秀 4 分、良好 3 分、合格 2 分，不合格 0 分。

#### 2. 学习能力

由学生参加体育活动及《国家学生体质健康标准》测试两部分成绩组成。

### （1）体育活动学习能力

按照初中《体育与健康》课程要求进行评价。学生体育课平均成绩 85 分及以上者为优秀，75—84 分为良好，60—74 分为合格，59 分以下为不合格。

### （2）《国家学生体质健康标准》测试成绩

依据《国家学生体质健康标准》全市统一年度测试内容和标准，对学生身体形态、身体机能、身体素质、运动能力以及每天体育锻炼一小时情况进行综合评价，按照测试结果给予相应分值，学生《国家学生体质健康标准》测试成绩 90.0 分及以上者为优秀、80.0—89.9 分为良好、60.0—79.9 分为合格、59.9 分及以下为不合格。

以上两项总评，优秀 6 分、良好 5 分、合格 4 分、不合格 2 分。

## 三、考核办法

日常体育考核由学校统筹组织，考核办法及结果必须进行公示，经核准无异议方能记入中考体育总成绩。2021 届初中毕业生日常体育考核学习能力成绩由八年级至九年级两个学年平均成绩组成。

## 附件 2

# 2021 届宁波市初中学业水平考试体育 集中考试项目考试办法

(人工测试适用)

本体育考试场地采取全封闭管理，考生应携带贴有考生照片的体育中考成绩记录卡。经检录处核对考生基本信息无误后，进入考试场地。每项考试结束裁判应当场告知考生考试成绩并准确记入初中学业水平考试体育考试成绩卡。所有考试结束后以学校为单位打印考生所有成绩并交学校领队签字确认。考试场所须配备医生若干名，游泳考试场所同时须配备救生员若干名。

### 一、中长跑（男 1000 米、女 800 米）

1. 场地器材：400 米标准环形跑道，考前须丈量准确。跑道上须标有明显的起、终点线。地面要平坦、结实、不滑，以塑胶跑道为宜。

2. 考试办法：每组考生须佩带字迹醒目的小号码。考生用站立式起跑，如有抢跑者，全组召回重跑，抢跑两次者成绩作零分，每人最多可测试 2 次，记录其中最好的一次有效成绩。

### 二、50 米跑

1. 场地器材：100 米以上的直形跑道，考前须丈量准确。跑道上须标有明显的起、终点线。地面要平坦、结实、不滑，以塑

胶跑道为宜。

2. 考试办法：每组考生须佩带字迹醒目的小号码。考生起跑姿势为站立式，如有抢跑者，全组召回重跑，抢跑两次者成绩作零分，每人最多可测试 2 次，记录其中最好的一次有效成绩。

### 三、立定跳远

1. 场地器材：专用橡胶垫、沙坑或松软的泥地，表面须平整，不得有凹坑，有条件的可用专用测试垫。起跳区域应与落地区域在同一平面上。禁止在坚硬的水泥地上考试。主要器材为：皮尺、扫帚、平耙、胶带纸、专用测试仪等。

2. 考试办法：考生两脚自然开立在起跳线后，原地两脚同时起跳，不得垫步和小跳。动作完成后向跳跃前方任一侧走出考试场地。每人最多可测试 3 次，丈量身体最近着地点后沿至起跳线的垂直距离，记录其中最远的一次有效成绩。

### 四、跳绳（60 秒）

1. 场地器材：干净、平整的场地（室内外篮、排球场等）。计次短绳、秒表等。

2. 考试办法：听到“预备一开始！”的信号（同时开表）后，考生用单（双）脚向上跳，同时双手向前摇动跳绳，每摇动一回环算一次。每人最多可测试 2 次，拌脚不计数，以 60 秒钟累计所跳的有效次数作为成绩，记录其中最好的一次有效成绩。

