银川市2025年初中学业水平体育与健康科目过程性评价测试细则

一、组织领导

银川市中考体育工作由银川市教育领导小组统一组织，成立市辖三区中考体育过程性评价测试工作领导小组，负责制定测试实施方案、监督测试工作，确保全市测试工作的规范、公平、安全、有序。各县（市）区教（体）育局、各学校应成立由学校主要负责同志任组长的测试工作领导小组，明确测试工作组、成绩录入组、安全保障组、医疗组、后勤保障组、场外监督等职责分工，确保测试工作的顺利进行。

二、测试时间

过程性评价测试原则上安排在每学年6月份及11月份进行，七年级上学期作为过渡适应期不计成绩，九年级下学期不安排过程性评价测试。各学校应根据实际情况，制定详细的测试工作计划，明确测试时间、地点、项目、人员分工及安全措施等，确保测试工作的有序进行。

三、测试内容

根据《国家学生体质健康标准（2014年修订版）》及自治区教育厅相关文件要求，测试项目包括学生体育课学习情况（课时数、考勤等）、日常参与体育锻炼情况、国家学生体质健康标准达标情况（身高体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50米跑、仰卧起坐/引体向上、800/1000米跑）。

四、测试方法及要求

体育课学习及日常参与体育锻炼情况每学期考核一次，由各学校负责具体实施，考核结果需公示不少于5个工作日。

国家学生体质健康标准达标测试及视力、体重指数（BMI）测试每学年组织一次，测试数据需与学生上一学年的数据进行纵向对比，提示学生做好健康管理工作。七年级学生的视力、体重指数（BMI）以入学初测试结果为基础数据。

**（一）立定跳远**

**1.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。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垂直距离。每人试跳两次，记录其中成绩最好一次。以米为单位计分，保留两位小数。

**2.注意事项**   
 　考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。

**（二）引体向上（男）**

**1.测试方法**

考生跳起双手正握(掌心向前)杠，两手距离与肩同宽，身体成直臂悬垂姿势。身体停止晃动后，两臂同时用力向上引体。当

下颚超过横杠上沿时为完成1次。测试单位为次，记录总次数。

**2.注意事项**

考生引体时下颚必须达到杠的上沿，不能有大幅度摆动、屈膝、挺腹等动作。

**（三）女生一分钟仰卧起坐**

**1.测试方法**   
 　考生仰卧于软垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度，两手置于耳侧（禁止双手抱头），另一考生按压其踝关节，以固定下肢。坐起时两肘触及或超过双膝，仰卧时肩胛必须触垫。监考教师发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成的次数。

**2.注意事项**   
 　 考生双脚必须放于垫上，借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

**（四）身高、体重**

**1.测试方法**

身高体重测试方法，身高体重仪计应靠墙放置在平坦的地面上，立柱的刻度尺应面向光源。测试人员要检查立柱是否垂直，连接处是否紧密，有无松动，若发现问题要及时纠正。测试前应对机器身高计零点进行检验。常用方法是采用标准钢尺放置在身高计底板上，检验身高计刻度最小刻度。不得大于0.1厘米，检验误差不得大于0.1厘米。测试时，受试者赤足背向立柱站立在身高计的底板上，躯干自然挺直。头部正直，两眼平视前方，保持耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位，上肢自然下垂，两腿伸直，两足跟并拢，足尖分开约60度，足跟骶骨部，两肩胛间与立柱相接处成三点一线站立姿势。保持呼吸均匀，水平压板沿立柱下滑至受试者头顶，读数时测试人员双眼与压板水平面等高，记录员复述后进行记录。记录时以厘米为单位，精确到小数点后一位。

**2.注意事项**

学生脱鞋、直立。

**（五）坐位体前屈**

**1.测试方法**

坐位体前屈测试方法，坐位体前屈采用坐位体前屈测试仪与软件进行测试。测试前应将坐位体前屈测试仪与软垫放置在平坦的地面上。使用电子测试仪时，测试人员打开电源开关，将游标推到导轨的近侧端，当显示屏上显示出负20.0厘米或以下数值时，表明该仪器进入工作状态。受试者面向仪器坐在软垫上，两腿向前伸直，两足跟并拢蹬在测试仪的挡板上，脚尖自然分开约10至15厘米。测试时，受试者双手并拢，掌心向下平伸，膝关节伸直，身体前屈，用双手中指指尖匀速推动游标平滑前行，直到不能推动为止，进入时游标超过零点记录为正值，游标未超过零点记录，为负值，受试者共测试两次。测试人员记录最大值以厘米为单位，精确到小数点后一位。使用电子测试仪时，受试者按照要求推动游标显示屏显示测试数值。

