

泉州市教育局文件

泉教综〔2022〕3号

泉州市教育局关于进一步做好 普通高中体育与健康学业水平考试工作的通知

各县（市、区）教育局，泉州台商投资区教育文体旅游局，各市直中学：

根据《国务院办公厅关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》（国办发〔2019〕29号）、《〈体育与健康〉教学改革指导纲要（试行）》（教体艺厅函〔2021〕28号）、《福建省教育厅关于进一步做好普通高中体育与健康学业水平考试工作的通知》（闽教基〔2020〕39号）等文件精神，为进一步做好全市普通高中体育与健康学业水平考试工作，经研究，现就有关事宜通知如下：

一、指导思想

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实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》，落实立德树人的根本任务，贯彻普通

高中体育与健康课程标准，充分发挥考试评价对普通高中体育与健康学科教学的导向作用，提高学生体育与健康学科核心素养，促进学生身心健康、体魄强健和全面发展，为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人奠定基础。

二、组织领导

普通高中体育与健康学业水平考试工作在市教育局统一领导下，由各县（市、区）教育局组织实施。

（一）市教育局成立“泉州市普通高中体育与健康学业水平考试工作领导小组”，负责领导、统筹、协调全市的普通高中体育与健康学业水平考试工作。（领导小组名单详见附件3）

（二）各县（市、区）教育局相应成立普通高中体育与健康学业水平考试领导机构，负责本考区的考试领导工作，全面承担考试组织管理责任，并协调卫健（疾控）、公安、电力等部门做好体育与健康学业水平考试的各项保障工作。

（三）各考区内所有考点的考务均由本考区组织和管理。各考点设主考1名，副主考若干名，考务人员若干人。下设测试（监考）组、监察组、场地器材组、安全保卫等组。

三、考试对象

泉州市2019级所有普通高中生。

四、考试报名

考试报名时间于2022年3月3日前完成。

五、考试内容

考试内容包括必修必学的健康教育（笔试）和田径（实践考试），以及必修选学的运动技能实践考试。必修必学的田径实践考试从省定考试项目中选择一项进行考试，必修选学的运动技能实践考试由学生从省级制订的田径类、球类、体操类、民族民间体育类、水上和冰雪类、新兴运动类等六个系列考试项目范例（详见附件 2）中选择一个学校有开设的项目作为考试内容进行考试。必修选学运动技能实践考试中，考生若选择田径类进行考试，则其所选具体项目不能与其在必修必学田径中所选择的项目相同。相关项目和要求详见下表。

	考试项目		具体内容	要求	权重	类型	备注
必修必学	健康教育（笔试）		《普通高中体育与健康课程标准（实验）》中要求的体育与健康知识，如：掌握和应用营养知识；懂得环境对身体健康的影响；了解艾滋病和性病等传染性疾病的传播途径和预防措施；知道科学体育锻炼的基本方法，掌握制订简单的个人锻炼计划；了解评价体育锻炼效果的方法，知道评价体能测试的结果；掌握科学体育锻炼在心理健康和社会适应方面的积极作用等。		20%	必考	市教育局组织考试
	田径（实践考试）		1000 米跑（男生）、800 米跑（女生）、立定三级跳远、跳远、50 米跑、原地双手头上前掷实心球。	按照省级制订的考试内容和评价标准进行评价（详见附件 1）。	40%	必考（由学生按性别选择其中一项进行考试）	市教育局组织考试
	田径类	跑	按照《普通高中体育与健康课程标准（实验）》要求，结合当地高中学校开设的运动技能项目情况，参照省级制订运动技能考试项目和评价标准范例（详见附件 2）。		40%	选考（由学生根据学校开设的运动项目自主选择某个类	市教育局统筹安排，各县市区组织考试
		跳跃					
		投掷					
	球类	篮球					
		足球					

必修选学（运动技能实践考试）		排球			别的一个项目进行考试)
		羽毛球			
		网球			
		乒乓球			
	体操类	技巧			
		器械			
		健美操			
		其他项目			
	民族民间体育类	武术徒手			
		武术器械			
		其它项目			
	水上和冰雪类	游泳			
	新兴运动类	花样跳绳			
		体育舞蹈			
		其它项目			

六、考试形式及时间安排

（一）考试形式。采用笔试（闭卷）和运动技能实践考试相结合的形式。笔试时间 30 分钟，运动技能实践两项考试时间视项目而定。

（二）考试组织。笔试部分由省考试院统一组织命题，考试方式及时间另行通知。运动技能实践考试由市教育局统筹安排，其中必修必学实践考试由市教育局统一组织实施，必修选学运动技能实践考试由市教育局统一安排，由县（市、区）教育局按要求组织实施。必修选学项目由 3 个评委组成评分，取 3 人平均分，作为考生的最终成绩。市教育局会同县（市、区）选派专家进校、进点开展督导，保证运动技能实践考试规范实施。

（三）考试时间。普通高中体育与健康学科学业水平运动技能实践考试时间安排在 2022 年 3 月举行。具体时间另行通知。

（四）监管方式。市教育局将会同县（市、区）教育局建立巡查、抽考制度，加强对各地体育与健康学业水平合格性考试监管，确保考试工作规范有序开展。

七、笔试及实践考试结构

（一）笔试题型。笔试题型结构分为选择题和判断题。选择题 15 题，判断题 10 题，每题各 4 分，满分 100 分。

（二）实践考试。实践考试包括必修必学中田径项目和必修选学中运动技能项目考试，两个项目考试均由学生按要求分别从相关类别中选择一个项目进行考试。每个项目满分均为 100 分。

八、成绩评定

（一）成绩计算。原则上，除实践考试免考的学生外，其他学生笔试、必修必学的田径项目和必修选学项目的成绩分别以 20%、40%、40% 的权重比例计入体育与健康学科学业水平考试总成绩（成绩以“四舍五入”方式取整）。

（二）成绩呈现。普通高中学生体育与健康学科学业水平考试成绩以“合格”、“不合格”方式呈现，总成绩大于或等于 60 分为合格，小于 60 分为不合格。

九、有关免考、缓考等规定

因身体残疾丧失运动能力或患有不适合剧烈运动疾病的考

生，可申请实践考试（必修必学的田径和必修选学的运动技能）的免考。健康教育笔试部分原则上不得免考，实践考试免考的学生笔试部分成绩必须达合格要求（大于等于 60 分），体育与健康学业水平考试才能合格。因伤、病或意外原因不能参加考试的学生，以及考试总分不合格学生可申请缓（补）考（一次）。

（一）免考、缓考

各地应组织包括医学专家在内的审核组，对考生的免考、缓考申请及证明材料进行统一审核。考生获准免考后，不得再参加体育（技能）考试，其免考（缓考）申请表、证明材料及审核材料须存入学生档案。未经批准无故缺考的，体育与健康学业水平考试成绩以 0 分计算。

1.免考

（1）身体残疾、丧失运动能力或患有严重疾病，以及患不适合剧烈运动疾病的考生，家长和本人不得隐瞒既往病史，应提出申请并办理免考手续。考生本人及监护人应对体育考试安全负责，防止意外事故发生。

（2）患有严重疾病以及患不适合剧烈运动疾病的考生，应有二级甲等或二级甲等以上医院的病历证明，获准免考的考生。

2.缓考

在体育考试过程中，原则上不得申请缓考，考生中途无故退出视为弃考，缺考项目按 0 分计算。缓考只设置一次，考试时间

一般安排在统一考试结束后的两周内进行，准予缓考的考生只允许一次缓考。

（1）因伤、病（含女生生理期）或意外事故等原因暂时不能参加体育考试的考生，可申请缓考。如因伤、因病仍不能参加缓考的考生，须在考前办理免考手续，考生入场后不得缓考（考生因考场受伤除外）。

（2）在考试过程中，如考生出现意外事故或非人为因素造成考试过程中断的，经考场主考批准，可准予该项当场重考一次。

（3）在考试过程中，如考生出现身体异常状况或受伤，确实无法完成考试，可申请缓考。经现场监考老师和医生确诊，考试领导小组审核后，作缓考处理，并报当地县（区、市）教育局备案。

（4）参加缓考的考生，由当地考试领导小组规定时间，集中组织考试。缓考过程中，考生确实因身体原因无法完成全部考试，经现场监考老师和医生确认，考试领导小组审核后，作免考处理，并报当地县（区、市）教育局备案。

3.申请免考、缓考须提供的证明材料

（1）因身体残疾、丧失运动能力申请免考的考生，须提供残疾证（残疾类别为肢残）或提供具有资质的、伤残等级鉴定机构的证明。

（2）患有严重疾病以及患不适合剧烈运动疾病申请免考，

以及因伤、病申请免考、缓考的考生，须提供二级甲等或二级甲等以上医院的病历等证明材料。

（3）女生生理期由所在学校出具证明材料。

4.申请免考、缓考的程序

由考生提出书面申请，填写《申请表》（附件4、5），注明免考、缓考原因，报当地县（区、市）教育行政部门审核。

十、安全工作

（一）各县（市）区、市直各校要把学生安全、健康放在第一位，加强组织领导，积极做好宣传，落实体育与健康学业水平考试安全工作责任制，制定应急工作预案，组织学生签订泉州市2022年普通高中体育与健康学业水平考试安全承诺书。要提高安全防范意识，落实安全防范措施，强化后勤保障，确保考试工作稳妥进行。