### 五、掷实心球（2 千克）

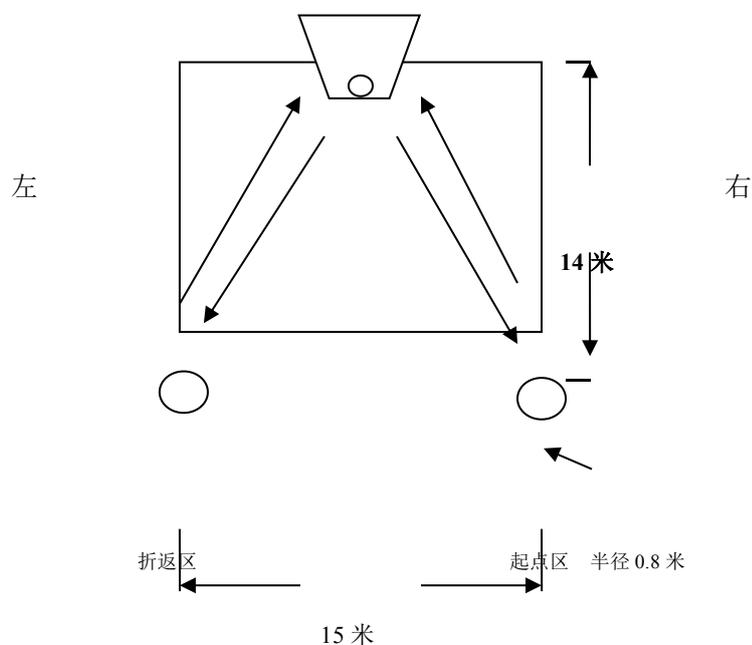
1. 场地器材：4 米宽、20 米长的平地一块，质量 2 千克实心

球、皮尺、抹布、小铁旗等。

2. 考试办法：在投掷线后身体正对投掷方向两脚前后或左右开立，双手持球在头上方，原地向前过头顶掷出，球出手后后脚才可向前迈进一步，但不得踩线和超线。每人最多可测试3次，记录其中最好一次的有效成绩。丈量成绩以球着地点后沿至投掷线后沿之间的垂直距离。

## 六、篮球运球投篮

1. 场地器材：标准篮球场半个（15\*14米），橡胶篮球、秒表、哨子。篮圈与地面平行，离地面高度3.05米，并悬挂篮网。以中线与边线的相交点为圆心（0.8米为半径）作弧，成1/4圆作为运球的起点区，另一对应点作为折返点。篮球、秒表等。（测试场地见图示）



2. 考试办法：考生从起点开始运球至篮下投篮（投中），接篮

板球后运球至另一侧脚踏标志后做同样动作返回到起点。考生在运球投篮过程中不得走步或二次运球，裁判发现考生出现上述情况必须鸣哨示意，考生必须从就近的标志线或端线重新开始运球，此过程秒表不停。运球投篮过程中，投篮动作不限，投篮必须投中方能继续。在考试过程中，当裁判的秒表显示考试者不能得分时，裁判应鸣哨停止考试。每人最多可测试2次，记录其中最好的一次有效成绩。

### **七、引体向上（男生）**

1. 场地器材：高单杠（单杠高度，以考生直臂悬垂脚尖不触地为准），单杠下须有垫子或沙坑。

2. 考试办法：双手正握杠直臂悬垂。静止后，两臂用力引体，上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次。接着重复到开始姿势后继续引体，按此方式反复进行。每人最多可测试2次，记录引体次数。测试中裁判应明确宣报测试学生引体的有效累计次数，记录其中最好的一次有效成绩。

### **八、仰卧起坐（女生，60秒）**

1. 场地器材：体操垫子或专用测试垫若干块，铺放平坦。秒表等。

2. 考试办法：仰卧于垫上，两腿屈膝稍分开，大小腿屈成90度，两手指交叉贴于脑后。另一人压住两踝关节处（不得使加任何外力帮助）。起坐时，收腹抬上体前屈，以两肘触及或超过两膝为完成一次。继续仰卧至两肩触垫，接着做下一次动作。记取一

分钟内完成的次数。测试时裁判应宣报考生有效完成的累计次数。一经出现不规范的动作该次不计。每人最多可测试 2 次，记录其中最好的一次有效成绩。

## 九、足球运球

1. 场地器材：平整场地或足球场，表面为天然或人工草坪（不能为光滑的硬地）。测试区域长 30 米，宽 6 米，场地四周设置明显的标志线。起点线至第一杆距离为 5 米，各杆间距 5 米，共设 5 根标志杆，标志杆与两侧边线相距 3 米。标志杆高不低于 1.2 米，考试用球的规格为 5 号足球（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. 考试办法：考生站在起点线后准备。发令后，考生运球向前，依次绕杆；球通过最后一个标志杆后，考生至少触球一次，再运球通过终点线；人与球均越过终点线后，计时停止。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。考试犯规时，当次成绩无效。犯规行为包括：未从指定区域出发；出发时抢跑；手球；漏绕标志杆；碰倒标志杆；球过最后一个标志杆后，到达终点前，脚未触球；未按要求完成全程路线；测试期间，人或球出测试区域等。每人最多可测试 2 次，记录其中最好的一次有效成绩。

