

泉教综〔2018〕63号

泉州市教育局关于公布 2019 年 泉州市初中毕业升学体育考试内容的通知

各县（市、区）教育局，泉州开发区社会事业局、台商投资区教育局文体旅游局，各市直中学：

为全面贯彻党的教育方针，落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）、《福建省人民政府办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的通知》（闽政办〔2016〕209号）、《福建省教育厅关于印发福建省初中毕业升学体育考试指导意见（试行）的通知》（闽教体〔2018〕29号）等相关文件精神，进一步完善我市初中毕业升学体育考试制度，全面做好全省 2021 年初中毕业升学体育考试改革的过渡衔接工作，现将 2019 年泉州市初中毕业升学体育考试内容公布如下：

一、实施对象

全市 2019 年所有参加毕业升学（即报考普通高中、中等职业学校）考试的初中毕业生（含应、往届）。

二、考试内容

（一）考试内容为身体素质和运动技能测试。

（二）考试项目与分值

依据教育部全日制义务教育《体育与健康课程标准》和《国家学生体质健康标准》所规定的教学内容和锻炼项目，确定我市 2019 年初中毕业升学体育考试以满分 20 分计入中考总分，体育考试项目设置及分值如下表：

2019 年泉州市初中毕业升学体育考试项目设置与分值

类 别	考试内容		分值	备 注
必考 自选类 (一)	男 生	1000 米跑 100 米游泳 (不限泳姿)	8	按性别从二项 中自选一项考 试
	女 生	800 米跑 100 米游泳 (不限泳姿)		
必考 自选类 (二)	篮球：运球绕杆往返		4	从三项技能中 自选一项考试
	足球：运球绕杆			
	排球：对墙壁垫球			
必考 自选类 (三)	50 米跑 立定跳远 1 分钟跳绳 引体向上 (男) 斜身引体 (女) 双手头上前掷实心球 1 分钟仰卧起坐		8	按性别从六项 中自选二项考 试，每项分值 4 分

