

附件 1

## 揭阳市初中学业水平考试体育与健康科目 优胜免考申请表

姓 名		学校名称		照 片 (盖骑缝章)
出生年月		联系电话		
中 考 准考证号				
近三年参加全国、 省、市级 体育比赛 前八名	时 间	比赛名称	获奖等级	教练签名
学校意见 (盖章)	县 (市、区) 教育局 意见 (盖章)		县 (市、区) 招生部门 意见 (盖章)	
市教育局意见 (盖章)			市招生办意见 (盖章)	

注：1. 本表只做为我市初中学生近三年参加市级比赛获奖前八名证明，做为初中学业水平考试体育与健康科目体育优胜免考申请之用。

2. 办理人必须将本表及近三年比赛秩序册、获奖证书等于 4 月 30 日前报送到所属市、县 (市、区) 招生部门。

附件 2

## 揭阳市初中学业水平考试体育与健康科目 择考申请表

姓 名		学校名称		照 片 (盖骑缝章)
出生年月		联系电话		
中 考 准考证号				
申请择考原因				
申请择考项目 1				
申请择考项目 2				
学校意见 (盖章)		市、县 (市、区) 招生部门意见 (盖章)		

注：1. 本表只做为我市初中学业水平考试体育与健康科目择考申请之用。  
2. 办理人必须将本表及相关证明材料于 4 月 30 日前报送到所属市、县(市、区) 招生部门。

## 揭阳市初中学业水平考试体育与健康科目 择考标准表

1、营养不良〔计算公式：体重（公斤） / 身高<sup>2</sup>（米<sup>2</sup>）〕：  
≤15.5—14.6 为 I 度；≤14.5 为 II 度。

2、肥胖〔计算公式：体重（公斤） / 身高<sup>2</sup>（米<sup>2</sup>）〕：  
≥26.5—29.9 为 I 度；≥30 为 II 度。

3、严重脊柱弯曲：偏离中心线 2.5 厘米—3.4 厘米为 I 度；3.5 厘米以上为 II 度。

4、O 型腿：两膝之间距离 10 厘米—19 厘米为 I 度；20 厘米以上为 II 度。

5、X 型腿：两脚之间距离 10 厘米—19 厘米为 I 度；20 厘米以上为 II 度。

## 揭阳市初中学业水平考试体育与健康科目 考试项目规则及评分标准

### 一、考试项目的规则与方法

#### (一) 必考、选考项目

##### 1. 800 米跑（女）、1000 米跑（男）

场地及器材：原则上在 200 米以上田径场上进行。秒表若干块（50 米跑道一道三表），使用前应校正。用发令枪或发令旗发令。

考试方法：起跑姿势不限，可采用胶鞋、钉鞋或赤脚跑步。其他按田径规则进行。

##### 2. 引体向上（男）

场地及器材：高单杠。

动作规格：受测者跳起双手正握杠，两手与肩同宽或直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体向上，上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次。

考试方法：记录引体次数。每次引体监考员要唱出成绩。

##### 3. 一分钟仰卧起坐（女）

场地及器材：垫子若干块，铺放平坦。

动作规格：考生全身仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小腿成直角，两手十指交叉贴于脑后。考生同伴压住考生两

踝关节处。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。

**考试方法：**监考员发出“预备——起”的口令，同时计时，登记一分钟内所完成的次数。一分钟到时，受测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不算，违例动作不计次数。

#### 4. 投掷实心球

**场地及器材：**20米长的平地一块。实心球球体直径：14—14.5厘米；重量：男、女生均为2公斤±20克；球体为生胶铸造；球体内不得有滚动物。

**动作规格：**投掷前，原地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，双肩与起掷线平行，原地双手用力把球掷向前方。球出手时双肩须与起掷线平行，不得踩线或过线投掷。

**考试方法：**在投掷区划一条白线为起掷线，受试者站在起掷线后。每人连续投掷三次，取其中最远一次成绩。记录以米为单位，取两位小数，丈量起掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球着地点。丈量及登记时，均要唱出成绩。