# 2021 届宁波市初中学业水平考试体育 集中考试项目考试办法

(电子测试适用)

本体育考试场地采取全封闭管理，考生需使用 IC 卡，经入口翼闸检录处刷卡核对考生基本信息无误后，进入考试场地。所有考试项目均使用 IC 卡识别身份，记录成绩。考生在每项考试结束后可以在测试器材上刷卡当场打印成绩单确认考试成绩，所有考试项目结束后使用 IC 卡经出口翼闸出场，可通过大屏幕再次核对本人本次体育考试所有成绩。所有考试结束后以学校为单位打印考生所有成绩并交学校领队签字确认。考试场所配备医生若干名。

## 一、中长跑（男 1000 米、女 800 米）

1. 场地器材：400 米标准环形塑胶跑道，考前丈量准确。跑道上标有明显的起、终点线。IC 卡读卡器、中长跑计时专用设备。

2. 考试办法：考生戴上专用臂表，并在臂表上插入本人 IC 卡站在起跑线，用站立式起跑。当发令器发出起跑信号，考生起跑并按规定跑向终点线，如有抢跑者，全组召回重跑，抢跑二次者成绩作零分，到达终点后测试成绩将在 IC 卡及中心计算机上自动生成。考生测试完毕拔出 IC 卡，将专用臂表交还给裁判员，可自行刷卡打印成绩单，持 IC 卡离开测试区域。每人最多可测试 2 次，记录其中最好的一次有效成绩。

## 二、50 米跑

1. 场地器材：100 米以上的直形塑胶跑道，考前丈量准确。跑道上须标有明显的起、终点线。IC 卡读卡器、专用背心、短跑计时专用设备。

2. 考试办法：考生将 IC 卡交裁判员检录并穿上专用背心站在起跑线，起跑姿势为站立式。当发令器发出起跑信号，考生起跑并按规定跑向终点线，如有抢跑者，全组召回重跑，抢跑二次者成绩作零分，到达终点后测试成绩将在 IC 卡及中心计算机上自动生成。考生测试完毕将背心交给裁判员，可自行刷卡打印成绩单，持 IC 卡离开测试区域。每人最多可测试 2 次，记录其中最好的一次有效成绩。

### 三、立定跳远

1. 场地器材：专用测试垫、仪器、IC 卡读卡器等。

2. 考试办法：裁判员刷考生 IC 卡，仪器正确显示考生的姓名、考号等信息后开始测试。考生在专用测试垫起跳线后两脚自然分开站立，语音提示后原地两脚同时起跳，不得垫步和小跳，动作完成后向跳跃前方任一侧走出测试垫。系统会自动测量判定跳远距离并记录成绩，并识别起跳踩线等犯规动作，有语音或警鸣提示犯规，如起跳犯规自动识别该次跳跃成绩无效。考生测试完毕，可自行刷卡打印成绩单，持 IC 卡离开测试区域。每人最多可测试 3 次，记录其中最好的一次有效成绩。

### 四、跳绳（60 秒）

1. 场地器材：干净、平整的场地、短绳、专用测试垫、测试

仪器、IC 卡读卡器等。

2. 考试办法: 裁判员刷考生 IC 卡, 仪器正确显示考生的姓名、考号等信息。考生站在测试垫指定区域听到语音提示后开始跳绳, 可用单(双)脚向上跳, 同时双手向前摇动跳绳, 每摇动一回环并同时起跳一次算一次, 仪器自动计数, 拌脚不计数, 仪器自动减少一次, 然后再接着计数(双飞、三飞都按一次计数)。60 秒后仪器自动停止计时并记录成绩。考生测试完毕, 可自行刷卡打印成绩单, 持 IC 卡离开测试区域。每人最多可测试 2 次, 记录其中最好的一次有效成绩。