三、评分标准和各项目测试方法

按照国家学生体质健康标准 ,结合我市实际情况制定有关项目评分标准（见附件 1）及测试方法（见附件 2）。

附件：1.2019 年泉州市初中毕业升学体育考试各项目评分标准

2.2019 年泉州市初中毕业升学体育考试各项目测试方法

泉州市教育局

2018 年 12 月 12 日

（此件主动公开）

附件 1

2019 年泉州市初中毕业升学体育考试评分标准

分值	男 1000 米跑 /女 800 米跑 (分:秒)		100 米游泳 (分:秒)		篮球绕杆运 球(秒)		足球绕杆运 球(秒)		排球对墙 垫球(次)		50 米跑 (秒)		立定跳远 (米)		1 分钟跳绳 (次)		男引体向上 /女斜身引 体(次)		双手头上 前掷实心 球(米)		1 分钟仰 卧起坐 (次)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	3:40	3:25	2:18	2:30	13.8	15.3	9.5	12.3	40	40	7.1	8.1	2.50	2.02	175	170	10	42	11.5	7.8	52	45
98	3:44	3:28	2:22	2:34	14.0	15.4	9.7	12.4	39	39	7.2	8.2	2.48	2.00	170	165		40	11.2	7.7	50	44
96	3:48	3:30	2:26	2:38	14.2	15.8	9.9	12.6	38	38	7.3	8.3	2.46	1.98	165	160	9	38	10.6	7.6	48	43
94	3:52	3:33	2:30	2:42	14.7	16.0	10.1	12.8	37	37	7.4	8.4	2.44	1.96	160	155		36	10.1	7.5	46	42
92	3:56	3:36	2:34	2:46	14.9	16.3	10.3	13.0	36	36	7.5	8.5	2.42	1.94	155	150	8	34	9.4	7.4	44	41
90	4:00	3:39	2:38	2:50	15.1	16.6	10.5	13.3	35	35	7.6	8.6	2.40	1.92	150	145		32	8.7	7.2	42	39
87	4:04	3:43	2:44	2:54	15.4	16.9	10.8	13.6	33	33	7.7	8.7	2.37	1.89	145	140	7	30	8.5	7.1	41	38
84	4:08	3:47	2:50	3:12	15.7	17.2	11.1	13.9	31	31	7.9	8.8	2.34	1.86	140	135		28	8.1	7.0	40	37
81	4:12	3:51	2:56	3:08	16.0	17.5	11.4	14.2	30	30	8.1	8.9	2.31	1.83	135	130	6	26	7.7	6.9	38	35
78	4:16	3:55	3:02	3:14	16.3	17.8	11.7	14.5	28	28	8.2	9.0	2.27	1.79	130	125		24	7.3	6.8	37	33
75	4:20	3:59	3:08	3:20	16.6	18.1	12.0	14.8	26	26	8.3	9.1	2.23	1.75	125	120	5	22	6.8	6.6	36	31
72	4:25	4:04	3:14	3:24	16.9	18.4	12.3	15.1	24	24	8.4	9.2	2.19	1.71	120	115		20	6.6	6.5	33	30
69	4:30	4:09	3:22	3:36	17.2	18.7	12.6	15.4	23	23	8.5	9.4	2.14	1.66	115	110	4	18	6.5	6.4	32	28
66	4:35	4:14	3:31	3:43	17.5	19.0	12.9	15.7	18	18	8.6	9.5	2.09	1.61	110	105		16	6.4	6.3	28	25
63	4:40	4:19	3:40	3:52	17.8	20.0	13.2	16.0	14	14	8.7	9.6	2.04	1.56	105	100		14	6.3	5.8	25	23
60	4:45	4:24	3:48	4:00	18.1	21.0	13.5	16.5	10	10	8.8	9.8	1.99	1.51	100	95	3	12	5.8	5.2	22	20
50	4:55	4:31	4:08	4:20	19.1	22.0	14.0	17.0	6	6	9.0	10.0	1.94	1.47	85	80		10	5.2	5.0	21	19
40	5:05	4:38	4:28	4:30	20.1	23.0	14.5	17.5	4	4	9.2	10.2	1.89	1.43	70	65		8	5.0	4.5	20	18
30	5:15	4:45	4:48	4:50	21.1	24.0	15.0	18.0	3	3	9.4	10.4	1.84	1.39	55	50	2	6	4.5	4.0	18	16
20	5:25	4:52	5:08	5:12	22.1	25.0	15.5	18.5	2	2	9.6	10.6	1.79	1.36	40	35		4	4.0	3.5	17	15
10	5:35	5:00	5:20	5:30	23.1	25.5	16.0	19.0	1	1	9.8	10.8	1.74	1.33	25	20	1	2	3.5	3.0	15	13

附件 2

2019 年泉州市初中毕业升学体育考试各项目测试方法

一、中跑：800 米（女）、1000 米（男）

1. 场地器材

（1）采用电子仪器计时。

（2）拥有周长 400 米、道次不少于 6 个的标准塑胶田径场，道宽 1.22 米至 1.25 米，800 米及 1000 米起点、终点以及各分道有明确标志。

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→跑”的口令后测试即为开始。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

（2）测试过程中，技术裁判负责做好考生跑步脱圈的记录，并对考生的犯规及时提醒。如遇考生途中摔倒、途中受阻等影响考生正常发挥跑速的情况，项目主裁判可根据实际情况决定考生是否进行重测或建议考生办理缓考。

3. 注意事项

（1）测试过程，考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋；开跑时注意听口令起跑。

（2）每组起跑时，若有考生被判犯规抢跑，应立即召回本组所有考生重跑。

（3）在弯道跑过程中，考生不得踩踏第一跑道的内侧分道

线，否则将被判为犯规。

（4）考生犯规累计不得超过两次。

二、100 米游泳（不限泳姿）

1．场地器材

（1）采用人工计时（或电子仪器计时）。

（2）拥有泳池长 50 米、宽不少于 15 米的游泳池；道宽至少 2.5 米，100 米游泳起点、终点以及各分道有明确标志。

2．测试方法

当考生听到主裁判发出“各就位→哨音”的信号后开游（考生可选用任何一种泳姿进行），计时器随哨音开始计时。当考生到达 50 米时手或脚须触及池壁后再返回游至起、终点处，一手（或一脚）触及池壁后再进行 1 次；到达时，考生手须再触及起点、终点池壁，然后终点裁判唱报考生所在泳道及最终成绩分值，直至最后一名考生在有效时间内到达终点；同时两名成绩记录裁判分别在成绩记录单上根据终点裁判唱报的结果做好成绩记录，核对无误后在考生准考证上的对应成绩栏上盖章确认。