（二）各县（市）区教育行政部门要加强对考生、考务人员的安全教育和体育设施的安全检查与管理，坚决杜绝因管理不到位而发生安全事故。考点需设医疗点，并为学生提供饮用水等。在体育考试期间需校领导带队，注意交通安全，加强考场医疗保护措施，消除一切安全隐患，防止伤害事故的发生。

（三）各校要加强对学生的年度常规体检，特别是加强对学生心肺功能的检查，科学地指导学生进行锻炼，教育学生在报名时实事求是，既不隐瞒病史也不虚报疾病，切实消除安全隐患。

（四）普通高中学生体育与健康学业水平考试期间，如遇台风等特殊情况，当天考试自动停止，并停止一切户外活动。

（五）各县（市、区）要加强考试数据的保密工作，考试结束后，要及时将考生成绩和录像资料做好刻录，并送交纪委监委驻教育系统纪检组以备存查，确保考试数据安全性、可靠性。

十一、其他工作

（一）各县（市）区要选派遵纪守法、作风正派、认真负责、熟悉业务的人员组成考务组，并对考务人员进行岗前培训。考试区域实行全封闭，所有考务人员一律带牌上岗。考试封闭区域内的通讯交流一律使用考点统一提供的专用对讲机，禁止任何人员使用手机或自带无线电通讯设备。原则上，考务人员不得监考本校考生。

（二）各考点门口要悬挂“泉州市 2022 年普通高中学生体育与健康学业水平考试 XXX 考点”横幅。考生凭准考证入场，送考教师不得进入考试现场。学校要教育学生在考试过程中必须服从考场工作人员的统一指挥。

（三）各校根据统一考试的安排，组织学生提早 30 分钟到达体育统一考试地点报到，并组织考生做好充分的准备活动。

（四）严格考风考纪。考务人员要坚持公开、公正、公平原则，严格按照有关规定认真履行职责，严防裁判冒名顶替、学生替考、成绩录入弄虚作假，无关人员进入考场，对有争议的事项

做好纪录、及时报告。对考试中出现违法违纪、弄虚作假等腐败现象，一经查实将从严处理。凡在考试中出现舞弊行为，一律按违反招生考试纪律论处。各县（市、区）均要设立举报电话，并向社会公布，自觉接受监督。

（五）各县（市、区）建立体育与健康学业水平考试仲裁制度。各地要成立由资深体育教师、国家级裁判和体育教研员等相关人员组成的体育考试仲裁工作组，负责对本地考试实施过程中的争议事件进行仲裁。考生对体育考试有异议的，应在考试现场向考官反映或测试结束2日内向仲裁工作组提交书面申请，由仲裁工作组依据有关规定予以仲裁，逾期不再受理。

（六）市直高中校按“属地”原则，参加学校所在区教育局组织的体育与健康学业水平考试。

（七）考试安排如有调整，另行通知。

（八）各县（市、区）教育局应在本地体育与健康学业水平考试工作结束后10天内，将本县（市、区）考试工作的总结材料和考试数据库分别报送市纪委驻市教育局纪检组、市招生考试院、市教育局中教科和体卫艺语科。

十二、考试场地与保障

（一）加强组织领导。市教育局成立普通高中体育与健康学业水平考试工作领导小组，加强对全市普通高中体育与健康考试工作领导小组，具体业务部门科学制定体育与健康考试实施方

案，细化县（市、区）、学校责任及分工，强化统筹协调和条件保障，确保考试工作顺利实施。

（二）建立健全工作机制。各县（市、区）教育局应于每年2月底前制定年度普通高中体育与健康学业水平考试方案（以下简称“考试方案”），内容包括考试工作领导小组、各校考试工作负责人、考试的学校顺序安排和工作路线、场地器材要求、医务监督、安全预案、突发事件处理等，报市招生考试院备案。同时，按考试方案要求，制订各项考务管理制度，指导所属县（市、区）和相关学校做好学生报考和考务管理工作。

（三）规范考试评价。要切实保障普通高中体育与健康学业水平考试所需的场地、器材等物质条件，并积极创造条件使用智能化测试仪器进行考试，提高考试评价手段的科学性，体现考试评价的公开、公平和公正。要加强对学业水平考试结果的研究和分析，做好教学反馈与指导，不断提高教学质量。

附件：1.必修必学——田径评价标准

2.运动技能考试项目和评价标准范例

3.泉州市普通高中体育与健康学业水平考试工作
领导小组名单

4.泉州市 2022 年普通高中体育与健康学业水平考试
免考申请表

- 5.泉州市 2022 年普通高中体育与健康学业水平考试
缓考申请表
- 6.泉州市 2022 年普通高中体育与健康学业水平考试
考场特殊情况记录表
- 7.泉州市 2022 年普通高中体育与健康学业水平考试
免考对象汇总表

泉州市教育局

2022 年 2 月 22 日

（此件主动公开）

抄送：省教育厅。

泉州市教育局办公室

2022 年 2 月 22 日印发

泉教综〔2022〕3号附件1

必修必学——田径评价标准

得分	50 米跑 (单位: 秒)		耐力跑 (单位: 分' 秒")		立定三级跳远 (单位: 米)		跳远 (单位: 米)		原地双手头上 前掷实心球 (2kg) (单位: 米)	
	男	女	男 (1000 米跑)	女 (800 米跑)	男	女	男	女	男	女
100	6.8	7.6	3' 20"	3' 20"	8.8	7.6	5.33	4.33	12.0	8.5
95	6.9	7.7	3' 25"	3' 26"	8.7	7.5	5.21	4.21	11.5	8.2
90	7.0	7.8	3' 30"	3' 32"	8.5	7.3	5.09	4.09	10.9	7.8
85	7.1	8.1	3' 37"	3' 39"	8.1	7.0	4.97	3.97	10.2	7.4
80	7.2	8.4	3' 45"	3' 46"	7.7	6.7	4.85	3.85	9.5	7.0
78	7.4	8.6	3' 50"	3' 51"	7.5	6.5	4.80	3.80	9.2	6.8
76	7.6	8.8	3' 55"	3' 56"	7.3	6.3	4.75	3.75	8.9	6.6
74	7.8	9.0	4' 00"	4' 01"	7.1	6.1	4.70	3.70	8.6	6.4
72	8.0	9.2	4' 05"	4' 06"	6.9	5.9	4.65	3.65	8.3	6.2
70	8.2	9.4	4' 10"	4' 11"	6.7	5.7	4.60	3.60	8.0	6.0
68	8.4	9.6	4' 15"	4' 16"	6.5	5.5	4.55	3.55	7.7	5.8
66	8.6	9.8	4' 20"	4' 21"	6.3	5.3	4.50	3.50	7.4	5.6
64	8.8	10.0	4' 25"	4' 26"	6.1	5.1	4.45	3.45	7.1	5.4
62	9.0	10.2	4' 30"	4' 31"	5.9	4.9	4.40	3.40	6.8	5.2
60	9.2	10.4	4' 35"	4' 36"	5.7	4.7	4.35	3.35	6.5	4.9
50	9.4	10.6	4' 55"	4' 46"	5.4	4.5	4.17	3.20	6.0	4.6
40	9.6	10.8	5' 15"	4' 56"	5.1	4.3	4.01	3.04	5.5	4.3
30	9.8	11.0	5' 35"	5' 06"	4.8	4.1	3.85	2.88	5.0	4.0
20	10.0	11.2	5' 55"	5' 16"	4.5	3.9	3.69	2.72	4.5	3.7
10	10.2	11.4	6' 15"	5' 26"	4.2	3.7	3.53	2.56	4	3.3

