

银川市 2026 年体育与健康学业水平考试 实施方案

为做好我市 2026 年体育与健康学业水平考试(以下简称“中考体育考试”),切实维护考试的公平、公正,确保中考体育考试考务工作规范有序实施,特制订本方案。

一、考试对象

报名参加我市 2026 年初中学业水平考试的考生均须参加中考体育考试。

二、考试时间

(一)过程性测试时间:学生体育与健康课学习(课时数、考勤等)和日常参与体育锻炼等情况。原则上安排在 6 月、11 月进行,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测评。

(二)统一考试时间:原则上安排在九年级第二学期 5 月份进行。

三、统一考试项目

统一考试按照自治区教育厅规定的测试项目范围、测试方法执行。采用“必考项目+基础选考项目+运动技能选考项目”方式进行,每个学生应参加 4 个项目的考试。

(一)必考项目:包括 1000 米跑(男生),800 米跑(女生),1 分钟跳绳。

(二)基础选考项目(4 选 1):

男生：(1)立定跳远，(2)50米跑，(3)单杠引体向上，(4)前掷实心球；

女生：(1)立定跳远，(2)50米跑，(3)1分钟仰卧起坐，(4)前掷实心球。

学生根据个人实际，在基础选考项目中任选1项参加测试。

(三) 专项运动技能选考项目(6选1)：包括足球、篮球、排球、游泳、羽毛球、乒乓球6个项目，学生根据个人实际，在运动技能选考项目中任选1项参加测试。

(四) 考试评分标准：依据教育部《国家学生体质健康标准(2014年修订)》学生评分标准，结合实际制定《银川市2026体育与健康学业水平考试各项目测试细则》。

四、计分方法

学生中考体育成绩由个人过程性评价测评成绩和统一考试成绩两部分组成，满分70分，其中过程性评价测评成绩20分，统一考试成绩50分。

(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×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。

(二) 统一考试成绩。

1.基础分值。统一考试成绩满分为 50 分，其中，必考项目 2 项，每项满分 15 分；选考项目自选 1 项，满分 10 分；专项运动技能自选 1 项，满分 10 分，按照个人参加各项目实际得分累积计分。

2.附加分值。统一考试总分未满分时，必考项目，基础选考项目达到特定成绩后可获得附加分值，加分后总分最高为 50 分，超出不计入。

(三) 特殊类型考生成绩认定。转学、免考、缓考等类型学生成绩认定参照《银川市初中体育学业水平考试特殊类型考生成绩认定办法》执行（附件 3），于统一考试当天经学校认定将特殊类型考试申请表（附件 4-1、4-2）报备至银川市教育局教育一科。

五、考试组织

(一) 强化考试管理。市教育局负责市辖三区中考体育考试工作，永宁县、贺兰县和灵武市中考体育考试工作由辖区教育行政部门负责组织实施，过程性测评以学校为单位组织实施，各级要加强考试组织管理，制定过程性考试办法，严格落实测评、审核、公示、认定工作程序，并将每学期学生体育过程性测评资料存档备查。各级要加强考试安全管理和学生安全教育，确保中考体育安全、顺利进行。中考体育相关经费纳入本级财政预算予以

保障。

(二) 严肃考试纪律。各学校和考生要严格遵守考试纪律，凡弄虚作假的考生，一经发现，相应成绩按**0**分计入，并视情节对考生所在学校进行通报。银川市中考体育考试不指定任何厂家及任何专用器材，任何单位、个人不得有意向性的引导学生家长购买中考体育考试相关器材或设备。

(三) 加强督查指导。每学期学生体育过程性测评资料存档备查,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。各县（市）区教（体）育局要对各所辖学校过程性测评工作进行不低于**30%**抽查。

- 附件：**1.**银川市**2026**年初中学业水平体育与健康科目过程性评价测试细则
- 2.**银川市**2026**年初中体育与健康学业水平考试各项目测试细则
- 3.**银川市初中体育与健康学业水平考试特殊类型考生成绩认定办法
- 4.**银川市**2026**年体育与健康学业水平考试免（缓）考申请表
- 5.**银川市**2026**年初中学生体育与健康学业水平考试各项目评分标准

附件 1

银川市 2026 年初中学业水平体育与健康科目 过程性评价测试细则

一、测试时间

过程性评价测试原则上安排在每个学年**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。

二、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）。

三、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。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、塑料凉鞋等。