**2.注意事项**

脱鞋、双脚足跟并拢蹬在挡板上，不得用手弹出游标，严谨推后背。

**（六）肺活量**

**1.测试方法**

肺活量测试方法，肺活量测试采用肺活量计进行，肺活量计应放在平稳的桌面或专有支架上，使用前用标准气体容量测试器进行肺活量计的检验。测试应在通风良好的房间内进行。使用电子肺活量计时，测试人员打开电源开关，带显示屏上的闪烁信号定格在0时，表明肺活量计进入了工作状态。测试前，测试人员首先要将吹嘴装在文氏管的进气口上交给受试者，向受试者讲解测试要领，嘱其不必紧张。测试时，受试者呈自然站立位，手握文氏管手柄，使导压软管在文氏管上方，头部略向后仰，尽力深吸气直到不能吸气为止，然后将嘴对准吹嘴，缓慢的呼气，直到不能呼气为止，此时显示屏上显示的数值即为肺活量值。测试两次测试，人员记录最大值，以毫升为单位，不保留小数，两次测试间隔时间不超过15秒。

**2.注意事项**

两次之间间隔超过15秒，不要漏气。

**（七）50米跑**

**1.测试方法**

50米跑测试方法，50米跑应在平坦地面上进行，地质不限，测试时需使用发令旗、口哨和秒表。测试前应在平坦地面上画长50米、宽1.2米的直线跑道。若干条跑道线要清晰，设一端为起点线，另一端为终点线。受试者3人一组，站立式起跑，当听到起跑信号后，立即起跑，全力跑向终点线。发令员站在起点线的侧面，在发出起跑信号的同时挥动发令旗。计时员位于终点线的侧面，发令旗挥动的同时，开表计时。当受试者胸部到达终点线垂直面时，停表记录，以秒为单位保留小数点后一位，小数点后。第二位数按非零进一的原则进位，如7.53秒应读成7.6秒。

**2.注意事项**

冲过终点线后方能减速。

**（八）男生1000米、女生800米跑**

**1.测试方法**   
 　　在标准田径跑道上进行， 一个班男生或女生一组，站立式起跑，每人限跑一次。如因跌跤或其他因素未跑到终点的以实际成绩计分。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位数。

**2.注意事项**   
 　考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。发现抢跑者，要立即召回重跑。

五、成绩认定与公示

**（一）过程性测评成绩认定**

个人过程性测评成绩按初中3个学年过程性测评成绩平均分值乘以20%进行折算。

计算公式：个人过程性测评成绩=3个学年过程性测评成绩平均分值×20%。

每学年过程性测评成绩满分100分。其中，体育与健康课学习（课时数、考勤等）15分，日常参与体育锻炼情况15分，国家学生体质健康标准达标成绩70分。

**1.体育与健康课学习（满分15分）。**每学期由各学校负责评定。根据《课程标准》和《体育与健康》课程要求，自行选定考核内容。对应分值为：

|  |  |
| --- | --- |
| 考核等级 | 对应分值(分) |
| 100分＞良好≥80分 | 15 |
| 80分＞待提高≥70分 | 13 |
| 70分＞合格≥60分 | 12 |
| 不及格＜60分 | 9 |

**2.日常参与体育锻炼情况（满分15分）。**按照体育课、课间操出勤率评定。学生事假、病假要履行请假手续。同一学期内，事假、病假要分别累计，超过3课时者（自2025年春季开学后调整为超过5课时者），超出课时按缺勤记录。教师应当如实记录，学校要严格监管，并定期公示，时间不少于5个工作日。因参加上级部门规定活动的，不计缺勤。对应分值为：

|  |  |
| --- | --- |
| 出勤率 | 对应分值(分) |
| 出勤率≥80% | 15 |
| 80%＞出勤率≥70% | 13 |
| 70%＞出勤率≥60% | 12 |
| 出勤率＜60% | 9 |

**3.《国家学生体质健康标准（2014年修订）》测试成绩（满分70分）**。对应分值为：

|  |  |
| --- | --- |
| 考核等级 | 对应分值(分) |
| 100分＞良好≥80分 | 70 |
| 80分＞待提高≥70分 | 61 |
| 70分＞合格≥60分 | 56 |
| 不及格＜60分 | 42 |

1. **成绩公示**

各学校应将测试成绩进行公示，公示时间不少于5个工作日，接受学生及家长的监督。学生及家长对测试成绩有异议的，可向学校提出书面复议申请，学校应在收到申请后3个工作日内给予答复。

六、相关要求

**（一）加强组织领导。**过程性测评由各县（市）区教（体）育局统筹，以学校为单位组织实施。各学校要建立校长负总责，分管副校长部署安排，教务部门和体育教研组负责实施的组织架构，加强过程性测评组织管理，严格落实测评、审核、公示、认定工作程序。同时，将每学期学生体育过程性测评资料存档备查。

**（二）严肃考试纪律。**有作弊行为的学生该次考试成绩按零分计入；参与作弊和弄虚作假的学校、教师、学生按考试作弊有关规定处理。考试组织实施后5个工作日内将考试成绩经主要领导和考试负责人签字后报备至市教育局。

**（三）加强指导和督查。**各县（市）区教（体）育局要对各所辖学校过程性测评工作进行随机抽查，每学期通过“国家学生体质健康标准数据管理系统”抽查学校数不低于30%。市教育局适时组织对各县（市）区进行督导。