

2022年宜兴市初中学业水平考试体育考试方案

初中学业水平考试（简称“中考”）体育考试是大力实施素质教育，促进学生积极参加体育锻炼，提高学生体质健康水平的有力举措。为做好2022年宜兴市中考体育考试工作，根据《中共中央办公厅 国务院办公厅关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《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》《省委办公厅 省政府办公厅关于全面加强和改进新时代学校体育工作的实施意见》《江苏省学生体质健康促进条例》《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》《国家学生体质健康标准（2014年修订）》《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意见》以及《2022年无锡市初中学业水平考试体育考试方案》等文件精神，结合学校疫情防控要求，制定本方案。

一、考试目的和意义

全面贯彻党的教育方针，落实“立德树人”根本任务；遵循面向全体学生，充分调动学生积极性，注重实效、确保安全、服务考生的原则，精准组织实施体育考试；结合本市实际，设置合理、可选择的考试项目，深入推进体育与健康课程建设，不断提高体育教学和体育活动质量，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

二、考试对象

凡2022年报考高级中等学校的初中毕业生均应参加。

三、考试时间

体育考试的时间为4月24-29日。

四、考试项目与计分

2022年宜兴市初中学业水平考试体育考试设四类，十三个项目，每类均为10分，满分为40分。第一类项目为50米跑，800米（男）跑、1000米（男）跑和400米(女)跑、800米（女）跑，50米游泳；第二类项目为掷实心球、引体向上（男）和1分钟仰卧起坐（女）；第三类项目为30秒跳绳、立定跳远；第四类项目为篮球运球投篮、足球运球射门、排球30秒钟对墙垫球。每位考生可在四类中各任选一项，计取共四项成绩作为体育考试得分，纳入中考考试总分（评分标准见附件1）。

五、考试规则

详见附件2。

六、免考和缓考

（一）免考：考生因病或因残而不宜参加中考体育考试的考生，应申请免考或部分项目免考。申请免考的考生可凭中考体检站出具的体育考试免考证明，填写《2022年宜兴市中考体育考试免考申请表》，家长签署意见，学校初审盖章，经市教育局体育考试领导小组批准后，即可免考。免考手续须在考试当天到考点办理。免考考生的成绩按40分的70%（即28分）计入中考总分。单项免考也按单项分值的70%计算。

凡持有市民政局签发的《残疾证》，有肢体等残疾不宜参加体育考试的考生，填写《2022年宜兴市中考体育考试残疾免考申请表》，家长签署意见，学校初审盖章，经市教育局体育考试领导小组批准后，即可免考。考试成绩按满分40分计入中考总分。

(二)缓考与改项：考生因病或在考试期间因特殊意外情况不能如期参加体育考试及需要更改考试项目的，须填写《2022年宜兴市中考体育考试缓考申请表》，并于考试当天申请办理缓考、改考手续，经市教育局体育考试领导小组审批同意后可缓考、改项，缓考补考、改考由市教育局统一组织，考试规则和方法同正常考试。为保证考试的严肃性，报名日期截止，报考项目已录入报名系统后，原则上不予更改项目，除在报名日期截止时还未体检的考生在体检时检出不宜参加原报考项目考试的，可凭中考体检医院的证明，向市中考体育领导小组提出书面申请，经批准后方可改项，且只能在同类项目中运动负荷大的项目改为运动负荷小的项目。当天申请改项不在当天考试，与缓考补考同时进行。在考试过程中考生因非客观因素造成考试终结，均视作考试完成，一律不得重考、缓考、改项。补考考试时间：5月17日上午8:00开始，地点：宜兴高职。

七、考试收费

根据省教育厅、省物价局和省财政厅《关于招生考试收费有关问题的通知》规定，考生按每人9元标准交纳体育考试费。

八、有关要求

1.各校要切实加强对中考体育考试工作的领导和指导，统筹

规划，精心组织，合理安排，严格管理。各校要把师生生命安全和身体健康放在第一位，成立体育考试领导小组和工作小组，切实加强体育考试工作的领导和指导，统筹规划，精心组织，合理安排，严格管理，检查督促本考点准备及考试组织工作，认真抓好工作落实，确保考试公平公正、规范有序。

2.各校要切实做好考生的教育、组织工作，科学、安全开展体育课教学和学校体育活动，指导考生认真做好居家和学校体育锻炼的衔接，根据自身身体素质、运动技能情况合理选报考试项目，认真备考。要组织考生熟悉选考项目的考试流程，将有关规定、要求、方法、标准告知每一位考生，让考生适应考试规则、程序和环境，积极主动配合监考人员工作，确保考试顺利进行，并发挥出应有水平。