## 五、掷实心球(2 千克)

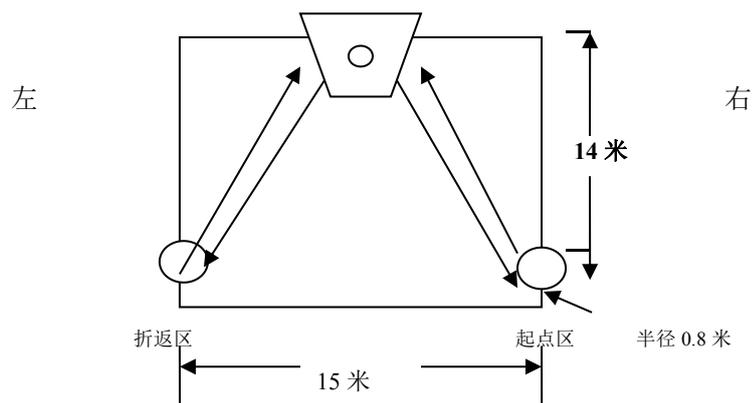
1. 场地器材: 4 米宽、20 米长的平地一块, 质量 2 千克实心球、专用测试仪器、IC 卡读卡器等。

2. 考试办法: 裁判员刷考生 IC 卡, 仪器正确显示考生的姓名、考号等信息后开始测试。考生在投掷线后身体正对投掷方向两脚前后或左右开立, 双手持球在头上方, 原地向前过头顶掷出, 球出手后后脚才可向前迈出一大步, 但不得踩线或超线。仪器能自动测量判定投掷距离并识别起掷踩线或投掷后踩线等犯规动作, 有语音或警鸣提示犯规。考生测试完毕, 可自行刷卡打印成绩单, 持 IC 卡离开测试区域。每人最多可测试 3 次, 记录其中最好的一次有效成绩。

## 六、篮球运球投篮

1. 场地器材: 标准篮球场半个(15\*14 米), 橡胶篮球、专用

测试仪器、IC 卡读卡器等。篮圈与地面平行，离地面高度 3.05 米，并悬挂篮网。以中线与边线的相交点为圆心（0.8 米为半径）作弧，成 1/4 圆作为运球的起点区，另一对应点作为折返点。（测试场地见图示）



2. 考试办法: 裁判员刷考生 IC 卡, 仪器正确显示考生的姓名、考号等信息后开始测试。考生在运球起点区准备, 听到语音提示后从起点开始运球至篮下投篮 (投中), 接篮板球后运球至另一侧脚踏标志后做同样动作返回到起点时, 系统停止计时。考生在运球投篮过程中不得走步或二次运球, 裁判发现考生出现上述情况鸣哨示意, 考生必须从就近的标志线或端线重新开始运球, 此过程计时不停。运球投篮过程中, 投篮动作不限, 投篮必须投中方能继续。在考试过程中, 计时显示考生不能得分时, 系统会自动提示, 裁判鸣哨停止考试。考生测试完毕, 可自行刷卡打印成绩单, 持 IC 卡离开测试区域。每人最多可测试 2 次, 记录其中最好的一次有效成绩。

## 七、引体向上 (男生)

1. 场地器材: 高单杠 (单杠高度, 以考生直臂悬垂脚尖不触

地为准), 单杠下有垫子。专用测试仪器、IC 卡读卡器等。

2. 考试办法: 裁判员刷考生 IC 卡, 仪器正确显示考生的姓名、考号等信息, 裁判员将专用测试仪戴在考生手臂上。考生听到语音提示后跳起双手正手握杠直臂悬垂。静止后, 两臂用力引体, 上拉到下颏超过横杠, 测试仪发出‘嘀’的响声为完成一次。接着重复到开始直臂悬垂姿势后继续引体, 按此方式反复进行。考生测试完毕交回专用测试仪, 可自行刷卡打印成绩单, 持 IC 卡离开测试区域。每人最多可测试 2 次, 记录其中最好的一次有效成绩。

## 八、仰卧起坐 (女生, 60 秒)

1. 场地器材: 专用测试垫、专用测试仪、IC 卡读卡器等。

2. 考试办法: 裁判员刷考生 IC 卡, 仪器正确显示考生的姓名、考号等信息。裁判将专用测试仪固定在考生上半身右侧, 考生仰卧于垫上, 两腿稍分开, 屈膝呈 90 度角左右, 两手指交叉贴于脑后, 双脚脚掌由专门器材固定, 考生听到语音提示后开始做仰卧起坐, 起坐时上身与水平面达到或超过 90 度角, 仰卧时上身成水平状, 姿势正确时专用测试仪会发出“嘀”的声音并自动记录成绩, 60 秒后仪器自动停止计时。考生测试完毕, 交回专用测试仪, 可自行刷卡打印成绩单, 持 IC 卡离开测试区域。每人最多可测试 2 次, 记录其中最好的一次有效成绩。