(二) 引体向上(男)

1.测试方法

考生跳起双手正握杠(掌心向前)，两手距离与肩同宽，身体呈直臂悬垂姿势。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，当显示屏显示负**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，测试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，严禁推后背。

（六）肺活量

1.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用支架上，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，待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。进行两次测试，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

两次之间间隔不应超过**15**秒，不要漏气。

(七) 50 米跑

1.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。受试者至少**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。如因摔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、塑料凉鞋等。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×**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

（二）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。

附件 2

银川市2026年体育与健康学业水平考试 各项目测试细则

一、必考项目

(一) 1000 米跑 (男)、800 米跑 (女)

1. 场地器材

测试选用 **400** 米标准场地。鼓励有条件的使用电子计时设备 (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. 注意事项

(1) 测试人员应告知考生在跑完后应保持直立并缓慢走动,不应立刻蹲下或坐下,防止意外发生。

(2) 考生测试穿运动鞋或平底防滑鞋,不得穿皮鞋、凉鞋、钉鞋参加测试。

(二) 1 分钟跳绳

1.场地器材

采用电子仪器计数。

2.测试方法

“预备-开始”口令发出后测试开始，以正摇双脚跳绳，一跳一回环的形式进行，仪器自动计数**1**次，以时长**1**分钟所跳的次数为成绩，由电子仪器自动计数显示成绩。考生须按正摇双脚跳绳的规范动作，每跳跃**1**次摇绳**1**回环（**1**周圈），仪器自动计数**1**次。**1**分钟时间到，发出“停”的口令后，考生立即停止跳绳，电子仪器自动显示成绩。

3.注意事项

（1）测试时，考生不得反摇跳绳、不得一跳多摇、不得单脚跳绳等，否则将被判为犯规，当次成绩无效。

（2）测试过程，如发生与其他考生绊绳、断绳等意外情况，裁判可根据考生需要重测**1**次，重测成绩作为最终成绩。

二、基础选考项目（4选1）

（一）立定跳远

1.场地器材

沙坑、塑胶跑道、丈量尺。沙面应与地面平齐，如无沙坑，可在塑胶跑道上进行。起跳线至沙坑近端不得少于**30**厘米。起跳地面要平坦，防滑，不得有坑凹。鼓励有条件的使用电子计时设备（以国家认定的电子计时设备使用说明为准）。

2.测试方法

考生两脚自然开立，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缘的垂直距离。每人可测试**2**次，记取其中最好一次成绩。以米为单位，保留两位小数。

3.注意事项

(1) 发生犯规时，此次成绩无效。

(2) 考生测试穿运动鞋或平底防滑鞋，不得穿钉鞋、皮鞋、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

(1) 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。

(2) 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零进一，如**10.11**秒读成**10.2**秒记录。

3.注意事项

(1) 考生测试穿运动鞋或平底防滑鞋，不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

(2) 发现有抢跑者，要当即召回重跑；同一考生若发生第二次抢跑则该项目测试成绩记为零分。

(三) 单杠引体向上 (男)

1. 场地器材

测试设适宜高度的稳固安全单杠或横杠，杠粗以手能握住为准，并配置碳酸镁粉（防滑粉）。

2. 测试方法

考生跳起双手正握杠，两手与肩同宽呈直臂悬垂。静止后，两臂同时用力向上引体至下颌超过横杠上缘为完成 1 次。记录考生完成的总次数。

3. 注意事项

(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，身体不得做大幅度摆动，也不得借助其他附加动作拉引。两次引体向上的间隔时间超过 10 秒终止测试。

(四) 1 分钟仰卧起坐 (女)

1. 场地器材

垫子若干块，铺放平整。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

置于耳侧（禁止双手抱头）。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。仰卧时两肩胛须触垫。“开始”口令发出同时开表计时，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.注意事项

（1）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，测试人员可提示**1**次测试剩余时间。

（五）掷实心球

1.场地器材

长度**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，男女生统一重量**2000**克的实心球。

2.测试方法

测试时考生站在起掷线后，两脚前后站立或左右开立，身体面向投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力将球向前掷出。每人投掷**2**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.注意事项