运动技能考试项目和评价标准范例

（本范例仅列出相关类别主要项目）

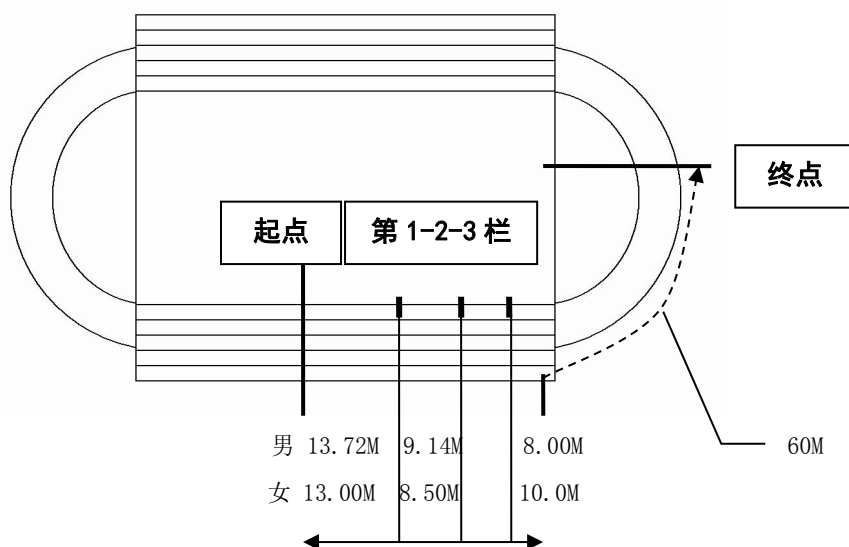
一、田径类

（一）跨栏跑——弯道跑组合

1. 考试内容：跨栏跑——弯道跑组合。

2. 场地器材：田径场、跨栏架若干、皮尺、秒表。

3. 测试方法：全程 100 m，其中直道 40m，弯道 60m。直道中跨过 3 个栏：男，起跑至第一栏距离 13.72m，栏高 0.84m，栏间 9.14m；女，起跑至第一栏距离 13m，栏高 0.762m，栏间 8.5m。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。



4. 注意事项：着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

5. 评分标准

分值	评价标准
90-100 分	动作规范，关键环节正确，动作熟练连贯，运用效果好
75-89 分	动作规范，关键环节正确，动作较协调连贯，运用效果较好
60-74 分	能基本完成动作，伴有一般的错误动作，运用效果一般
59 分及以下	不能完成动作或动作错误严重，运用效果差

（二）跳远

1. 考试内容：蹲踞式或挺身式跳远。

2. 场地器材：

沙坑、皮尺、钉耙和白灰，沙面应与地面齐平。起跳线距离沙坑近端为男生 2.5-3 米（女生 2 米），起跳地点要平坦，不得有凹坑。

3. 测试方法：

考生经助跑，在起跳线后完成起跳向前跳跃，以脚或身体着地最近点到起跳线的垂直距离，作为其测试成绩。执行跳远判罚规则：如越过起跳线起跳，则判罚为试跳失败等。原则上每个考生有三次测试机会。采用小组循环试跳方式完成。取其中表现最好一次成绩作为最终成绩。

4. 注意事项：

（1）发现犯规时此次成绩无效，三次试跳均无成绩者，原则上允许再跳一次。

（2）着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

5. 评分标准

分值	评价标准
90-100 分	掌握短、中距离助跑的蹲踞式或挺身式跳远完整动作技术。全程助跑节奏技术好，起跳点基本准确，节奏清晰，助跑起跳衔接连贯、合理，起跳快速有力，蹬伸快速、充分，起跳效果好；空中动作完成充分，落地技术合理；能根据自己的个人特点和场地情况调整自己的助跑距离。
75-89 分	较好掌握短、中距离助跑的蹲踞式或挺身式跳远完整动作技术。全程助跑节奏技术良好，起跳点较准确，节奏较清晰，助跑起跳衔接较连贯、合理；起跳效果较好，蹬伸较快速、有力；能较好完成空中基本动作，落地技术较合理；能较好地根据自己的个人特点和场地情况调整自己的助跑距离。
60-74 分	短、中距离助跑的蹲踞式或挺身式跳远完整动作技术一般。完成完整助跑起跳技术一般，起跳点准确性一般，助跑节奏不够明显，助跑起跳衔接技术一般；完成空中基本动作不够充分，落地技术一般；根据自己的个人特点和场地情况来调整自己的助跑距离的能力有待提高。
59 分及以下	短、中距离助跑的蹲踞式或挺身式跳远完整动作技术较差，助跑起跳衔接技术掌握差，有明显的捣小步，跨大步等动作，空中无团身或挺身动作。

（三）侧向滑步推铅球

1. 考试内容：侧向滑步推铅球。

2. 场地器材：在一块安全平整的场地上画出投掷圈。圆圈直径为 2.135 米（ ± 5 毫米），投掷区角度为 34.92° 落地区应用宽 5 厘米的白线标出，其延长线应通过投掷圆圈区。投掷圈直径两侧向外各画一条宽 5 厘米、长 75 厘米的白线，白线后沿应为铁圈直径的延长线并与落地区中轴线垂直。抵趾板用木质材料做成，其现状成弧形，并漆成白色，抵趾板内沿与投掷圈内沿重合，固定于地面，抵趾板宽度为 11.2-30 厘米，内沿弧 1.21-1.23

米，高出圈内地面 9.8-10.2 厘米。落地区应为草坪或煤渣地及其他可留下痕迹的合适材料铺成的地面。铅球重量男子为 5KG，女子为 4KG；20 米皮尺一把，红、白旗各一面。

3. 测试方法：受试者站在圈内，侧向投掷区域从静止状态开始滑步，出手时，球应高于肩部，原则每人三次投掷机会，取运动技能表现最好的一次。

4. 注意事项：

（1）为了准确记录成绩，应有专人负责观察铅球落地点，应有专人负责安全工作。

（2）以下情况判为试掷失败：滑步后脚着地时和铅球出手后，触及抵趾板的顶部或投掷圈的上沿；落地点落在投掷区外；投掷后从前半圈走出。

（3）着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

5. 评价标准

分值	评价标准
90-100 分	背向滑步时蹬、收有力，以摆带蹬，蹬摆结合效果好，加速节奏快；在完成超越器械动作时有合理的反弓动作；滑步与最后用力结合时蹬、转、送、抬、挺、撑、推、拨球技术动作一气呵成；出手时有一个稳定的左侧支撑，铅球出手动作快速、有力、充分，出手点高，出手角度适宜（约为 38° - 42° ）；铅球出手后，能及时缓冲，通过换步、降低身体重心和改变运动方向的方法，来缓解向前的冲力。
75-89 分	背向滑步时蹬收较有力，以摆带蹬，蹬摆结合效果较好，加速节奏较快；能较好地做出超越器械动作时的反弓动作；滑步与最后用力结合时蹬、转、送、抬、挺、撑、推、拨球技术动作较连贯；铅球出手时比较快速、有力，出手点较高，出手角度较适宜；铅球出手后，能较好地做出缓冲动作，如通过换步、降低身体重心和改变运动方向等动作方法，较好地缓解了向前的冲力。

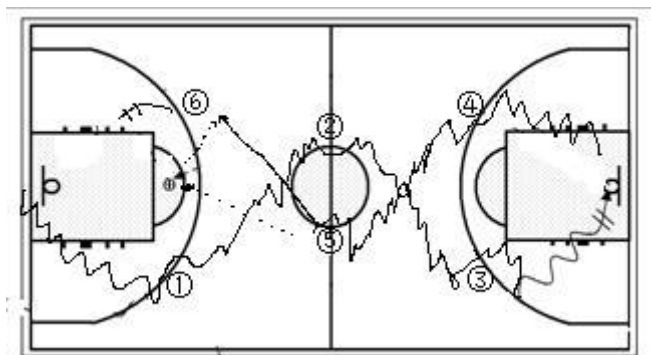
分值	评价标准
60-74 分	背向滑步时蹬收效果一般，以摆带蹬，蹬摆结合效果一般；超越器械动作时的反弓动作一般；滑步与最后用力结合时蹬、转、送、抬、挺、撑、推、拨球技术动作连贯一般，有脱节；铅球出手时出手初速度、出手高度和出手角度一般；铅球出手后，缓冲效果一般。
59 分及以下	背向滑步时蹬、收效果差，以摆带蹬，蹬摆结合效果差；无法做出超越器械动作时的反弓动作；滑步与最后用力结合时蹬、转、送、抬、挺、撑、推、拨球技术动作连贯性差，滑步产生较大的跳动、停顿；铅球出手时存在出手抛球现象，最后用力技术动作杂乱，出手初速度慢、出手高度和出手角度低；铅球出手后，没有缓冲动作。

二、球类

（一）篮球

1. 考试内容：篮球全场多种变向运球跑篮和交叉步突破跳投。

2. 场地器材：标准篮球场一片，口哨一个，计时秒表 1 块，不低于 20 厘米高的标志桶 6 个，6、7 号篮球各五个。女生采用 6 号篮球，男生采用 7 号篮球。①③④⑥障碍均为离边线 2 米，离端线 6 米。



3. 测试方法

男生：听到计时哨声后，考生底线后正中出发，右手运球至①号障碍物做背后变向，换左手运球至②号障碍物做体前变向运

球，换右手运球至③号障碍物做胯下变向，行进间左手运球换右手运球，右手运球跑篮，如跑篮球未进需补篮，直到投进为止。抢到篮板球后，右手运球至④号障碍物做背后变向，换左手运球至⑤号障碍物做体前变向运球，然后行进间双手胸前传接球的方式传给罚球线位置的助传者，然后跑至⑥号障碍物前双手接助传者的传球，交叉步突破至3秒限制区外任意位置中距离跳投，跳投未进需补篮，直至投进为止。女生：听到计时哨声后，考生底线后正中出发，右手运球至①号障碍物做背后变向，换左手运球至②号障碍物做体前变向运球，换右手运球至③号障碍物做体前变向运球，行进间左手运球换右手运球，右手运球跑篮，如跑篮球未进需补篮，直到投进为止。抢到篮板球后，右手运球至④号障碍物做背后变向，换左手运球至⑤号障碍物做体前变向运球，然后行进间双手胸前传接球的方式传给罚球线位置的助传者，然后跑至⑥号障碍物前双手接助传者的传球，交叉步突破之后，右手运球跑篮，未进需补篮，直至投进为止。跑篮指行进间单手肩上投篮或低手投篮。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