#### 5. 立定跳远

**场地及器材：**沙坑的沙与地面齐平。起跳板采用塑胶防滑跳板或坚固木板，长100或122厘米，宽20厘米，木板厚度不得少于6厘米，塑胶防滑跳板面上的塑胶要紧粘在木板上，不得用钉固定，厚度不得少于0.7厘米，不超过1.3

厘米（不得采用弹性过大的纯塑胶起跳板）。起跳板埋入地下，与地面齐平。起跳板前沿与沙坑近端不得少于 30 厘米。

**动作规格：**两脚自然平行开立站在起跳线后，脚尖不得踩线，原地两脚同时起跳。

**考试方法：**每人连续试跳三次，丈量起跳线后沿至身体着地最近点后沿的垂直距离，取其中最远一次的成绩。不得穿钉鞋和胶粒底鞋，可采用胶鞋或赤脚起跳。登记成绩时以米为单位，取两位小数。丈量及登记时，均要唱出成绩。

## 6. 一分钟跳绳

**场地及器材：**平坦水泥地。采用自动计数跳绳。秒表若干块。

**动作规格：**单或双脚均可。每跳一次摇绳须经过头、脚一次。

**考试方法：**将自动计数跳绳开至计数状态，监考员发出“预备——开始”的口令，同时开表。记录一分钟内所完成次数。

## （二）其他择考项目

### 1. 50 米跑、200 米跑

**场地及器材：**原则上在 200 米以上田径场上进行。秒表若干块（50 米跑道一道三表），使用前应校正。用发令枪或发令旗发令。

**考试方法：**起跑姿势不限，可采用胶鞋、钉鞋或赤脚跑步。其他按田径规则进行。

## 2. 立定纵跳摸高

**场地及器材：**在与地面垂直的墙上划一条刻有标高（单位：厘米）标志的尺。

**动作规格：**两脚自然开立成半蹲姿势，两脚前脚掌同时用力蹬地向上跳起，上体伸展，用左或右臂向上伸直摸高触（拍）墙壁。

**考试方法：**每人连续跳三次，丈量受测试人手在墙壁上触（拍）最高点与原地站立手在墙壁上最高触点间距离，取其中最高一次的成绩。登记成绩时以米为单位，取两位小数。丈量及登记时，均要唱出成绩。

## 3. 跳远

**场地：**沙坑的沙与地面齐平。

**考试方法：**每人试跳二次，丈量起跳点与身体着地最近点后沿的垂直距离，取其中最远一次的成绩。登记成绩以米为单位，取两位小数。丈量及登记时，均要唱出成绩。

## 4. 推铅球

**场地及器材：**平坦土质场地，投掷圈直径为 2.135 米。铅球重量 3 千克。

**动作规格：**在投掷圈内，原地或滑步推均可，用单手从肩上推出。不得将铅球移至肩下或后抛掷。球落地前，脚不得踏在圈线（或抵踏板口）上，身体各部位不得触圈外地面。

**考试方法：**每人推三次，取其中最远一次的成绩。记录以米为单位，取两位小数。通过投掷圈的圆心，丈量投掷圈

内沿至球落地后之间的距离。丈量及登记时，均要唱出成绩。

### 5. 三至五级连续蛙跳

场地：平坦助跑道，起跳线宽 5 厘米。

动作规格：两脚自然平行开立站在起跳线后，脚尖不得踩线，原地两脚同时起跳，连续跳（连跳过程中必须双脚同时落地、同时起跳）。

考试方法：丈量起跳线后沿至身体着地最近点后沿的垂直距离。登记成绩时以米为单位，取两位小数。丈量及登记时，均要唱出成绩。

### 6. 篮球半场来回运球上篮

场地及器材：半场篮球场（篮球场规格为 26 米×14 米），篮球若干个。

动作规格：单手向前运球，运球时不得走步、滚球跑、推球跑（推拍球向前时助跑不得超过两步）。

考试方法：从起点（半场中线与边线的交叉）运球，到达篮下投篮，投中后运球至另一侧，一脚踏中线与边线的交叉点后，往回运球上篮，投中后运球回起点。

监考员发出“预备——去”的口令后，开始计时，登记来回运球上篮后回到起点的时间。运球中违例者应从违例点开始重新运球。

### 7. 一分钟篮球投篮

以篮圈中点至地面垂直投影点为圆心，男生以 4.2 米为半径、女生以 2.5 米为半径划弧。考生可在弧线外任何区域



投篮（考生只能用一个球），计算一分钟投中次数（脚压线不计）。考生必须自己捡球投篮，不得有他人提供帮助。

#### 8. 一分钟排球对墙传球

在与地面垂直的墙上，高 2.2 米处为圆心，以 0.75 米为半径在墙上划圆。男生在地面距墙 1.5 米处、女生在地面距墙 1.3 米处划线，考生在线后对墙上的圆圈用排球传球或垫球方法连续传、垫球，计算一分钟内传球或垫球球打在圈内次数（脚压线不计）。