（1）考生须原地投掷，不得助跑。如考生两脚前后站立投

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。

(2) 考生踩线等犯规时，当次成绩无效。

三、专项运动技能（6选1）

（一）足球：运球绕杆

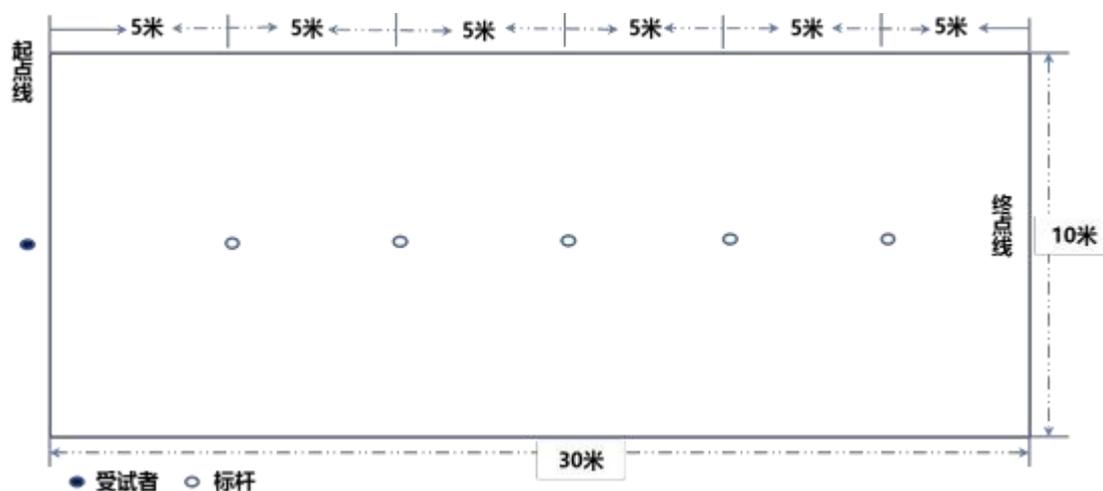


图 1 足球运球场地示意图

1.场地器材

(1) 测试区域长 30 米，宽 10 米，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，标杆距两侧边线各 5 米（图 1）。

(2) 测试器材包括足球若干个（测试用球：男女生均采用 5 号球），30 米钢卷尺，5 根标志杆（杆的高度不低于 1.5 米）等。

2.测试方法

采用人工计时（或电子仪器计时）。测试时，考生站在起点

线后准备，当听到出发口令后开始用脚运球，同时计时，依次 S 形绕 5 根标志杆。最后考生和球均过终点线即为完成测试，停表。每名受试者有 2 次测试机会，取其中最好的 1 次成绩记录。

3.注意事项

每位考生运球过程需依次 S 形绕过标志物，如出现以下现象均属犯规，并取消当次成绩：出发时抢跑、漏绕标志杆、碰倒标志杆、未按要求完成全程运球路线等。

(二) 篮球：运球绕杆往返

1.场地器材

(1) 测试场地长 20 米，宽 7 米，起点线前 5 米设置两列标志杆，标志杆距同侧边线 3 米。各排标志杆相距 3 米，共 5 排杆，全长 20 米，并列的两杆间隔 1 米（图 2）。

(2) 测试器材包括秒表（使用前应进行校正，要求同 50 米跑）、发令哨、30 米钢卷尺、标志杆 10 根，篮球若干个。测试用球应符合国家标准。

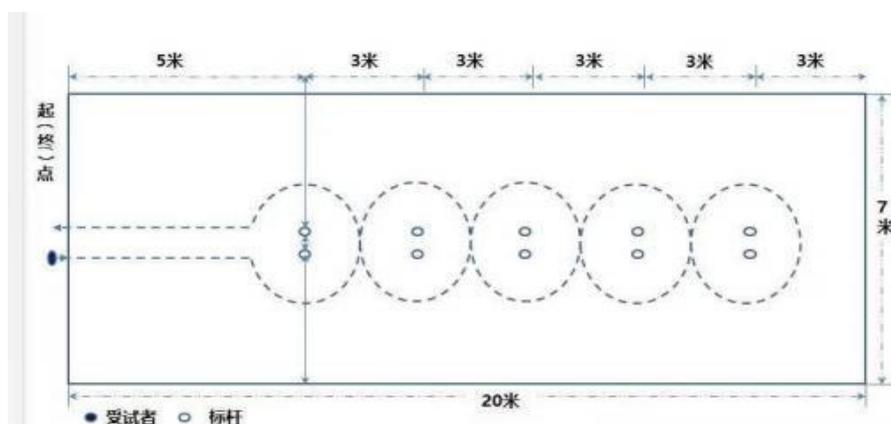


图 2 篮球运球场地设置及测试示意图

2.测试方法

采用人工计时（或电子仪器计时）。测试时，考生在起点线后持球站立，当听到出发口令后，按图中箭头所示方向单手运球往前依次过**5**排标志杆，返回时再依次过**5**排标志杆，最后考生和球均越过终点线时结束。每名受试者有**2**次测试机会，取其中最好的**1**次成绩记录。