3.各校要严格落实考试体检制度，重视考生的心肺功能检查，全面、细致、深入排查所有考生健康状况，对考生监护人书面告知、征询考生是否有特异体质或不适宜参加体育运动及体育考试的疾病情况，并经签字确认后存档备查。特别是对有心血管和呼吸系统疾病的考生，要做好本人及其家长的思想工作，不能隐瞒病情，实事求是地申请免考，共同严格把好安全关，消除隐患。

4.各考点、各初中要本着对考生高度负责的精神，明确工作标准，落实工作举措，为考生提供优质服务。要加强对考点工作人员的业务培训和纪律教育，维护好考场内外的秩序，确保考试安全、顺利。各考点要配合做好考试仪器设备安装、保管等工作，

加强对考试场地、器材设施以及安全保卫措施等检查落实，制定应急处置预案，做好应急救护工作，防范意外伤害事故的发生。各初中要加强对考生的安全教育和纪律教育，加强对交通车辆的安全检查，严禁租用未经安全检查的车辆接送考生。

5.各初中要严格遵守疫情防控工作要求，做好人员行程动态和健康状况排查，督促做好个人防护，重视保持社交距离，确保各项防控措施落实到位。各考点学校要按照疫情防控方案和应急预案，科学设置考试区域和路线，落实物资配备、卫生消毒、应急处置等措施。

6.今年将采取相对集中的形式组织考试，分别设置宜兴中学、宜兴二中、宜兴高职三个考点，按照相对就近的原则，由市教育局统一组织考试。各学校具体安排将在体育考试报名结束后另行通知。

附：1.2022年宜兴市中考体育考试评分标准

2.2022年宜兴市中考体育考试规则

3.2022年宜兴市中考体育考试免考申请表

4.2022年宜兴市中考体育考试缓考申请表

5.2022年宜兴市中考体育考试残疾免考申请表

附件1:

2022年宜兴市初中学业水平考试体育考试评分标准

性别	分值	类别一				类别二		类别三		类别四			
		50米跑 (秒)	800米跑 (分·秒)	1000米跑 (分·秒)	50米游泳 (分·秒)	掷实心球 (米)	引体向上 (个)	30秒钟跳绳 (次)	立定跳远 (厘米)	篮球运球投篮 (秒)	足球运球射门 (秒)		排球30秒钟对墙垫球 (个)
											进球	未进球	
男	10	7.3	3:15	3:57	1:30	9.00	6	86	240	13	10	/	20
	9	7.6	3:30	4:12	1:40	7.70	5	80	220	15	12	10	18
	8	7.9	3:50	4:27	1:50	5.50	4	70	193	17	14	12	16
	7	>7.9	>3:50	>4:27	>1:50	<5.50	<4	<70	<193	>17	>14	>12	<16
女		50米跑 (秒)	400米跑 (分·秒)	800米跑 (分·秒)	50米游泳 (分·秒)	掷实心球 (米)	1分钟仰卧起坐 (次)	30秒钟跳绳 (次)	立定跳远 (厘米)	篮球运球投篮 (秒)	足球运球射门 (秒)		排球30秒钟对墙垫球 (个)
		进球	未进球										
	10	8.4	1:40	3:47	1:40	6.00	44	86	190	17	12	/	17
	9	8.7	1:45	4:02	1:50	5.00	36	80	170	19	14	12	15
	8	9.1	1:55	4:17	2:00	4.50	25	70	149	21	16	14	13
7	>9.1	>1:55	>4:17	>2:00	<4.50	<25	<70	<149	>21	>16	>14	<13	

附件2:

2022年宜兴市中考体育考试规则

(一) 50米跑

考生应采用站立式起跑，不得挖穴。口令为“各就位”—“预备”—“鸣枪”，如抢跑二次者，取消测试资格。成绩计为 7 分。考生应穿平底胶鞋，不准穿钉鞋或有胶钉的鞋。

(二) 400米、800米、1000米跑

考生在起跑线前做好起跑准备，起跑采用站立式，不得挖穴，考生在未听到起跑指令前，脚尖不得踩线、越线，不能抢跑。考生听到起跑信号后，立即起跑，考生在各自跑道上跑行20米后，方可抢道。考生应穿平底胶鞋，不准穿钉鞋或有胶钉的鞋。

(三) 50米游泳

考试在标准游泳池内进行，单向不间断、不折返。考生在游泳池的出发端听到信号出发，同时计时开始。出发时允许潜入水中，在整个游程中可采用任何泳姿，但身体的一部分必须露出水面，正常情况下双手不应同时举出水面（以免裁判人员视为求救）。到达终点时必须用身体某一部分触池壁以示完成游程，同时表停。考生在整个考试中双手同时举出水面视为求救，救护人员应立即组织救援。考生必须按要求自备游泳衣裤、游泳帽。