4. 注意事项：考试过程中如因考生自身原因造成失误或中断，从失误处或者中断处继续考试，考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。如果因助传者的失误造成考试失误或考试中断，经裁判员判定，考生可重新考试或者中断

处继续考试。

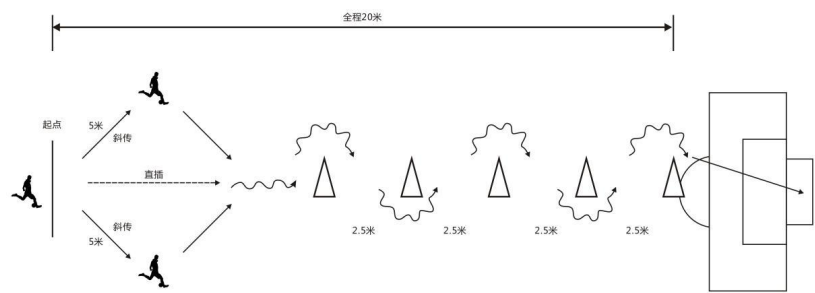
5. 评价标准

分值	评价标准
90-100 分	熟练完成全部动作；动作规范正确，运球背后变向、体前变向、胯下变向（男生）、行进间双手胸前传接球、交叉步突破、跑篮、跳投（男生）等动作熟练、连贯、舒展。跑篮和跳投（男生）均为一次就投进。
75-89 分	较熟练完成全部动作；动作较为规范正确，运球背后变向、体前变向、胯下变向（男生）、行进间双手胸前传接球、交叉步突破、跑篮、跳投（男生）等动作较为熟练、连贯、舒展。
60-74 分	基本能完成全部动作；动作基本规范，运球背后变向、体前变向、胯下变向（男生）、行进间双手胸前传接球、交叉步突破、跑篮、跳投（男生）等动作基本正确，基本连贯。
59 分及以下	部分动作不能完成或动作严重错误。

(二) 足球

1. 考试内容：斜传直插（踢墙式二过一）接运球绕杆射门。

2. 场地器材：足球场一块，起点与第 1 根杆距离 10 米，起点线距最后一根标志杆 20 米，队友（协助者）与考生距离 5 米，射门最小距离 16.5 米（11 人制）或 12.82 米（7 人制），每根



杆间隔 2.5 米；5 号足球 5 个，标准气压；球门为 11 人制比赛

标准球门（7.32 米×2.44 米）1 个或 7 人制球门（5 米×2 米）一个，配球网；标志杆 5 个；秒表 1 块；记录板 1 个；红、白旗各 1 面；哨子一个。

3. 测试方法：考生将球放在起点线上，举手与考官确认测试可以开始后，进行斜传直插战术配合，球离开起点线的瞬间计时开始。考生将球斜传给队友（协助者）之后向前跑位，接队友（协助者）的回传球，接球后运球至 1 号标志杆，并从 1 号标志杆的任何一侧开始连续运球绕过 5 根杆，完成运球绕杆后，在罚球区线前将球射向球门，球进或球过端线表停。原则上每人 2 次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

4. 注意事项：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。测试开始前，考生的身体任何部位不能越过起点线；斜传可以向任何一侧；绕杆时不得漏杆、撞杆，否则应将球运回，从出错处继续开始；射门必须在罚球区线前，球的整体越过球门线的瞬间计时停表，此次测试结束。考试过程中如因考生自身原因造成失误或中断，从失误处或者中断处继续考试。如果因助传者的失误造成考试失误或考试中断，经裁判员判定，考生可重新考试或者中断处继续考试。

5. 评价标准

分值	评价标准
90-100 分	传球准确及时；跑位合理；接球动作放松、柔和、自如，与下一个动作连接快速、合理、协调；运球熟练、连贯、舒展，低重心，球始终在自己的控制范围内；射门动作正确，球进球门。

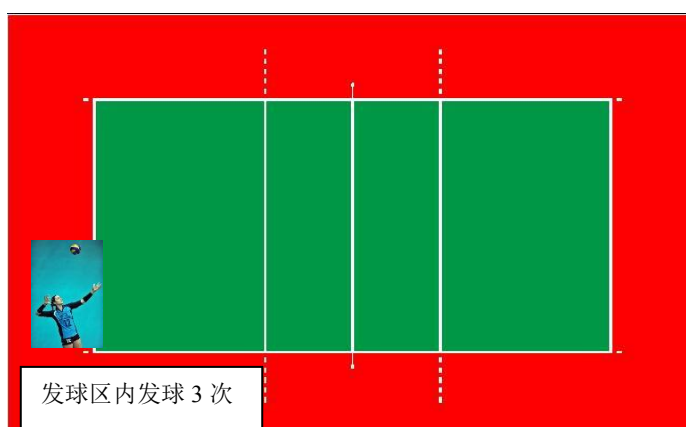
分值	评价标准
75-89 分	传球较准确较及时；跑位较合理；接球动作较放松、柔和、自如，与下一个动作连接较快速、合理、协调；运球较熟练、连贯、舒展，重心较低，球能够在自己的控制范围内；射门动作较正确，球进球门。
60-74 分	传球基本准确及时；跑位基本合理；接球动作基本放松、柔和、自如，与下一个动作连接基本快速、合理、协调；运球基本熟练、连贯、舒展，重心较高，运球基本能够在自己的控制范围内；射门动作基本正确。
59 分及以下	传球不到位；跑位错误；无法完成接球动作；无法完成运球动作，球脱离自己的控制范围；射门动作不合理，无法打在门框内。

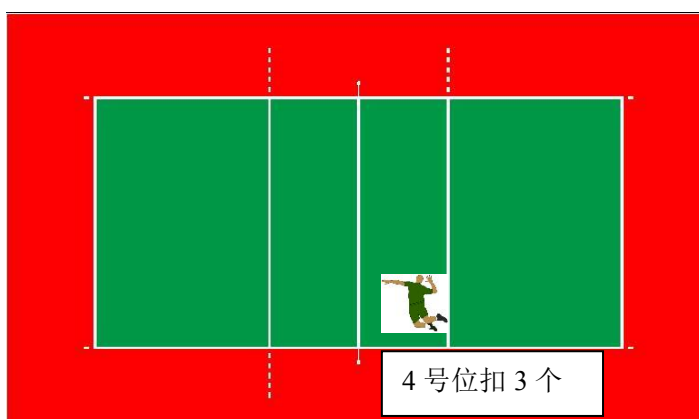
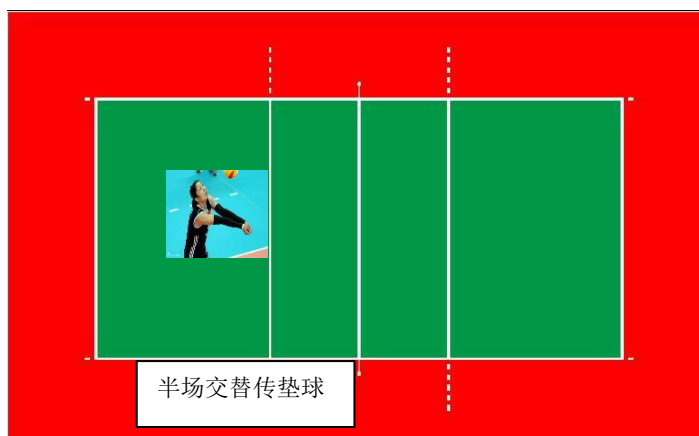
（三）排球

1. 考试内容：发球、传垫球、扣球

2. 场地器材：标准排球场一块，排球 10 个。

3. 测试方法：（1）发球：测试开始时，考生在发球区内完成 3 个发球（男生要求用上手发球技术完成发球，网高 2.30 米；女生用上手发球或者下手发球完成发球，网高 2.10 米）。（2）传垫球：测试开始时，考生在排球场半场区域内自抛球后交替完成 2 组自传和自垫。一次自传、一次自垫交替进行为一组，球不能落地。（3）扣球：测试开始时，助传者依次传球至四号位，考生在四号位扣球 3 个。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。





4. 注意事项：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。考试过程中如因考生自身原因造成失误或中断，从失误处或者中断处继续考试。如果因助传者的失误造成考试失误或考试中断，经裁判员判定，考生可重新考试或者中断处继续考试。