3．注意事项

（1）考生在游泳过程，若碰上抽筋、或体力不支等意外，可及时呼叫，项目主裁判可根据实际情况决定考生是否进行重测或建议考生办理缓考。

（2）测试过程，如遇考生出发时抢游、越道影响他人、游到 50 米处手或脚未触及池壁、返回游到起（终）点时手或脚未触及池壁、游的过程中手抓分道浮标线、中途站立休息后再游等，均判犯规。

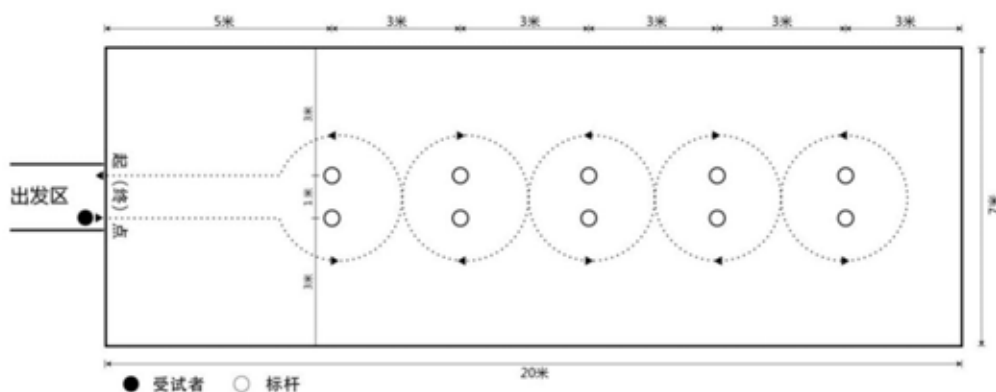
(3) 测试过程中，若考生被判犯规，由主裁判安排重测一次。

三、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 1）。

篮球测试场地设置示意图（图 1）



(2) 测试器材包括发令哨、30 米钢卷尺、标志杆 10 根（杆的高度不低于 1.5 米）、篮球若干个（测试用球：男生采用 7 号球，女生采用 6 号球）。

2. 测试方法

(1) 采用人工计时（或电子仪器计时）。

(2) 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。每人考两次，记录其中成绩最好的一次。

3. 注意事项

(1) 测试时，如出现篮球脱手后球仍在测试场地内，考生可自行捡回，并在脱手处继续运球，不停表。

(2) 测试过程，如出现以下现象均属犯规，并取消当次成绩：运球出发时抢跑、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、或最后通过终点线时人球分离等。