3.注意事项

（1）测试中篮球脱手后，如球仍在测试场地内，受试者可自行捡回，并在脱手处继续运球，不停表。

（2）测试过程中出现以下现象均属违规行为，取消当次成绩：出发时抢跑、运球过程中双手同时触球、膝盖以下部位触球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、人或球出测试区域、持球、走步、未按图示要求完成全程路线、最后通过终点时人球分离等。

（三）排球：正面双手垫球

1.场地器材

在坚实、平坦的场地或排球场上进行，每人**3**米×**3**米。测试器材为硬排球。测试用球应符合有关国家标准。

2.测试方法

受试者在规定的测试区域内原地将球抛起，个人连续正面双手垫球，要求手型正确、击球部位准确、达到规定的高度，球落地即为测试结束，按次计数。受试者每次垫球应达到的高度，初中男生为**2.24**米，初中女生为**2**米，每名受试者有**2**次测试机会，取其中最好的**1**次成绩记录。

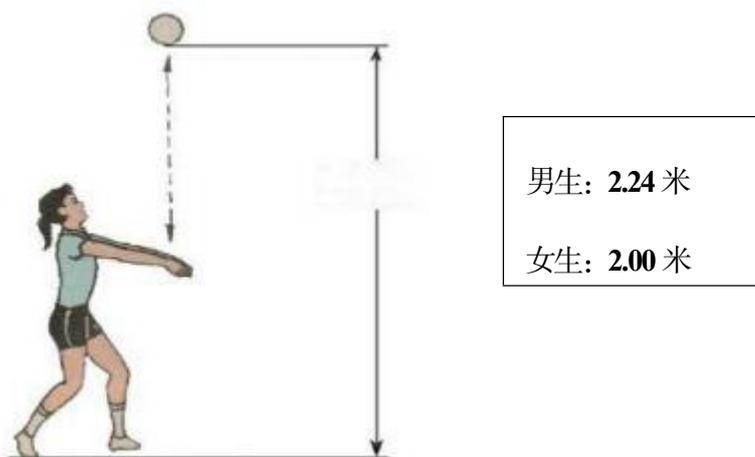


图 3 排球正面双手垫球测试示意图

3.注意事项

(1) 测试过程中如出现以下现象均只作为调整，不计次数：采用传球等其他方式触球、测试区域之外触球、垫球高度不足等。

(2) 为方便判定垫球高度，可将排球场的球网调整到相应的高度，或者在测试区域外相距 **0.5** 米处插两根标杆，标杆顶端用橡皮筋或标志线相连，将标杆调整到相应的高度，测试时通过比较垫球的高度与球网或标志线的高度进行判定。

(四) 游泳：25 米×4 往返

1.场地器材

考试场地为室外或室内 **25** 米游泳池，根据参加考试的人数分为若干泳道。

2.测试方法

考试时考生须着泳装并佩戴泳帽，可选择佩戴泳镜，禁止携带游泳辅助设备（如手蹼、脚蹼、泳圈等）进入考点。考生在泳池出发端水中出发，出发前保持身体触壁并处于静止状态，听到

“出发”信号后蹬离池壁开始游进，可以自由选择蛙泳、自由泳等各种泳姿，也可中途更改泳姿。

3.注意事项

(1) 考生须在规定的泳道保持连续游进，转身时允许身体任何部位在水上或水下触及池壁，用脚蹬离池壁继续游进，转身动作须连贯，不得停顿。

(2) 游至终点时，身体任意部位触及池壁即为完成考试。考试时当场报出成绩并予以登记。

(3) 考试中越过水线或妨碍他人，成绩无效。

(五) 羽毛球

1.场地器材

(1) 使用标准室内羽毛球场，考试采用单打区域，长 **13.4m**、宽 **5.18m**，场地中央网柱高 **1.55m**（球网中部上沿离地面不低于 **1.524m**，球网两端高 **1.55m**），球网长 **6.1m**、宽 **0.76m**，网孔大小在 **1.5-2cm** 之间。