注意事项:

在测试过程中，下列行为判为违规：

- (1) 考生在池底站立；
- (2) 考生有拉分道线；
- (3) 考生游错泳道。

凡出现违规者，考生可向裁判申请再测一次，不申请再次测试的考生即考试完毕，成绩按7分计。

凡患有传染性疾病（如传染性肝炎、活动性肺结核、细菌性痢疾、皮肤病、红眼病疾、化脓性中耳炎）、器官性疾病（如严重的高血压、心血管疾病、关节性障碍）、精神类疾病（含病史）、有开放性创口和女生月经期的考生，不能参加游泳考试。

（四）掷实心球（2千克）

考生持球站于起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球向前方掷出。如两脚前后开立投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一小步，但不得踩线。每人投掷三次，择优计取其中一次成绩。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。

（五）引体向上（男）

考生握杠呈悬垂（双手正握，但不得屈肘），从静止开始上拉至下颌过杠算一次，不过下颌不计次数。在下次上拉前，不可屈肘，否则无效。每人可考二次，择优计取其中一次成绩。

（六）1分钟仰卧起坐（女）

考生仰卧在垫子上，双腿并拢，膝盖弯曲，两手十指交叉抱

于头后，肩背部着垫，帮助者双手按压测试者的脚踝。听到口令后上体屈起，肘关节须触碰到大腿面，上体后仰下放时，肩背部须着垫。否则无效不予计数。以一分钟内的有效次数计取成绩。每人可考二次，择优计取其中一次成绩。

（七）30秒钟跳绳

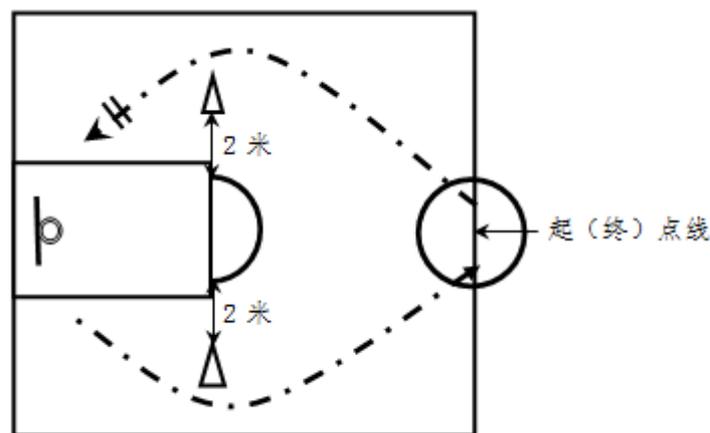
考生持绳站立于考区，听到口令后开始跳绳，每跳跃一次摇绳一回环（一周圈）为一次（一跳一摇计一次）。计取30秒内的成功次数。每人可考二次，择优计取其中一次成绩。

（八）立定跳远

考生两脚自然开立，站在起跳线后，不得踩线，原地两脚同时起跳。按丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离记录成绩，每人可跳三次，择优计取其中一次成绩。

（九）篮球运球投篮

在标准篮球场半场中进行。距罚球线端点两侧2米处各放置一根高1.2米的标志杆，起（终）点设置在篮球场中圈线上（见图示）。

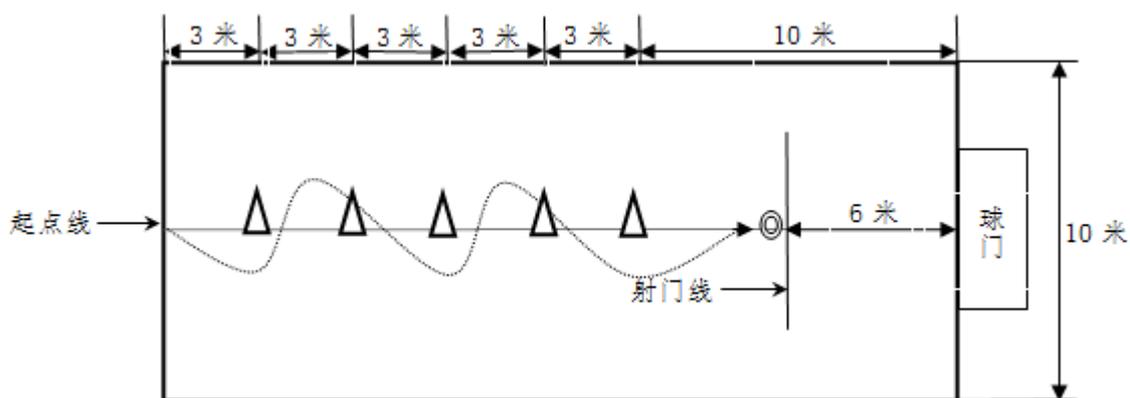


考生持球站立于球场起点线（中圈线）后，听信号开始，自行选择场内一侧运球绕一标志杆外侧后投篮，命中后运球绕另一侧标志杆外侧返回，运球通过终点线（中圈线）即完成。每位考生可考两次，择优记取其中一次成绩，记录成绩精确到秒。