(3) 考生有两次测试机会，若两次犯规无成绩者可再补测一次。

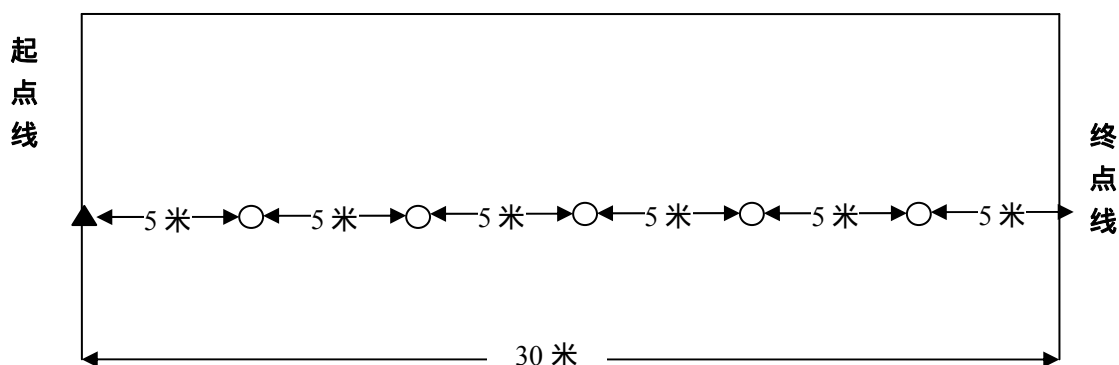
四、足球：运球绕杆

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 3）。

(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。

足球测试场地设置示意图（图 3）



2. 测试方法

(1) 采用人工计时（或电子仪器计时）。

(2) 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。每人跑两次，记录其中成绩好的一次。

3. 注意事项

(1) 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、故意手球、未按要求完成全程运球路线等。

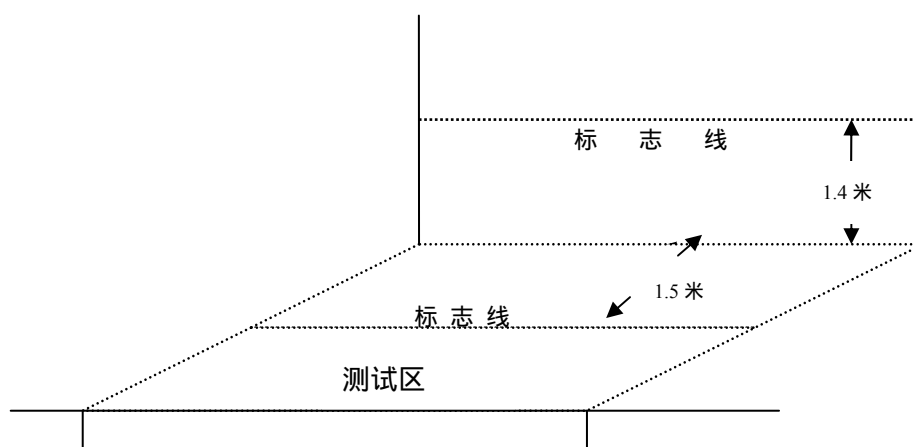
(2) 考生有两次测试机会，若两次犯规无成绩者可再补测一次。

五、排球：对墙壁垫球

1. 场地器材

在墙面距地面高度 1.40 米处设一标志线，在地面距墙壁 1.50 米处划一标志线（图 2）。测试用球符合排球规则中规定的比赛用球。

排球测试场地设置示意图（图 2）



2.测试方法

(1) 采用人工计时(或电子仪器计时)

(2) 考生站在地上标志线外,自己将球向上抛起(开始计时),连续对墙壁垫球。将球垫至墙面标志线(1.40米)以上,方能计数,反之不予计数。在垫球过程中,球落地由考生自行捡球并继续对墙垫球,直至时间结束。测试时当场报出成绩并予以登记。

(3) 每人可测试两次,以最好成绩计算,时间为40秒。

六、50米跑

1.场地器材

(1) 采用电子仪器计时。

(2) 拥有100米直线跑道不少于6条,发令旗一面、口哨一个等。

2.测试方法

考生至少两人一组测试,站立式起跑。当听到“各就位→预备→跑”的口令后,测试即为开始。以秒为单位记录成绩,每人测试一次。

3.注意事项

(1) 测试时,考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。

(2) 测试过程,如出现以下现象均属犯规:出发时抢跑、越道影响他人、未跑到终点线等,考生犯规可再补测一次。

七、立定跳远

1.场地器材

采用电子仪器测距。

2．测试方法

(1) 测试前，考生可根据个人能力选择不同起跳线；测试时，两臂前摆、同时两脚用力蹬地向前跳起；落地时，测试仪自动记取双脚离起跳线最近距离的成绩。

(2) 每位考生可以连续试跳三次，记录成绩最好的一次。

(3) 测试时，若考生落地点超出仪器感应范围，应采用钢尺人工丈量距离。

3．注意事项

(1) 测试时，考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。

(2) 考生在起跳前两脚掌不得离地，起跳时不得采用垫步起跳；起跳落地后须往起跳方向迈步离开测试仪器，否则将被判为犯规，当次成绩无效；测试犯规累积不得超过三次。

(3) 考生起跳时，如脚超过起跳线会有“滴滴”的报警提示，应及时纠正，待语音提示“起跳”后方可进行。

八、1 分钟跳绳

1．场地器材

采用电子仪器计数。

2．测试方法

(1) 当监考老师发出“预备→开始”口令后测试开始，以正摇双脚跳绳，一跳一回环的形式进行，仪器自动计数一次，以时长一分钟所跳的次数为成绩，由电子仪器自动计数显示成绩。