(2) 距后场端线 **3.35** 米处设置高 **3** 米的格挡网，发高远球及击打后场高远球时，球需高于该 **3** 米格挡网，杀球时球需从格挡网下通过，触碰格挡网则成绩无效。

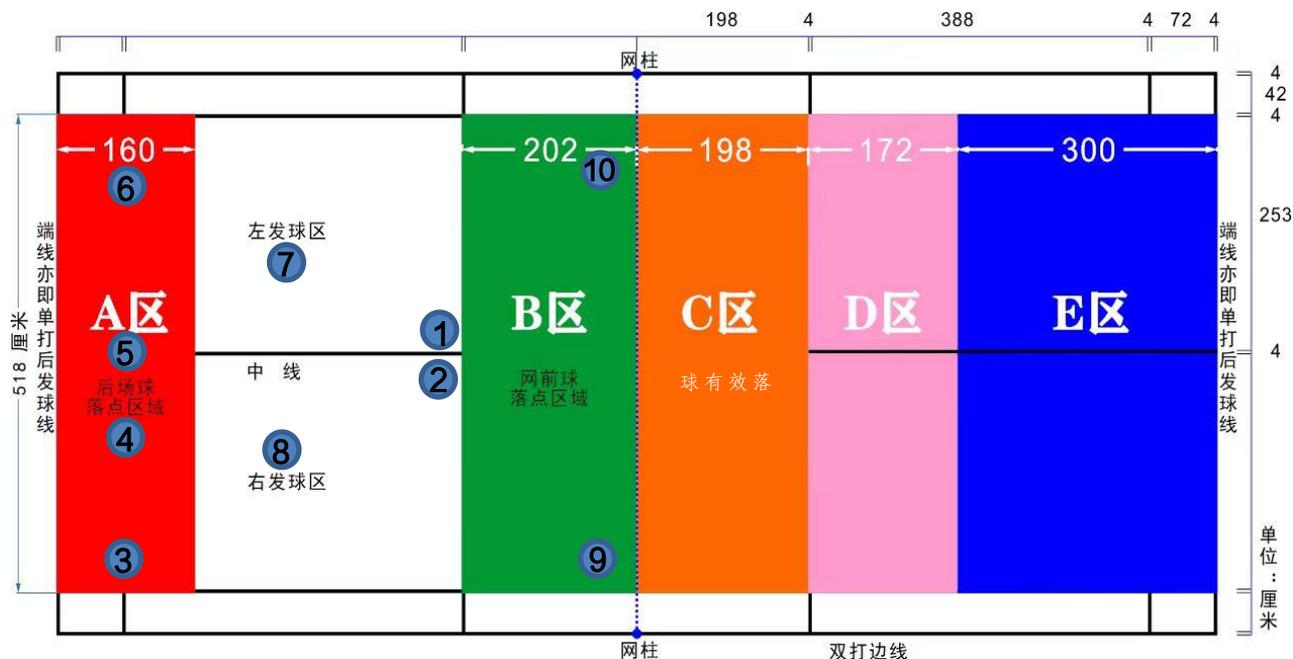
(3) 球拍符合行业标准（**QB/T2770-2006**），总长不超过 **68cm**、宽不超过 **23cm**，拍弦面长不超过 **28cm**、宽不超过 **22cm**。考生可自带球拍，考场提供备用球拍，考生不能自带球。

(4) 发球机顺序：③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩

(5) 供球：由羽毛球发球机供球，供球频率为 **30 个球 (± 1)** /分钟 (**1.8—2.2s/球**)。

2.测试方法

结合图示，于发球区准备→①在左发球区发正手对角高远球 1 次→②在右发球区反手发对角网前球 1 次→③在后场右半区击高远球 1 次→④在后场中线靠右击高远球 1 次→⑤在后场中线靠左击高远球 1 次→⑥在后场左半区击高远球 1 次→⑦在后场左半区杀球 1 次→⑧在后场右半区杀球 1 次→⑨在前场右半区挑高远球 1 次→⑩在前场左半区放网前球 1 次。发球机顺序为 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩共击球 10 次，满分 10 分，每击球一次到有效区域得 1 分，出界或没过网不计分。



注：发正手对角高远球有效落点区域为 **E 区** 右半场，发反手对角网前球有效落点区域为 **D 区** 左半场，放网前球有效落点区域为 **C 区**，杀球有效落点区域为 **CDE 区**。