#### 9. 一分钟踢毽子

考生在 1.5 米×1.5 米范围内，穿普通鞋，用膝关节以下任何部位将毽子踢起，计算一分钟内踢毽的次数（踢毽子的脚每完成一次踢毽动作后必须触地，算为完成一次）。

#### 10. 足球 25 米绕竿运球

起点至第一根竿距离为 5 米，以后每距离 2 米设竿 1 根，共设 10 根竿，从最后 1 竿继续延伸 2 米处为终点。计算考生从起点运球绕竿至终点的时间（用 50cm 高标志筒，采用 4 号球）。

#### 11. 足球踢准

在地面距离墙（该墙与地面垂直）9 米处定点作为罚球点，考生从罚球点向长 5 米、高 2.4 米的罚球分数区（墙）踢 10 个球（如图），记录球射中所分得数区域内的总得分（球压线时，则以球体过半的区域得分计算）。

## 二、揭阳市初中学业水平考试体育与健康科目考试项目规则及评分标准

### (一) 必考、选考项目

分值	1000 米	800 米	立定跳远		投掷实心球		一分钟跳绳		引体向上	一分钟 仰卧起坐
	男(秒)	女(秒)	男(米)	女(米)	男(米)	女(米)	男(次)	女(次)	男(次)	女(次)
120	2:53	2:38	2.95	2.47	14.2	11.20	254	254	23	70
115	3:00	2:45	2.85	2.37	13.4	10.40	239	239	21	65
110	3:07	2:52	2.75	2.27	12.6	9.60	224	224	19	60
105	3:14	2:59	2.65	2.17	11.8	8.80	209	209	17	55
100	3:21	3:06	2.55	2.07	11.0	8.0	194	194	15	50
95	3:28	3:13	2.45	1.97	10.2	7.20	179	179	13	45
90	3:35	3:20	2.35	1.87	9.4	6.40	164	164	11	40
85	3:40	3:25	2.32	1.84	9.2	6.25	156	156	10	38
80	3:45	3:30	2.29	1.81	9.0	6.10	148	148	9	36
75	3:50	3:35	2.26	1.78	8.8	5.95	140	140	8	34
70	3:55	3:40	2.23	1.75	8.6	5.80	132	132	7	32
65	4:00	3:45	2.20	1.72	8.4	5.65	124	124		30

(续上表)

分值	1000 米	800 米	立定跳远		投掷实心球		一分钟跳绳		引体向上	一分钟 仰卧起坐
	男(秒)	女(秒)	男(米)	女(米)	男(米)	女(米)	男(次)	女(次)	男(次)	女(次)
60	4:05	3:50	2.17	1.69	8.2	5.50	116	116	6	28
55	4:10	3:55	2.14	1.66	8.0	5.35	108	108		26
50	4:15	4:00	2.11	1.63	7.8	5.20	100	100	5	24
45	4:20	4:05	2.08	1.60	7.6	5.05	92	92		22
40	4:25	4:10	2.05	1.57	7.4	4.90	84	84	4	20
35	4:30	4:15	2.02	1.54	7.2	4.75	76	76		18
30	4:35	4:20	1.99	1.51	7.0	4.60	68	68	3	16
25	4:40	4:25	1.96	1.48	6.8	4.45	60	60		14
20	4:45	4:30	1.93	1.45	6.6	4.30	52	52	2	12
15	4:50	4:35	1.90	1.42	6.4	4.15	44	44		10
10	4:55	4:40	1.87	1.39	6.2	4.0	36	36	1	8
5	5:00	4:45	1.84	1.36	6.0	3.85	28	28		6
0	5:05	4:50	1.81	1.33	5.8	3.70	20	20		4