5. 评价标准

（1）发球评价标准

分值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；预备和抛球姿势正确，击球部位准确，挥臂动作自然、协调、优美。
75-89 分	完成动作质量较好；预备和抛球姿势较正确，击球部位较准确，挥臂动作较自然、协调。
60-74 分	能完成动作；预备和抛球姿势基本正确，击球部位基本准确，挥臂动作不够自然、协调。
59 分及以下	不能完成动作；预备和抛球姿势不正确，击球部位不准确，挥臂动作

分值	评价标准
	紧张、不协调。

(2) 传垫球评价标准

分值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；传垫球姿势正确，击球部位准确，击球动作轻松、自然、协调、优美。
75-89 分	完成动作质量较好；传垫球姿势较正确，击球部位较准确，击球动作较轻松、自然、协调。
60-74 分	能完成动作，传垫球姿势基本正确，击球部位较准确，击球动作不够轻松、自然、协调。
59 分及以下	不能完成动作；传垫球姿势不正确，击球部位不准确，击球动作紧张、不协调。

(3) 扣球评价标准

分值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；起跳时机合理，扣球姿势正确，击球部位很准确，挥臂动作自然、协调、优美。
75-89 分	完成动作质量较好；起跳时机较合理，扣球姿势较正确，击球部位准确，挥臂动作较自然、协调。
60-74 分	能完成动作；起跳时机基本合理，扣球姿势基本正确，击球部位较准确，挥臂动作不够轻松、自然、协调。
59 分及以下	不能完成动作；起跳时机不合理，姿势不正确，部位不准确，动作紧张、不协调。

6. 说明：排球项目成绩由发球、传垫球和扣球三个部分组成，其中发球占 40%，传垫球占 40%，扣球占 20%。

(四) 羽毛球

1. 考试内容：发高远球、正手击高远球和网前挑后场高球、杀球。

2. 场地器材：标准羽毛球场一块，羽毛球若干。

3. 测试方法：（1）发高远球：测试开始时，在发球区发 3 个球，球须落入单打发球区距离端线 0.8-1.5 米区域内。（2）

正手击高远球和网前挑后场高球组合：测试开始时，助考者将球击至对方中后场的范围内，考生在中后场用正手击高远球动作把球回击至对方中后场的范围内，助考者吊球至考生的正手位的网前，考生挑后场高球，每人击打 3 组。（3）测试开始时，助考者将球发至对方中场的范围内，考生用正手杀球动作把球杀至对方单打场区，正手杀球 3 球。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

4. 注意事项：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。如果因助考者的失误造成考试失误或考试中断，经裁判员判定，考生可重新考试或者中断处继续考试。

5. 评价标准

（1）发高远球评价标准

分值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；每个球发到规定的区域内，距离端线 0.8 米区域内；握拍正确，挥拍方向正确，幅度合适，动作合理，协调。
75-89 分	完成动作质量较好；每个球发到规定的区域内，距离端线 1 米区域内；握拍正确，挥拍方向正确，幅度合适，动作较合理，协调。
60-74 分	能完成动作；每个球能发到规定的区域内，距离端线 1.5 米区域内；握拍基本正确，挥拍方向基本正确，幅度合适，动作不够合理，协调。
59 分及以下	不能完成动作；每个球不能发到规定的区域内；握拍不正确，挥拍方向不正确，幅度不合适，动作紧张不合理，不协调。

（2）正手击高远球和网前挑后场高球组合评价标准

分值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；每击一次球不失误；握拍正确、站位与准备姿势正确，正手击高远球引拍到位(肘关节抬起)；挥拍方向正确，幅度合适；动作合理，协调，组合动作连贯。
75-89 分	完成动作质量较好；每击一次球不失误；握拍正确、站位与准备姿势正确，正手击高远球引拍到位(肘关节抬起)；挥拍方向正确，幅度合适；动作较合理，协调，组合动作较连贯。

分值	评价标准
60-74 分	能完成动作；握拍基本正确、站位与准备姿势基本到位，正手击高远球引拍基本到位(肘关节能抬起)；挥拍方向较正确,幅度较合适；动作不够合理,协调。组合动作基本连贯。
59 分及以下	不能完成动作；握拍不正确、站位与准备姿势不到位，引拍不到位(肘关节不能抬起)；挥拍方向不正确,幅度不合适；动作紧张、不协调，组合动作不连贯。

(3) 杀球评价标准

分值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；每杀一次球不失误；握拍、站位与准备姿势正确；引拍到位(肘关节抬起)；发力正确，幅度合适；动作合理,协调，球速快。
75-89 分	完成动作质量较好；每杀一次球不失误；握拍、站位与准备姿势正确；引拍到位(肘关节抬起)；发力正确，幅度合适；动作较合理,协调。
60-74 分	能完成动作；握拍、站位与准备姿势基本正确；引拍基本到位(肘关节能抬起)；发力基本正确，幅度合适；动作不够放松,协调。
59 分及以下	不能完成动作；握拍、站位与准备姿势不正确；引拍不到位(肘关节没抬起)；发力不正确，幅度不合适；动作紧张，不协调。

6. 说明：羽毛球项目成绩由发高远球、正手击高远球和网前挑后场高球组合、杀球三个部分组成，其中发高远球占 40%，正手击高远球和网前挑后场高球组合占 40%，杀球占 20%。

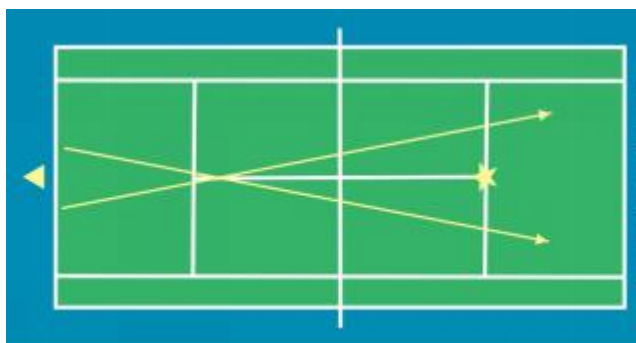
(五) 网球

1. 考试内容：正拍底线击球、反拍底线击球、发球

2. 场地器材：标准网球场一块，网球若干。

3. 测试方法：（1）正拍底线击球：测试开始时，考生正拍击球，助考者在球网对面送上旋球（下旋球或平击球），考生准备姿势站立于底线后，必须用正拍完成击球动作，击打 5 个球，有效区为单打场地，压线为好球。（2）反拍底线击球：测试开始时，考生反拍击球，助考者在球网对面送上旋球（下旋球或平击球），考生准备姿势站立于底线后，必须用反拍完成击球动作，击打 5 个球，有效区为单打场地，压线为好球。（3）发球：测

试开始时，考生可采用上手或下手发球，发 5 次球，压线为有效击球，发球压中线均为有效击球，擦网重发。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。



4. 注意事项：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。如果因助考者的失误造成考试失误或考试中断，经裁判员判定，考生可重新考试或者中断处继续考试。

5. 评价标准：

分值	评价标准
90-100 分	动作正确、协调、熟练，击球点和击球手型准确，落点稳定，高度、弧度恰当，球速快。
75-89 分	动作较正确、较协调、较熟练，击球较稳定，球速较快。
60-74 分	动作基本正确，不够熟练、击球不够稳定。
59 分及以下	动作不正确，身体不协调，失误多或者不能完成动作。

6. 说明：网球项目成绩由正拍底线击球、反拍底线击球和发球三个部分组成，其中正拍底线击球占 60%，反拍底线击球占 20%，发球占 20%。

（六）乒乓球

1. 考试内容：正手发球、左推右攻、接发球。

2. 场地器材：标准乒乓球桌一块，乒乓球若干。

3. 测试方法：（1）正手发球：测试开始时，考生在发球区内完成 6 个正手发球，其中 3 次正手发急球，3 次正手发下旋球。

（2）左推右攻：测试开始时，助考者负责“喂球”，考生完成左推右攻组合共 6 组。（3）接发球：测试开始时，助考者依次给考生的正手位发 5 个下旋短球，考生进行接发球。原则上每人两次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

4. 注意事项：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。如果因助考者的失误造成考试失误或考试中断，经裁判员判定，考生可重新考试或者中断处继续考试。

5. 评价标准

（1）正手发球评价标准

分值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；技术动作标准正确，手法精确，动作轻松、自然、协调、优美。
75-89 分	完成动作质量较好；技术动作较正确，手法较准确，动作较轻松、自然、协调。
60-74 分	能完成发球动作且技术动作基本正确，手法较为准确，动作不够轻松、自然、协调。
59 分及以下	不能完成发球动作；姿势不正确，手法不准确，动作紧张、不协调。

（2）左推右攻评价标准

分值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；姿势正确，击球落点准确，动作轻松、自然、协调、优美。完成所有左推攻球技术且转换流畅、动作质量完成很好，球速快。
75-89 分	完成动作质量较好；姿势较正确，击球落点较准确，动作较轻松、自然、协调。完成大部分左推攻球技术、动作质量完成较好，球速较快。
60-74 分	能完成动作；姿势基本正确，击球落点较准确，动作不够轻松、自然、