运球投篮过程中，投篮动作不限，投篮必须命中方能返回。男生超过18秒、女生超过22秒投篮仍未命中时，即该项次考试完毕。出现未从标志杆外侧运球绕过、运球碰倒标志杆、投篮未命中返回、球出考试区域等犯规时，则此成绩无效。如两次考试成绩均无效，此项成绩按7分记取。

（十）足球运球射门

在长25米、宽10米的场地进行。起点线至第一根标志杆距离为3米，各标志杆间距3米，共放置5根高1.2米的标志杆，标志杆距两侧边线各5米，球门高2米、宽5米，射门线距球门线中点垂直距离为6米，起点线中点为出发点，点、杆在一条直线上（见图示）。



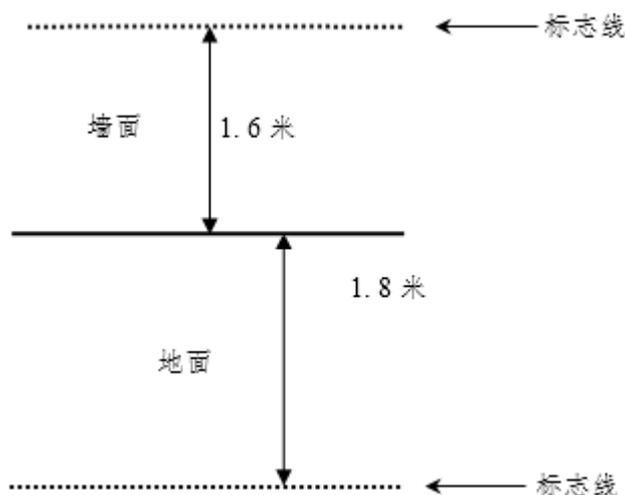
考生站在出发点后，球放置于出发点上，听信号开始，向前依次运球过杆，绕过第5根标志杆后射门，球过球门线或球门线

延长线即完成。每位考生可考两次，择优记取其中一次成绩，记录成绩精确到秒。

男生超过14秒、女生超过16秒仍未射门时，即该项次考试完毕。出现漏绕标志杆、故意手球、球出考试区域、球未绕过第5根标志杆即射门、射门时球已过射门线等犯规时，则此成绩无效。如两次考试成绩均无效，此项成绩按7分记取。

（十一）排球30秒钟对墙垫球

在平整的场地、墙面进行。在距离墙面1.8米处的地面、垂直距离地面1.6米的墙面上分别作标志线（见图示）。



考生在地面标志线后手持排球于身前，听信号开始，将球连续向墙面垫击，将球垫击至墙面标志线及以上为垫球一个，球落地由考生自行捡起，在规定时间内可回到标志线后继续垫球，计30秒钟内垫球的有效个数。每位考生可考两次，择优记取其中一次成绩。

出现踩或越过地面标志线或者排球触点低于墙面标志线等情况时不计次数，在规定时间内可继续进行。

附件3:

2022年宜兴市中考体育考试免考申请表

学校		姓名		性别	
准考证 号码		考试 组别			
申请 内容	全免 <input type="checkbox"/> 单项免考 <input type="checkbox"/> (免考项目:)				
申请 原因	考生签字: 家长(监护人)签字:				
医院证明					
(此处粘贴医院证明影印件)					
学 校 意 见	签字: (盖章) 年月日		考 试 领 导 小 组 意 见	签字: (盖章) 年月日	

附件4:

2022年宜兴市中考体育考试缓考申请表

学校		姓名		性别	
准考证 号码		考试 组别			
申请 内容	缓考（改项考：是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 如选择“是”请填写原项目： 拟改为： ）				
申请 原因	考生签字： 家长（监护人）签字：				
医院（医审）证明					
（此处粘贴医院证明影印件或医审证明签字）					
学 校 意 见	签字： （盖章） 年月日		考 试 领 导 小 组 意 见	签字： （盖章） 年月日	

附件5:

2022年宜兴市中考体育考试残疾免考申请表

学校				班级	
姓名		性别		准考证 号码	
申请 原因	考生签字: 家长（监护人）签字:				
残疾证明					
（此处粘贴《残疾证》影印件）					
学校 意见	签字: (盖章) 年月日		考试 领导 小组 意见	签字: (盖章) 年月日	