3.注意事项

每位考生需依据发球顺序依次完成考试，如出现击球不过网、落点不在有效区域、发球时击球点高于腰部或脚踩线等违反羽毛球规则的行为不得分。

(六) 乒乓球

1.场地器材

使用符合国际乒联比赛标准的乒乓球台(长 **2.74** 米、宽 **1.525** 米、高 **0.76** 米，球网高度 **0.1525** 米)，由发球机供球，频率固定为 **1** 次/秒，出球角度范围 $\pm 30^\circ$ 。考生可自备球拍，球拍须符合国家标准（**GB/T23115-2008**），考试使用符合国家质量标准（**GB/T20045-2005**）的乒乓球。考生不能自带球。

2.测试方法

(1) 反手推（拨）球。发球机向考生左半台连续发送 **10** 球，考生需用反手推（拨）球技术回击至对方半台对角区域。

(2) 正手攻球。发球机向考生右半台连续发送 **10** 球，考生需用正手攻球技术回击至对方半台对角区域。

(3) 左推右攻组合。发球机依次向考生左、右半台发球，共 **10** 球，考生需完成“反手推挡（拨）+正手攻球”组合动作，回球落点均需落在对方半台对角区域。

3.注意事项

1. 有效球判定：考生攻球擦边、擦网均为有效球，正常计分。

2. 动作要求：击球需规范连贯、发力均匀、动作舒展，严禁违规击球，保证回球质量与动作衔接流畅。

附件 3

银川市体育与健康学业水平考试 特殊类型考生成绩认定办法

一、申请三年连续免考的学生成绩认定

因身体残疾、患有严重疾病且长期免修体育课和免于执行《国家学生体质健康标准》的学生，经有资质的伤残等级鉴定机构或二级甲等以上医疗机构开具的丧失运动能力证明，可以申请三年连续免考。对持有《中华人民共和国残疾人证》的三级（含三级）以上肢体残疾学生，申请体育与健康免试，中考体育成绩按照 **70** 分计入中考总分；对持有《中华人民共和国残疾人证》的四级肢体残疾学生、其他残疾、重大疾病申请体育与健康免试的学生，中考体育成绩按照 **56** 分计入中考总分。

二、免考、缓考、缺考学生成绩认定

因意外或急性疾病不能参加当年由教育行政部门组织的统一考试的考生，须办理申请免考手续，并按统一考试总分的 **60%** 计入个人中考体育成绩。过程性测评学期末因故申请缓考学生可参加学校组织的补考，并按补考成绩计入。无故缺考学生相应测试成绩按零分计入，且不得参加补考。

三、区内外转学学生成绩认定

区内转学考生和返回户籍所在地参加考试的学生，其体育过

程性测评成绩互认。省外转入学生取原所在学校对应学期学籍手册期末考试分数或转入学校所在年级平均分数计入相应学期基本素质测评成绩。

四、手续办理

凡申请免考的考生须提供真实、有效证明，由学校负责审核确认并办理免考手续，在校内公示 5 天后（突发急性疾病者可视情况择期公示），报主管教育行政部门备案。凡申请学期末缓考的考生须提供真实、有效证明，由学校负责审核确认并办理缓考手续。区内转学考生和返回户籍所在地参加考试的学生，由原就读学校出具体育基本素质测评成绩证明，接收学校认定后使用。

五、纪律规定

凡在申请三年免考、缓考、转学出具成绩证明等过程中弄虚作假或省外转入学生不按规定进行成绩核算的，当事学生中考体育成绩按零分计，对参与弄虚作假的学校和有关人员按考试作弊有关规定进行处理。

六、其他事项

鼓励残疾学生参加体育考试，由学生自由选择测试项目，参加测试的项目按实际得分计入个人成绩。

附件 4-1

2026 年银川市体育与健康学业水平 考试免（缓）考申请表

学校：国家学籍号：

准考证号：

姓名		性别		班级		
申请 免考 类型	A.肢体三级以上残疾免考 B.肢体四级、重大疾病 C.意外伤害或急性疾病 D.缓考			申请类型 (填写序号)		照片 (学校盖章)
申请 原因				班主任签字		
				体育教师签字		
申请 理由	病（伤）免考、残疾免考：将医院证明、病理资料、住院证明、残疾证复印件粘贴在该申请表背面。同时，交验残疾证原件(考试结束后退还)					
家长 学生 意见	学生签字： 家长签字： 家长联系电话： 年月日					
学校 意见	学校领导签字： <div style="text-align: right;">年月日（盖章）</div>					
备注						