	协调。
59 分及以下	不能完成动作；姿势不正确，击球落点不准确，动作紧张、不协调。无法完成所有攻球技术、缺乏连贯性。

(3) 接发球评价标准

分值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；姿势正确，部位准确，动作轻松、自然、协调、优美。接发球成功率高。
75-89 分	完成动作质量较好；姿势较正确，部位较准确，动作较轻松、自然、协调。接发球成功率较高。
60-74 分	能完成动作；姿势基本正确，部位较准确，动作不够轻松、自然、协调。
59 分及以下	不能完成动作；姿势不正确，部位不准确，动作紧张、不协调。

6. 说明：乒乓球项目成绩由正手发球、左推右攻和接发球三个部分组成，其中正手发球占 30%，左推右攻占 50%，接发球占 20%。

三、体操类

(一) 技巧

1. 考试内容：男生技巧组合动作：直立——鱼跃前滚翻——侧手翻——转体 90 度——俯平衡（停 2 秒）——直腿后滚翻——结束。女子技巧组合动作：直立——上步成俯平衡（停 2 秒）——前滚翻成并腿坐，后倒成肩肘倒立（停 2 秒）——经单肩后滚翻成跪撑平衡——跪跳起——结束。

2. 场地器材：平地一块，体操垫若干张。

3. 测试方法：体操垫需要固定。前一位考生测试，下一位候考学生准备。按顺序在规定区域等候出场，出场时，面向裁判右臂上举示意动作开始，动作完成后，面向裁判站立，两臂侧上举

示意动作结束，退出场地等候，裁判长宣布最后得分。原则上每人 2 次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

4. 注意事项：考生着装应符合体操运动的要求，测试过程需要一位教师进行保护工作。注意安全防范措施的落实到位。

5. 评价标准

分 值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；动作规范正确，熟练连贯，姿势正确，动作稳健、舒展，节奏好。
75-89 分	完成动作质量较好；动作较规范正确，较熟练连贯，姿势较正确，动作较稳健、舒展，节奏较好。
60-74 分	能完成动作；动作基本正确，较连贯，姿势基本正确，动作基本稳健，节奏一般。
59 分及以下	不能完成动作；动作不正确，不熟练，姿势不正确，动作紧张，节奏不好。

（二）器械

1. 考试内容：男生双杠组合动作：直立——挂臂屈伸上成分腿坐——前滚翻成分腿坐——弹杠并腿，支撑后摆转体 180 度成分腿坐——支撑后摆，前摆转体 180 度下——结束。

2. 场地器材：双杠一副，体操垫若干张。

3. 测试方法：前一位同学测试，候考学生准备。按顺序在指定区域等候出场，出场时，面向裁判右臂上举示意动作开始，动作完成后，面向裁判站立，两臂侧上举示意动作结束，退出场地等候，裁判长宣布最后得分。原则上每人 2 次测试机会，取运动

技能表现较好的一次。

4. 注意事项：考生着装应符合体操运动的要求，测试过程需要一位教师进行保护工作。注意安全防范措施的落实到位。

5. 评价标准

分 值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；动作规范正确，熟练连贯，动作舒展，姿态美。
75-89 分	完成动作质量较好；动作较规范，较熟练连贯，动作较舒展，姿态较美。
60-74 分	能完成动作；动作基本正确，较连贯，动作幅度小，姿态不到位。
59 分及以下	不能完成动作：动作不正确，不熟练，姿势不正确，动作很紧张。

（三）健美操：《全国健美操大众锻炼标准》第三套大众一级规定动作

1. 考试内容：《全国健美操大众锻炼标准》第三套大众一级规定动作。具体动作说明可参看 2009 年 8 月中国健美操协会审定的《全国健美操大众锻炼标准》第三套大众一级规定动作图解。

2. 场地器材：场地为塑胶场地或木地板，10×8 米及以上。

3. 测试方法：考生配合规定动作音乐完成成套规定动作。可多人同时测试，但每组不得超过三人，且成左右间隔两臂以上距离的一列横队站立。原则上每人 2 次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

4. 注意事项：

（1）考生测试时应按项目要求着装，衣服应合身且具有弹性，

鞋子轻便软底。注意安全防范措施的落实到位。

(2) 因客观原因干扰,如场地、音响等出现不可抗拒的问题造成参赛者动作停顿或中断,经裁判长允许后,可重新进行测试,不予扣分。

5. 评分标准

分值	评价标准
90-100 分	成套动作连贯且自然流畅,方向与路线准确,身体姿态好,表现力好,动作规范与正确性好,有力度和弹性,幅度大,节奏感强,动作与音乐配合正确。
75-89 分	成套动作连贯且比较流畅,方向与路线较准确,身体姿态较好,具有一定的表现力,动作规范与正确性较好,有力度和弹性,幅度较大,节奏感较强,动作与音乐配合正确。
60-74 分	成套动作基本连贯,方向与路线基本准确,身体姿态一般,表现力一般,动作规范与正确性一般,力度和弹性一般,动作与音乐基本合拍。
59 分及以下	不能完成成套动作或动作出现严重错误与偏差,方向与路线不准确,身体姿态差,无表现力,动作与音乐不合拍,完成情况差。

(四) 健身健美操: 搏击操

1. 考试内容: 由中国学生健美操艺术体操协会审定的《健康活力健身操一钻石级规定套路》。

2. 场地器材: 场地为塑胶场地或木地板, 10 × 8 米及以上。

3. 测试方法: 受试者配合规定动作音乐完成成套规定动作。可多人同时测试,但每组不得超过三人,且成左右间隔两臂以上距离的一列横队站立。原则上每人 2 次测试机会,取运动技能表现较好的一次。

4. 注意事项:

(1) 应按项目要求着装, 衣服应合身且具有弹性, 鞋子轻便软底。注意安全防范措施的落实到位。

(2) 因客观原因干扰, 如场地、音响等出现不可抗拒的问题造成参赛者动作停顿或中断, 经裁判长允许后, 可重新进行测试, 不予扣分。

5. 评分标准

分值	评价标准
90-100 分	成套动作连贯且自然流畅, 搏击风格显著, 方向与路线准确, 身体姿态好, 表现力好, 动作规范与正确性好, 有力度和弹性 (踢腿与出拳发力准确快速), 幅度大, 节奏感强, 动作与音乐配合正确。
75-89 分	成套动作连贯且比较流畅, 具有一定的搏击风格, 方向与路线较准确, 身体姿态较好, 具有一定的表现力, 动作规范与正确性较好, 有力度和弹性 (踢腿与出拳发力较准确快速), 幅度较大, 节奏感较强, 动作与音乐配合正确。
60-74 分	成套动作基本连贯, 搏击风格体现一般, 方向与路线基本准确, 身体姿态一般, 表现力一般, 动作规范与正确性一般, 力度和弹性一般 (踢腿与出拳发力一般), 动作与音乐基本合拍。
59 分及以下	不能完成成套动作或动作出现严重错误与偏差, 方向与路线不准确, 身体姿态差, 无表现力, 动作与音乐不合拍, 完成情况差。

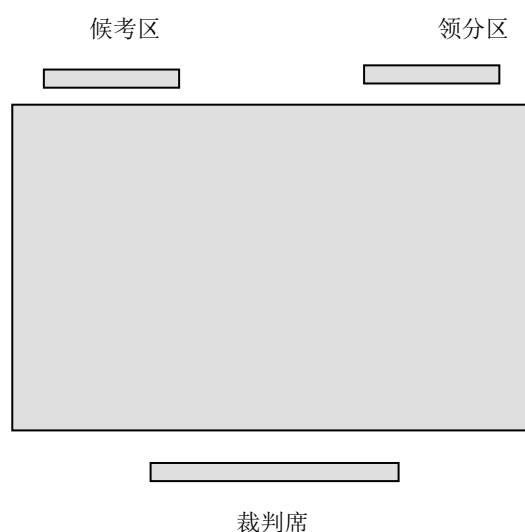
四、民族民间体育类

(一) 武术: 形神拳

1. 考试内容: 预备势 - 并步抱拳礼 - 左右侧步冲拳 - 开步推掌翻掌抱拳 - 震脚砸拳 - 蹬脚冲拳 - 马步左右冲拳 - 震

脚砸拳 - 蹬脚冲拳 - 马步右左冲拳 - 插步摆掌 - 勾手推掌 - 弹踢推掌 - 弓步冲拳 - 抡臂砸拳 - 弓步冲拳 - 震脚弓步双推掌 - 抡臂拍脚 - 弓步顶肘 - 歇步冲拳 - 提膝穿掌 - 仆步穿掌 - 虚步挑掌 - 震脚提膝上冲拳 - 弓步架拳 - 蹬腿架拳 - 转身提膝双挑掌 - 提膝穿掌 - 仆步穿掌 - 仆步抡拍 - 弓步架栽拳 - 收势。