注：本标准以分段分值表示。在实际评分上，按每一分值计算到百分之一。

## (二) 其他择考项目

分值	50 米		200 米 (200 米场)		200 米 (400 米场)		三级蛙跳		五级蛙跳		跳 远	
	男(秒)	女(秒)	男(秒)	男(秒)	男(秒)	男(秒)	男(米)	女(米)	男(米)	女(米)	男(米)	女(米)
120	5.5	6.5	23.6	29.2	23.2	28.8	8.8	7.7	15.25	13.25	5.94	4.97
115	5.8	6.8	24.4	30	24	29.6	8.5	7.4	14.75	12.75	5.74	4.77
110	6.1	7.1	25.2	30.8	24.8	30.4	8.2	7.1	14.25	12.25	5.54	4.57
105	6.4	7.4	26	31.6	25.6	31.2	7.9	6.8	13.75	11.75	5.34	4.37
100	6.7	7.7	26.8	32.4	26.4	32	7.6	6.5	13.25	11.25	5.14	4.17
95	7	8	27.6	33.2	27.2	32.8	7.3	6.2	12.75	10.75	4.94	3.97
90	7.3	8.3	28.4	34	28	33.6	7	5.9	12.25	10.25	4.74	3.77
85	7.4	8.4	29	34.6	28.6	34.2	6.9	5.8	12	10	4.66	3.69
80	7.5	8.5	29.6	35.2	29.2	34.8	6.8	5.7	11.75	9.75	4.58	3.61
75	7.6	8.6	30.2	35.8	29.8	35.4	6.7	5.6	11.5	9.5	4.5	3.53
70	7.7	8.7	30.8	36.4	30.4	36	6.6	5.5	11.25	9.25	4.42	3.45
65	7.8	8.8	31.4	37	31	36.6	6.5	5.4	11	9	4.34	3.37
60	7.9	8.9	32	37.6	31.6	37.2	6.4	5.3	10.75	8.75	4.26	3.29
55	8	9	32.6	38.2	32.2	37.8	6.3	5.2	10.5	8.5	4.18	3.21
50	8.1	9.1	33.2	38.8	32.8	38.4	6.2	5.1	10.25	8.25	4.1	3.13
45	8.2	9.2	33.8	39.4	33.4	39	6.1	5	10	8	4.02	3.05
40	8.3	9.3	34.4	40	34	39.6	6	4.9	9.75	7.75	3.94	2.97
35	8.4	9.4	35	40.6	34.6	40.2	5.9	4.8	9.5	7.5	3.86	2.89
30	8.5	9.5	35.6	41.2	35.2	40.8	5.8	4.7	9.25	7.25	3.78	2.81
25	8.6	9.6	36.2	41.8	35.8	41.4	5.7	4.6	9	7	3.7	2.73
20	8.7	9.7	36.8	42.4	36.4	42	5.6	4.5	8.75	6.75	3.62	2.65
15	8.8	9.8	37.4	43	37	42.6	5.5	4.4	8.5	6.5	3.54	2.57
10	8.9	9.9	38	43.6	37.6	43.2	5.4	4.3	8.25	6.25	3.46	2.49
5	9	10	38.6	44.2	38.2	43.8	5.3	4.2	8	6	3.38	2.41
0	9.1	10.1	39.2	44.8	38.8	44.4	5.2	4.1	7.75	5.75	3.3	2.33

(续上表)

分值	推铅球		一分钟排球对墙传球		足球 25 米绕杆运球		足球踢准		立定摸高	
	男(米)	女(米)	男(次)	女(次)	男(秒)	女(秒)	男(分)	女(分)	男(米)	女(米)
120	11.4	8.7	104	94	8	14	36	29	0.96	0.73
115	11.1	8.4	100	90	9.5	15.5	34	27	0.91	0.68
110	10.8	8.1	96	86	11	17	32	25	0.86	0.63
105	10.5	7.8	92	82	12.5	18.5	30	23	0.81	0.58
100	10.2	7.5	88	78	14	20	28	21	0.76	0.53
95	9.9	7.2	84	74	15.5	21.5	26	19	0.71	0.48
90	9.6	6.9	80	70	17	23	24	17	0.66	0.43
85	9.4	6.7	78	68	17.5	23.5	23	16	0.64	0.41
80	9.2	6.5	76	66	18	24	22	15	0.62	0.39
75	9	6.3	74	64	18.5	24.5	21	14	0.6	0.37
70	8.8	6.1	72	62	19	25	20	13	0.58	0.35
65	8.6	5.9	70	60	19.5	25.5	19	12	0.56	0.33
60	8.4	5.7	68	58	20	26	18	11	0.54	0.31
55	8.2	5.5	66	56	20.5	26.5	17	10	0.52	0.29
50	8	5.3	64	54	21	27	16	9	0.5	0.27
45	7.8	5.1	62	52	21.5	27.5	15	8	0.48	0.25
40	7.6	4.9	60	50	22	28	14	7	0.46	0.23
35	7.4	4.7	58	48	22.5	28.5	13	6	0.44	0.21
30	7.2	4.5	56	46	23	29	12	5	0.42	0.19
25	7	4.3	54	44	23.5	29.5	11	4	0.4	0.17
20	6.8	4.1	52	42	24	30	10	3	0.38	0.15
15	6.6	3.9	50	40	24.5	30.5	9	2	0.36	0.13
10	6.4	3.7	48	38	25	31	8	1	0.34	0.11
5	6.2	3.5	46	36	25.5	31.5	7		0.32	0.09
0	6	3.3	44	34	26	32	6		0.3	0.07