## 九、足球运球

1. 场地器材: 专用测试仪、IC 卡读卡器, 平整场地或足球场,

表面为天然或人工草坪（不能为光滑的硬地）。测试区域长 30 米，宽 6 米，场地四周设置明显的标志线。起点线至第一杆距离为 5 米，各杆间距 5 米，共设 5 根标志杆，标志杆与两侧边线相距 3 米。标志杆高不低于 1.2 米，考试用球的规格为 5 号足球（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. 考试办法：裁判员刷考生 IC 卡，仪器正确显示考生的姓名、考号等信息后开始测试。考生站在起点线后准备，裁判员发令后，考生越过起点线后仪器开始计时，考生运球向前，依次绕杆；球通过最后一个标志杆后，考生至少触球一次，再运球通过终点线，当考生越过终点线后，计时停止。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。考试犯规时，当次成绩无效。犯规行为包括：未从指定区域出发；出发时抢跑；手球；漏绕标志杆；碰倒标志杆；球过最后一个标志杆后，到达终点前，脚未触球；未按要求完成全程路线；测试期间，人或球出测试区域等。考生测试完毕，可自行刷卡打印成绩单，持 IC 卡离开测试区域。每人最多可测试 2 次，记录其中最好的一次有效成绩。

## 附件 3

2021 届宁波市初中学业水平考试体育集中考试项目评分标准  
(中心城区考生适用)

(男)

项目 分值	必测项目	选测项目						
	1000 米跑 (分秒)	足球运球 (秒)	50 米跑 (秒)	立定 跳远 (米)	一分钟 跳绳 (次)	掷实心球 (米)	篮球运 球投篮 (秒)	引体 向上 (个)
10	3' 25"	9" 1	7" 1	2.46	180	9.80	20	10
9	3' 35"	10" 0	7" 3	2.38	170	9.20	24	9
8	3' 45"	10" 7	7" 5	2.30	160	8.60	32	8
7	3' 55"	11" 5	7" 7	2.22	150	8.00	38	7
6	4' 05"	12" 8	7" 9	2.14	140	7.40	43	6
5	4' 15"	13" 6	8" 1	2.06	130	6.80	48	5
4	4' 25"	14" 6	8" 3	1.98	120	6.20	53	4
3	4' 35"	15" 2	8" 7	1.90	110	5.60	57	3
2	未在 4' 35" 内跑完全程 不得分	15" 9	9" 3	1.82	100	5.00	61	2
1		16" 8	9" 7	1.70	90	4.40	69	1

(女)

项目 分值	必测项目	选测项目						
	800 米跑 (分秒)	足球运球 (秒)	50 米跑 (秒)	立定 跳远 (米)	一分钟 跳绳 (次)	掷实心球 (米)	篮球运 球投篮 (秒)	一分钟 仰卧 起坐 (个)
10	3' 10"	10" 1	8" 1	1.97	170	6.70	26	50
9	3' 20"	11" 0	8" 3	1.89	160	6.30	32	46
8	3' 30"	11" 9	8" 5	1.81	150	5.90	40	42
7	3' 40"	12" 9	8" 7	1.73	140	5.50	46	38
6	3' 50"	14" 4	8" 9	1.65	130	5.10	51	34
5	4' 00"	15" 4	9" 1	1.57	120	4.70	56	30
4	4' 10"	16" 8	9" 5	1.49	110	4.30	61	26
3	4' 20"	17" 7	9" 9	1.41	100	3.90	66	22
2	未在 4' 20" 内跑完全程 不得分	18" 6	10" 5	1.33	90	3.50	70	18
1		19" 7	10" 9	1.21	80	3.10	85	14

注:不到上限,则按下限计分。

附件 4

## 宁波市初中学业水平考试体育考试免考与缓考申请表

所在学校	准考证号	姓名	性别	申请项目
				免考 ( ) 缓考 ( )
<p>申请理由：</p> <p style="text-align: right;">监护人签字： 年 月 日</p>				
<p>医院证明（二级甲等以上医院出具的诊断病历〈复印件〉、医院证明〈原件〉）：</p> <p style="text-align: center;">（粘贴）</p>				
<p>学校意见：</p> <p style="text-align: right;">盖章 年 月 日</p>				
<p>考试实施机构意见：</p> <p style="text-align: right;">盖章 年 月 日</p>				