注：1.本表一式二份，一份报教育局备案，一份由学校存档。

2.本表在相关位置加盖公章。

附件 4-2

2026 年银川市体育与健康学业水平考试免（缓）考申请表

单位：（盖章） 填报人： 电话：

序号	姓名	性别	国家学籍号	类型	原因	监护人	监护人电话	附件
例	XXX	男	G123456789123456789	免考	肢体四级 残疾	XXX	13995031245	残疾证复印件
	XXX	女	G123456789123456789	缓考	骨折	XXX	13995031245	疾病诊断病例

备注：1.“类型”填写免考或者缓考。统一将缓考学生写在最前面。

2.“原因”填写相应疾病。例：阑尾炎手术、右腿髌骨骨折、先天性心脏病、肢体四级残疾等。

3.“备注”填写提供证明材料的名称。

4.此表由学校统一汇总后填报。

附件5-1

银川市初中学生体育与健康学业水平考试各项目评分标准（男子）

必考项目				基础选考项目					运动技能选考项目						
1000米跑		1分钟跳绳		得分	立定跳远	50米跑	引体向上	掷实心球	得分	篮球 (秒)	足球 (秒)	排球 (次)	羽毛球 (个)	乒乓球 (个)	游泳 (秒)
得分	成绩 (分·秒)	得分	成绩 (次)		成绩 (厘米)	成绩 (秒)	成绩 (次)	成绩 (米)							
15.00	3'40"	15.00	180	10.00	250	7"30	15	11	10.00	12"00	7"70	40	10	28	2'10"
14.25	3'45"	14.70	175	9.50	245	7"40	14	10.7	9.80	12"40	8"10	39			2'14"
13.50	3'50"	14.40	168	9.00	240	7"50	13	10.4	9.60	13"00	8"50	37		26	2'18"
12.75	3'57"	14.10	160	8.50	233	7"60	12	10.1	9.40	13"70	8"90	35	9		2'20"
12.00	4'05"	13.80	150	8.00	225	7"70	11	9.8	9.20	14"50	9"40	33		24	2'24"
11.70	4'10"	13.50	140	7.80	221	7"90		9.3	9.00	15"40	9"70	30			2'28"
11.40	4'15"	13.05	136	7.60	217	8"10	10	9.1	8.70	15"80	10"10	29	8	22	2'32"
11.10	4'20"	12.60	130	7.40	213	8"30		8.7	8.40	16"30	10"50	27			2'36"
10.80	4'25"	12.15	124	7.20	209	8"50	9	8.3	8.10	16"90	10"70	25	7	20	2'40"
10.50	4'30"	11.70	116	7.00	205	8"70		7.9	7.80	17"70	11"60	23			2'44"
10.20	4'35"	11.25	108	6.80	201	8"90	8	7.4	7.50	18"40	11"90	20	6	18	2'48"
9.90	4'40"	10.80	103	6.60	197	9"10		7.1	7.20	19"00	12"40	19			2'52"
9.60	4'45"	10.35	94	6.40	193	9"30	7	6.7	6.90	20"00	12"90	17	5	16	2'56"
9.30	4'50"	9.90	86	6.20	189	9"50		6.2	6.60	20"90	13"50	15			3'00"
9.00	4'55"	9.45	75	6.00	185	9"70	6	5.8	6.30	22"20	14"10	12	4	14	3'04"
7.50	5'15"	9.00	64	5.00	180	9"90	5	5.4	6.00	23"40	14"50	9		12	3'08"
6.00	5'35"	7.50	60	4.00	175	10"10	4	5.0	5.00	24"20	15"00	8	3	10	3'12"
4.50	5'55"	6.00	53	3.00	170	10"30	3	4.7	4.00	25"50	15"50	7		8	3'16"
3.00	6'15"	4.50	46	2.00	165	10"50	2	4.4	3.00	26"70	16"20	6	2	6	3'20"
1.50	6'35"	3.00	37	1.00	160	10"70	1	3.9	2.00	28"40	16"90	5		3	3'24"
		1.50	28						1.00	30"00	17"60	3	1	1	3'28"