(续上表)

分值	一分钟 仰卧起坐	一分钟踢毽		一分钟跳绳		一分钟投篮		半场来回运球上篮	
	男(次)	男(次)	女(次)	男(次)	女(次)	男(个)	女(个)	男(秒)	女(秒)
120	74	150	160	254	254	9	9	9	13
115	69	140	150	239	239	8	8	11.5	15.5
110	64	130	140	224	224	7	7	14	18
105	59	120	130	209	209	6	6	16.5	20.5
100	54	110	120	194	194	5	5	19	23
95	49	100	110	179	179			21.5	25.5
90	44	90	100	164	164	4	4	24	28
85	42	85	95	156	156			26	30
80	40	80	90	148	148	3	3	28	32
75	38	75	85	140	140			30	34
70	36	70	80	132	132			32	36
65	34	65	75	124	124	2	2	34	38
60	32	60	70	116	116			36	40
55	30	55	65	108	108			38	42
50	28	50	60	100	100	1	1	40	44
45	26	45	55	92	92			42	46
40	24	40	50	84	84			44	48
35	22	35	45	76	76			46	50
30	20	30	40	68	68			48	52
25	18	25	35	60	60			50	54
20	16	20	30	52	52			52	56
15	14	15	25	44	44			54	58
10	12	10	20	36	36			56	60
5	10	5	15	28	28			58	01:02
0	8	0	10	20	20			60	01:04

附件 5

## 揭阳市初中学业水平考试体育与健康科目成绩（评分）登记卡

\_\_\_\_\_ 县（市、区） \_\_\_\_\_ 考点

准考证号 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_ 性别 \_\_\_\_\_ 组别 \_\_\_\_\_

项 目	成 绩			最高（后）成绩登记	
	第一次 （表）	第二次 （表）	第三次 （表）	成 绩	监考员签名
1					
2					

- 注：1. 此表为原始记录，不交考生和无关人员，是成绩录入系统的依据，须妥为保管。  
2. 成绩（评分）登记要准确、清楚，不得更改。如因特殊情况要更改，必须有即席监考员（登分员）在更改成绩（评分）上签名。  
3. 严格按照考试测试规则进行。各项目考试第一次犯规给予警告，第二次犯规出取消该项成绩。只有一项成绩的，将某一项的成绩被 2 除，即是该生中考体育统一考试平均分。800 米（女）、1000 米男只进行 1 次测试。  
4. 此卡放入考生档案，以便复测时对照。

附件 6

## 揭阳市初中学业水平考试体育与健康科目免考申请汇总表

填报单位（盖章）：\_\_\_\_\_ 填报时间：\_\_\_\_\_

中考准考证号	姓名	毕业学校	申请免考项目	备注

注：申请免考项目包括“体育优胜免考”及“伤残免考”。



附件 7

## 揭阳市初中学业水平考试体育与健康科目择考申请汇总表

填报单位（盖章）： \_\_\_\_\_ 填报时间： \_\_\_\_\_

中考准考证号	姓名	毕业学校	择考项目 1	择考项目 2

附件 8

## 揭阳市初中学业水平考试体育与健康科目考试情况报表

县（\_市、区）

填报人：\_\_\_\_\_

填报时间：\_\_\_\_\_

性别	报考人数			100 分		90—99 分		75—89 分		60—74 分		59 分以下		平均分
	合计	应考 人数	免考 人数	人数	比例 (%)	人数	比例 (%)	人数	比例 (%)	人数	比例 (%)	人数	比例 (%)	
男														
女														
合计														

注：各分段人数及比例按应考人数计算。

附件 9

## 揭阳市初中学业水平考试体育与健康科目考试各单项情况报表

考试项目：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_县（市、区）

填报人：\_\_\_\_\_

填报时间：\_\_\_\_\_

性别	报考人数			100 分		90—99 分		75—89 分		60—74 分		59 分以下		平均分
	合计	应考人数	免考人数	人数	比例 (%)	人数	比例 (%)	人数	比例 (%)	人数	比例 (%)	人数	比例 (%)	
男														
女														
合计														

注：各分段人数及比例按应考人数计算。