(2) 考生须按正摇双脚跳绳的规范动作，每跳跃一次摇绳一回环（一周圈），仪器自动计数一次。

(3) 一分钟时间到，裁判发出“停”的口令，考生立即停止

跳绳，这时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等意外情况，裁判应组织相关考生重测一次。

（3）测试过程，考生跳绳绊脚，不扣当次计数，可继续进行。

（4）被判犯规的考生可重测一次。

九、引体向上（男）

1．场地器材

测试设 2.2 米和 2.5 米高度的稳固安全单杠各一副，并配置碳酸镁粉（防滑粉）。

2．测试方法

测试时，考生双手正握杠，两臂同时用力引体，上拉至下颏过横杆上沿为完成一次，由电子仪器自动记录显示成绩。

3．注意事项

（1）测试时，当两手直臂悬垂时，才能做下一次引体。

（2）测试时，如出现双手反握杠、身体做大幅度摆动、或借助两腿蹬力及其他附加动作将身体向上拉、或上拉时下颏未超过横杠上沿等，均判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

（3）测试时，每两次引体向上间隔时间不得超过 10 秒，否则将终止测试。

十、斜身引体（女）

1．场地器材

设 1.20—1.60 米不同高度的稳固安全低单杠若干副，杠粗以手能握住为准。

2．测试方法

测试时，面对杠站立，两手正握杠（与肩同宽）成仰斜悬垂（两臂与躯干约 90 度，身体与地面的夹角小于 45 度）；屈臂引体时，下颏触杠或超过横杠，接着两臂伸直，计 1 次。

3．注意事项

（1）考生屈臂引体时，身体要保持伸直，不得塌腰和挺腹；若出现两脚移动、或借用塌腰、挺腹的力量引体、或下颏未触到或超过横杠，则判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

（2）考生每次屈臂引体前，必须恢复到两臂伸直姿势才能开始引体，且两脚全脚掌着地，否则被判犯规。

（3）测试时，每两次引体间隔时间不得超过 10 秒，否则终止测试。

十一、双手头上前掷实心球

1．场地器材

（1）参照铅球投掷设置场地，按圈内直径 2.135 米、投掷角度 34.92 度画好标线，并按评分标准用钢尺丈量，分别画出男女各 5 条弧线，于弧线两侧标注分数，每条弧线宽 5 厘米，弧线位置应位于所分割的分数区域的下区界内。

（2）投掷区必须安装抵趾板；男、女考生测试时统一采用 2 公斤重量的实心球；男、女生分数弧线应为不同的两种颜色标注。

2. 测试方法

测试时，考生双手持实心球站在抵趾板后进行测试，每人三次，由电子仪器自动记录显示成绩（取最好成绩录入）

3. 注意事项

（1）掷实心球必须双手将球从头后正面向前掷出，测试预摆时上体不得往左后、右后扭转。

（2）实心球出手之前，考生两脚不得离开地面；实心球出手后，考生的脚不得踩到抵趾板上沿。

（3）实心球出手之后，考生须从投掷圈后半圈离开。

（4）考生每次试投时间不得超过 1 分钟；实心球必须落在 34.92 度投掷角内区域，否则当次成绩无效。

（5）考生犯规时，当次成绩无效，犯规累计不得超过三次。

十二、1 分钟仰卧起坐

1. 场地器材

采用电子仪器计数。

2. 测试方法

测试时，考生仰卧于垫上，两腿稍分开，接着把两脚放入脚扣，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。当听到仪器发出“开始测试”时，考生开始起坐。当两肘同时触及或超过双膝，仪器感应发出“滴”的声音；仰卧时，两肩胛必须触垫，仪器感应又发出“滴”的声音；前后两声完成一次起坐，仪器自动计数；一分钟时间到时，仪器发出终止信号并自动计数。

3. 注意事项

（1）测试时，考生双脚须放在垫上，不得借用肘部撑垫或

臀部起落的力量完成起坐，否则判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

（2）两手交叉贴于脑后，不得松开或放手；如出现脱手，则判犯规，并扣除因犯规所得的次数。

（3）考生起坐时，若出现两肘未触及双膝、或仰卧时两肩胛未触垫等，均判犯规，并扣除因犯规所得的次数。