注：男生1000米跑用时在3'40"-3'25"之间（含3'25"），得附加分0.5分，用时少于3'25"，得附加分1分。男生跳绳达到191个-202个，得附加分0.5分，达到203个及以上，得附加分1分。男生50米跑用时在7"30-7"10之间（含7"10），得附加分0.5分，用时少于7"10，得附加分1分。男生立定跳远达到251cm-264cm，得附加分0.5分，达到265cm及以上，得附加分1分。男生引体向上达到16个-18个，得附加分0.5分，达到19个及以上，得附加分1分。男生掷实心球达到11.0m-11.5m之间（含11.5m），得附加分0.5分，达到11.5m以上，得附加分1分。

附件5-2

银川市初中学生体育与健康学业水平考试各项目评分标准（女子）

必考项目				基础选考项目					运动技能选考项目						
得分	成绩 (分·秒)	得分	成绩 (次)		成绩 (厘米)	成绩 (秒)	成绩 (次)	成绩 (米)							
15.00	3'25"	15.00	172	10.00	202	7"90	52	7.8	10.00	14"20	9"50	35	10	28	2'24"
14.25	3'32"	14.70	167	9.50	196	8"10	50	7.7	9.80	14"50	10"00	34			2'28"
13.50	3'39"	14.40	160	9.00	190	8"30	48	7.6	9.60	15"00	10"80	32		26	2'32"
12.75	3'47"	14.10	153	8.50	183	8"50	45	7.5	9.40	15"60	11"60	30	9		2'36"
12.00	3'55"	13.80	143	8.00	176	8"70	42	7.4	9.20	16"30	12"70	28		24	2'40"
11.70	4'00"	13.50	133	7.80	173	8"90	40	7.2	9.00	17"00	13"70	25			2'44"
11.40	4'05"	13.05	129	7.60	170	9"10	38	7.1	8.70	17"70	14"10	24	8	22	2'48"
11.10	4'10"	12.60	123	7.40	167	9"30	36	7.0	8.40	18"80	14"70	22			2'52"
10.80	4'15"	12.15	117	7.20	164	9"50	34	6.9	8.10	19"90	15"40	21	7	20	2'56"
10.50	4'20"	11.70	109	7.00	161	9"70	32	6.8	7.80	21"40	16"20	18			3'00"
10.20	4'25"	11.25	101	6.80	158	9"90	30	6.6	7.50	22"80	17"10	16	6	18	3'04"
9.90	4'30"	10.80	96	6.60	155	10"10	28	6.5	7.20	23"60	17"80	15			3'08"
9.60	4'35"	10.35	88	6.40	152	10"30	26	6.4	6.90	24"80	18"90	14	5	16	3'12"
9.30	4'40"	9.90	80	6.20	149	10"50	24	6.3	6.60	26"10	20"00	13			3'16"
9.00	4'45"	9.45	69	6.00	146	10"70	22	6.2	6.30	27"70	21"50	11	4	14	3'20"
7.50	4'55"	9.00	58	5.00	141	10"90	20	6.0	6.00	29"30	23"00	9		12	3'24"
6.00	5'05"	7.50	54	4.00	136	11"10	18	5.3	5.00	30"00	23"40	8	3	10	3'28"
4.50	5'15"	6.00	48	3.00	131	11"30	16	4.5	4.00	31"00	24"10	7		8	3'32"
3.00	5'25"	4.50	42	2.00	126	11"50	14	3.7	3.00	32"10	24"70	6	2	6	3'36"
1.50	5'35"	3.00	33	1.00	121	11"70	12	3.1	2.00	33"40	25"60	5		3	3'40"
		1.50	25						1.00	34"80	26"50	3	1	1	3'44"

注：女生 800 米跑用时在 3'25"-3'14"之间（含 3'14"），得附加分 0.5 分，用时少于 3'14"，得附加分 1 分。女生跳绳达到 181 个-190 个，得附加分 0.5 分，达到 191 个及以上，得附加分 1 分。女生 50 米跑用时在 7"90-7"70 之间（含 7"70），得附加分 0.5 分，用时少于 7"70，得附加分 1 分。女生立定跳远达到 202cm-219cm，得附加分 0.5 分，达到 220cm 及以上，得附加分 1 分。女生仰卧起坐达到 53 次-56 次，得附加分 0.5 分，达到 57 次及以上，得附加分 1 分。女生掷实心球达到 7.8m-8.1m 之间（含 8.1m），得附加分 0.5 分，达到 8.1m 以上，得附加分 1 分。