2. 场地器材: 考试场地为长 14 米, 宽 8 米, 场地四周内沿应标明 5 厘米宽的白色边线, 场地的长和宽均由边线的外沿开始计算。音响 1 套, 音乐《万里长城永不倒》1 首, 哨子 1 个, 计时秒表 1 块。评分牌 3-5 块, 白板笔 3-5 支, 白板擦 3-5 个。



3. 测试方法

考生在候考区, 听到上场点名时, 向裁判长行抱拳礼; 进入场地内立定, 听到《万里长城永不倒》的音乐后, 开始完成形神拳套路演练, 演练结束后, 向裁判长行抱拳礼; 退出场地到领分

区等候，裁判长宣布最后得分时，再向裁判长行抱拳礼，考试结束。计时：考生由静止姿势开始肢体动作，计时开始，考生结束全套动作后并步站立，计时结束。完成套路时间不超过 2 分钟。原则上每人 2 次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

4. 注意事项：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

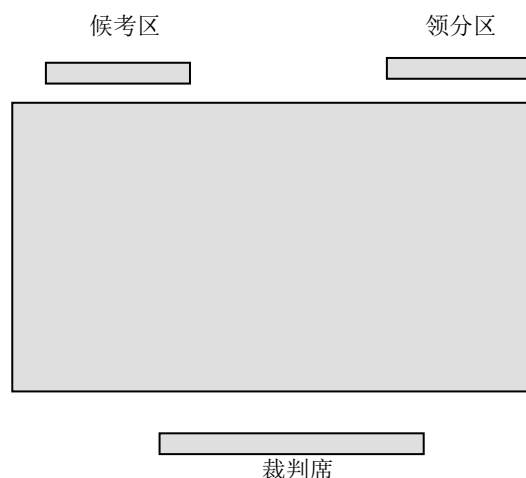
5. 评价标准

分值	评价标准
90-100 分	套路熟练，姿势正确，动作规范，精神饱满，劲力顺达，手眼相随，气势贯通，动作与音乐配合协调一致
75-89 分	套路熟练、姿势正确，动作较规范，劲力较顺达，精神饱满，动作与音乐配合基本协调一致
60-74 分	能独立完成套路动作，姿势基本正确，动作基本规范，动作力度一般，精神不够饱满，动作与音乐配合不够协调一致
59 分及以下	不能独立完成套路动作或错误较多，动作松懈无力

（二）武术：简化二十四式太极拳

1. 考试内容：起势 - 左右野马分鬃 - 白鹤亮翅 - 左右搂膝拗步 - 手挥琵琶 - 左右倒卷肱 - 左揽雀尾 - 右揽雀尾 - 单鞭 - 左右云手 - 单鞭 - 高探马 - 右蹬脚 - 双峰贯耳 - 转身左蹬脚 - 左下式独立 - 右下式独立 - 左右穿梭 - 海底针 - 闪通臂 - 转身搬拦捶 - 如封似闭 - 十字手 - 收势。

2. 场地器材：考试场地为长 14 米，宽 8 米，场地四周内沿应标明 5 厘米宽的白色边线，场地的长和宽均由边线的外沿开始计算。音响 1 套，适合太极拳的音乐 1 首，哨子 1 个，计时秒表 1 块。评分牌 3-5 块，白板笔 3-5 支，白板擦 3-5 个。



3. 测试方法

考生在候考区，听到上场点名时，向裁判长行抱拳礼；进入场地内立定，听到《24 式太极拳》的音乐后，开始完成二十四式简化太极拳套路演练，演练结束后，向裁判长行抱拳礼；退出场地到领分区等候，裁判长宣布最后得分时，再向裁判长行抱拳礼，考试结束。原则上每人 2 次测试机会，取运动技能表现较好的一次。计时：考生由静止姿势开始肢体动作，计时开始；考生结束整套动作后并步站立，计时结束。完成套路时间 4-6 分钟。可 4-6 人为一组同时进行考试。

4. 注意事项：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

5. 评价标准

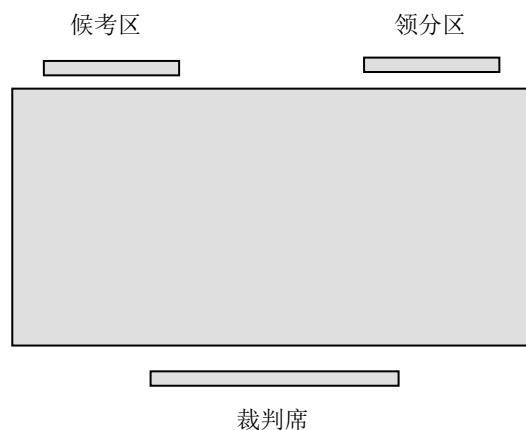
分值	评价标准
90-100 分	套路熟练，姿势正确，动作规范，精神饱满，演练圆活、协调，动作与音乐配合自然。
75—89 分	套路较熟练，姿势较正确，动作较规范，精神较饱满，演练较圆活、

	较协调，动作与音乐配合一般。
60—74 分	套路基本熟练，姿势基本正确，动作基本规范，演练基本圆活、基本协调，时间不足。
59 分及以下	套路不熟练，姿势不正确，动作有遗漏，动作不规范，演练不圆活、不协调，时间不足。

（三）武术：刀术

1. 考试内容: 刀术: 起势 - 虚步抱刀 - 穿掌提膝接刀 - 弓步下扎刀 - 跳步歇步劈刀 - 转身提膝劈刀 - 插步扎刀 - 弓步劈刀 - 缠头裹脑虚步藏刀 - 插步蹬腿扎刀 - 上弓步撩刀 - 裹脑踢膝推掌 - 弓步缠头 - 跳起插步砍刀 - 左右腕花高虚步劈刀 - 转身弓步双推刀 - 马步劈刀 - 缠头箭踢 - 撤步裹脑交刀 - 收势。

2. 场地器材: 武术考试场地为长 14 米，宽 8 米，场地四周内沿应标明 5 厘米宽的白色边线，场地的长和宽均由边线的外沿开始计算。哨子 1 个，计时秒表 1 块。评分牌 3-5 块，白板笔 3-5 支，白板擦 3-5 个。



3. 测试方法

考生在候考区，听到上场点名时，向裁判长行抱刀礼；进入场地内立定，完成刀术套路演练。演练结束后，向裁判长行抱刀

礼；退出场地到领分区等候，裁判长宣布最后得分时，再向裁判长行抱刀礼，考试结束。原则上每人 2 次测试机会，取运动技能表现较好的一次。计时：考生由静止姿势开始肢体动作，计时开始；考生结束全套动作后并步站立，计时结束。完成套路时间不超过 2 分钟。若完成套路时间超过 2 分钟时，裁判长鸣哨，考生应立即停止动作，终止考试。

4. 注意事项：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

5. 评价标准

分值	评价标准
90-100 分	动作姿势规范，方法运用合理，技术熟练、节奏分明、协调顺畅、劲力充足；能很好地突出刀术的风格特点。
75-89 分	动作姿势较规范，方法运用较合理，技术较熟练、节奏处理较好、协调顺畅较好、劲力较充足；刀术的风格特点较突出。
60-74 分	动作姿势基本规范，方法运用基本合理，动作流畅性、节奏、劲力一般；刀术的风格特点一般。
59 分及以下	动作姿势不规范，方法运用不合理，技术不熟练、节奏不分明、动作不协调、劲力不充足；刀术的风格特点不突出；不能独立完成套路动作或错误较多，动作松懈无力。

五、水上或冰雪类(游泳)

1. 考试内容：蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳，任选一种泳姿考试。

2. 场地器材：50 米或 25 米泳池。

3. 测试方法：测试开始时，考生在池边蹬壁出发，不间断完成 50 米游程。原则上每人 2 次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

4. 注意事项：着装应符合游泳运动的要求，考试现场应配备救生员和急救用品。注意安全防范措施的落实到位。

5. 评价标准

分值	评价标准
90-100 分	完成动作质量好；姿势正确，动作轻松、自然、协调。不间断完成 50 米游程
75-89 分	完成动作质量较好；姿势较正确，动作较轻松、自然、协调。不间断完成 50 米游程
60-74 分	能完成动作；姿势基本正确，动作不够轻松、自然、协调。完成 50 米游程
59 分及以下	姿势不正确；动作紧张、不协调。未完成 50 米游程。

六、新兴运动类

（一）花样跳绳

1. 考试内容：全国花样跳绳一级动作：（1）左右甩绳 （2）并脚跳 （3）双脚交换跳 （4）开合跳 （5）弓步跳 （6）并脚左右跳 （7）基本交叉跳 （8）勾脚点地跳。

2. 场地器材：平整的场地，适合花样跳绳运动。花样跳绳若干根、音响、音乐。

3. 测试方法：2-4 人为一组，按音乐（或自喊口令）节奏完成全国跳绳一级动作。原则上每人 2 次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