注：申请免考须注明全免或具体免考项目

## 宁波市初中学业水平考试体育集中考试 仲裁办法

为进一步确保我市初中学业水平考试体育考试的公平、公正和公信，特制订本办法。

### 一、适用范围

宁波市初中学业水平考试体育集中考试项目，含必测项目和选测项目。

### 二、适用对象

参加宁波市初中学业水平考试体育集中考试、且对考试过程中裁判判定犯规或考试成绩持有异议的所有考生。

### 三、申请仲裁条件

考生遇到以下情形之一者，可以提出仲裁申请：

1. 认为自己的考试行为符合《宁波市初中学业水平考试体育集中考试项目考试办法》规定的要求，裁判判定犯规的；
2. 认为测试成绩有误且有充分依据的。

### 四、申请仲裁程序

1. 在项目测试现场需要仲裁的，可以在测试现场向项目当执裁判或项目裁判组长提出口头仲裁申请，并接受现场仲裁。
2. 不接受现场仲裁或对现场仲裁有异议的，应在当天考试结

束后 24 小时内申请事后仲裁。当事考生应到所在学校领取并填写《仲裁申请表》（一人一事一表，按要求附上相关材料），由学校交当地体育集中考试实施机构。

## 五、仲裁程序

1. 现场仲裁：由总裁判长会同项目裁判组长和相关当执裁判作出结论，并当场告知当事考生。

2. 事后仲裁：由体育集中考试仲裁组负责。仲裁组在接到考生书面仲裁申请后，通过调查取证，作出仲裁结论，并固定证据。然后，当事考生所在学校分管校长和相关教师共 2 人到指定地点查看证据、确认仲裁结论。当地体育集中考试实施机构出具书面仲裁结论和仲裁意见通过学校送达相关考生。

## 六、仲裁组成员组成

总裁判长 1 人，当地体育集中考试实施机构工作人员 1 人，有关测试项目专家 2 人。

## 七、其它

本办法自 2021 年起在宁波市中心城区初中学业水平考试体育考试中施行。其他区县（市）可根据当地实际参照执行。

附件 6

## 宁波市初中学业水平考试体育集中考试仲裁申请表

所在学校	准考证号	姓名	性别	申请仲裁项目
申 请 事 由	<p>(包括测试场地、测试大致时间, 陈述应详细)</p> <p style="text-align: center;">考生签名:</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>			
仲 裁 结 论	<p style="text-align: center;">仲裁组签名:</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>			
学 校 意 见	<p style="text-align: center;">学校代表签名:</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>			
仲 裁 意 见	<p style="text-align: center;">考试实施机构(章):</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>			

注: 请随附必要材料, 如打印的成绩单等。

## 附件 7

# 宁波市初中学业水平考试体育集中考试规则

一、考生凭本人准考证或 IC 卡进入考试点，准考证证明仅限考生本人使用。

二、集中考试项目考生着运动衣裤、运动鞋，不得穿钉鞋，不得配带首饰等物品，女生束发。

三、考生在考试前应做好充分的准备活动，防止考试对身体的运动性伤害。

四、心、肺、肝、肾等重要器官有严重疾病，不适合参加中长跑等体能项目及 50 米跑、跳绳等激烈运动的学生，不得参加上述项目的考试，凭有关证明由学校统一于指定时间办理免考手续。

五、未按规定时间报到参加考试的学生，取消考试资格。考生因身体原因不能参加考试，凭有关证明由学校统一到指定地点办理缓考手续。

六、考生进入考试点后，须遵守各项规定，尊重裁判及工作人员，听从考试工作人员安排，安全、有序、认真完成各项考试。

七、严禁各类舞弊行为，不得有冒名顶替、弄虚作假等行为。发现各类舞弊行为，经核实论证，取消该考生舞弊项目成绩，成绩为零分，并通报考生所在学校。

## 附件 8

# 宁波市初中学业水平考试体育集中考试 工作人员守则

一、严格遵守公平、公正的原则和工作纪律，按照考试工作的规范要求，认真完成各项工作。

二、关心爱护考生，尊重考生，维护考生参加考试的权利。

三、按规定时间到岗，不得擅自离岗，不做与考试工作无关或妨碍考试工作顺利进行的事。

四、成员之间互相尊重、互相学习、互相支持，自觉执行回避制度，禁止单独对考生进行考试。

五、熟悉并掌握各项目的考试要求及标准，严格按照考试要求规范操作，确保考试工作进行。

六、如发现考生受伤或身体不适，不宜继续参加测试时，应及时处置，并报告医务人员采取相应措施。

七、严禁参与舞弊或为考生提供舞弊条件，严禁利用参与考试工作的便利索贿、受贿。有上述行为者将取消参加考试工作资格，并通报所在单位。

---

宁波市教育局办公室

2021年2月19日印发

---