4. 注意事项：考生着装应符合体育运动的要求，注意安全防范措施的落实到位。

5. 评价标准

分 值	评价标准
90-100 分	动作规范正确；摇绳与跳绳节奏协调配合，动作熟练连贯，绳体饱满。
75-89 分	动作较规范正确；摇绳与跳绳节奏较协调配合，动作较熟练连贯，绳体较饱满。
60-74 分	动作基本规范正确；摇绳与跳绳节奏基本协调配合，动作基本连贯，绳体基本饱满。
59 分及以下	不能完成动作或动作严重错误；摇绳与跳绳节奏不协调。绳体不饱满。

（二）体育舞蹈：拉丁舞-伦巴

1. 考试内容：拉丁舞-伦巴单人中级组合，共 16 小节。在每分钟 24~27 小节的音乐伴奏下完成。具体动作说明如下表。

序号	名 称	节 奏	小节数
1	基本动作 Basic Movement	2341. 2341	2
2	库克拉恰，完成于左脚前进步 Cucaracha Finished to LF Forward	2341	1
3	扭胯步（转 1/2）接三步转（一整圈）Hip Twist Three Step Turn	23&41	1
4	男士滑门步（步序第 7-12 步，从 10 步开始）Sliding Doors For Man	&2341. 2341. 2341	3
5	向左旁步（越过主力腿，转 1/4）Side Steps to Left、	2341	1
6	定点（原地）左转（一整圈）Spot Turn to Left	2341	1
7	向右旁步（越过主力腿，转 1/4）Side Steps to Right	2341	1
8	女士滑门步（步序第 7-12 步）Sliding Doors For Lady	2341. 2341. 2341. 2341	4
9	后退走步 Backward Walk	2341	1
10	古巴摇摆（变节奏的，完成于右脚重心上）Cuban Rocks	2341	1

序号	名 称	节 奏	小节数
结束，可循环			

2. 场地器材：场地为塑胶场地或木地板，10×8 米及以上。

3. 测试方法：预备：双脚分立，重心在右脚。考生配合规定动作音乐完成成套规定动作。可多人同时测试，但每组不得超过三人，且成左右间隔两臂以上距离的一列横队站立。原则上每人 2 次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

4. 注意事项：

（1）考生应按项目要求着装，衣服应合身且具有弹性，鞋子轻便软底。注意安全防范措施的落实到位。（2）因客观原因干扰，如场地、音响等出现不可抗拒的问题造成参赛者动作停顿或中断，经裁判长允许后，可重新进行测试，不予扣分。

5. 评分标准

分 值	评价标准
90-100 分	成套动作自然流畅，柔媚抒情的伦巴舞蹈风格显著，方向与路线准确，舞步规范正确，胯部的运用到位，身体配合协调，有力度，幅度大，姿态优美大方，乐感好，动作与音乐节奏吻合，具有很强的表现力。
75-89 分	成套动作比较自然流畅，具有一定的柔媚抒情的伦巴舞蹈风格，方向与路线较准确，舞步较规范正确，胯部的运用较到位，身体配合协调，有一定力度，幅度较大，姿态较优美大方，乐感较好，动作与音乐节奏吻合，具有一定的表现力。
60-74 分	成套动作基本连贯，伦巴舞蹈风格体现一般，方向与路线基本准确，舞步规范与正确性一般，胯部的运用一般，身体配合一般，力度与幅度一般，姿态一般，乐感一般，动作与音乐节奏基本吻合，表现力一般。
59 分及以下	不能完成成套动作或动作出现严重错误与偏差，方向与路线不准确，舞步不规范，胯部的运用差，身体姿态差，无表现力，动作与音乐不合拍，完成情况差。

（三）体育舞蹈：拉丁舞-恰恰恰

1. 考试内容：拉丁舞-恰恰单人中级组合，共 16 小节。在每分钟 28~30 小节的音乐伴奏下完成。具体动作说明如下表。

序号	名 称	节 奏	小节数
1	闭式基本步 Close Basic	234&1. 234&1	2
2	分离式古巴破碎步 Split Cuban Break	2&34&1. 2&34&1	2
3	左脚前进并左转至前进锁步（转 1/2）Left Step Forward Turn to Cha Cha Cha lock Forward (LRL)	234&1	1
4	右脚前进并右转至前进锁步（转 1/2）Right Step Forward Turn to Cha Cha Cha lock Forward (RLR)	234&1	1
5	前进抑制步至 3 个后退锁步 Check Fwd Walk to Cha Cha Cha lock Backward×3	234&1. 2&34&1	2
6	原地换重心至 3 个前进锁步 Change Weight in Place to Cha Cha Cha lock Forward×3	234&1. 2&34&1	2
7	纽约步（转 1/8+1/4）（ CPP、PP） New York	234&1. 234&1. 234&1	3
8	定点（原地）左转（一整圈）Spot Turn to Left	234&1	1
9	瓜帕恰节奏步 Guapcha Time Step	2&3 4&1. 2&3 4&1	2
结束，可循环			

2. 场地器材：场地为塑胶场地或木地板，10×8 米及以上。

3. 测试方法：预备：双脚分立，重心在右脚。考生配合规定动作音乐完成成套规定动作。可多人同时测试,但每组不得超过三人,且成左右间隔两臂以上距离的一列横队站立。原则上每人 2 次测试机会，取运动技能表现较好的一次。

4. 注意事项：

（1）应按项目要求着装，衣服应合身且具有弹性，鞋子轻便软底。注意安全防范措施的落实到位。（2）因客观原因干扰，如场地、音响等出现不可抗拒的问题造成参赛者动作停顿或中断，

经裁判长允许后,可重新进行测试,不予扣分。

5. 评分标准

分值	评价标准
90-100 分	成套动作自然流畅,俏皮轻松的恰恰舞蹈风格显著,方向与路线准确,舞步规范正确,胯部的运用到位,身体配合协调,有力度,幅度大,姿态优美大方,乐感好,动作与音乐节奏吻合,具有很强的表现力。
75—89 分	成套动作比较自然流畅,具有一定的俏皮轻松的恰恰舞蹈风格,方向与路线较准确,舞步较规范正确,胯部的运用较到位,身体配合协调,有一定力度,幅度较大,姿态较优美大方,乐感较好,动作与音乐节奏吻合,具有一定的表现力。
60—74 分	成套动作基本连贯,恰恰舞蹈风格体现一般,方向与路线基本准确,舞步规范与正确性一般,胯部的运用一般,身体配合一般,力度与幅度一般,姿态一般,乐感一般,动作与音乐节奏基本吻合,表现力一般。
59 分及以下	不能完成成套动作或动作出现严重错误与偏差,方向与路线不准确,舞步不规范,胯部的运用差,身体姿态差,无表现力,动作与音乐不合拍,完成情况差。

泉州市普通高中体育与健康学业水平考试 工作领导小组名单

组 长： 黄世界 泉州市委教育工委书记、市教育局局长

副组长： 刘殊芳 泉州市委教育工委副书记、泉州市教育局副局长

王瑞钦 泉州市教育局副局长

徐昌裕 泉州市人民政府教育督导室主任

陈军宣 泉州市教育局副局长

郑建聪 泉州市教育局二级调研员

蔡玉霖 泉州市教育局普通中学教育科四级调研员

成 员： 林贵福 泉州市教育局普通中学教育科科长

郑东伟 泉州市教育局体育卫生艺术教育与语言文字科科长

庄映峰 泉州市教育局学校安全工作科科长

吴徽明 泉州市教育招生考试院副院长

高雄飞 泉州市教育资源配置中心主任

汤向明 泉州市教育科学研究所所长

各县（市、区）教育局、泉州台商投资区教育文体
旅游局局长

泉教综〔2022〕3号附件4

泉州市2022年普通高中体育与健康学业水平考试免考申请表

学校班级		学籍号	
姓名		性别	
申请理由（附证明）	残疾等级或丧失运动能力情况： 申请日期：年月日 学生家长证明签字：		
学校审核意见	公示时间：公示地点： 群众反映意见及查实情况： 初中阶段常规体检情况： 学校意见： 校长签名：年月日学校公章：		
上级核准意见	年月日公章：		

注：本表应于考试报名前一天上交报名点（并附相关佐证材料）。

泉教综〔2022〕3号附件5

泉州市2022年普通高中体育与健康学业水平考试缓考申请表

县（市）区

学校

学校班级		学籍号	
姓名		性别	
申请理由（附证明）	学生签名：家长签名： 申请日期： 年 月 日		
学校审核意见	班主任签名：校领导签名：（学校盖章） 日期： 年 月 日		
上级核准意见	年 月 日 公章：		

**泉州市2022年普通高中体育与健康学业水平考试
考场特殊情况记录表**

学校		姓名		项目	
学籍号		体育考试号			
特殊情况记录					
处理意见					

测试员签名： 监察员签名：

主考（或副主考）签名：

.....

考生签名：

泉教综〔2022〕3号附件7

泉州市 2022 年普通高中体育与健康学业水平考试免考对象汇总表

单位（盖章）：

序号	姓名	性别	学籍号	学校、班级	申请免考、缓考原因	备注

经办人（签名）：联系电话：

注：本表于报名工作结束后2天内报送市招生考试院。