

附件 1

## 福建省初中毕业升学体育与健康考试身体素质 与运动技能考试评分标准

### (一) 必考类

项目 分值	1000 米跑 (男) (单位: 分·秒)	800 米跑 (女) (单位: 分·秒)	200 米游泳 (单位: 分·秒)	
			男	女
100	3' 40"	3' 25"	4' 48"	5' 08"
98	3' 42"	3' 27"	4' 50"	5' 10"
96	3' 44"	3' 30"	4' 53"	5' 13"
94	3' 46"	3' 33"	4' 56"	5' 16"
92	3' 48"	3' 36"	4' 59"	5' 19"
90	3' 50"	3' 39"	5' 02"	5' 22"
88	3' 53"	3' 42"	5' 05"	5' 25"
86	3' 56"	3' 45"	5' 08"	5' 28"
84	3' 59"	3' 48"	5' 11"	5' 31"
82	4' 02"	3' 51"	5' 14"	5' 34"
80	4' 05"	3' 55"	5' 17"	5' 37"
78	4' 10"	4' 00"	5' 23"	5' 43"
76	4' 15"	4' 05"	5' 29"	5' 49"
74	4' 20"	4' 10"	5' 35"	5' 55"
72	4' 25"	4' 15"	5' 41"	6' 01"
70	4' 30"	4' 20"	5' 47"	6' 07"
68	4' 35"	4' 25"	5' 53"	6' 13"
66	4' 40"	4' 30"	5' 59"	6' 19"
64	4' 45"	4' 35"	6' 05"	6' 25"
62	4' 50"	4' 40"	6' 11"	6' 31"
60	4' 55"	4' 45"	6' 17"	6' 37"
50	5' 15"	4' 55"	6' 29"	6' 49"

40	5' 35"	5' 05"	6' 41"	7' 01"
30	5' 55"	5' 15"	6' 53"	7' 13"
20	6' 15"	5' 25"	7' 05"	7' 25"
10	6' 35"	5' 35"	7' 17"	7' 37"

## (二) 选考类

项目 分值	篮球运球绕 杆往返(男)单 位:秒	篮球运球绕 杆往返(女)单 位:秒	足球运球绕 杆(男) 单位: 秒	足球运球绕 杆(女) 单位: 秒	排球对墙壁 垫球 (男)单位:次 单位:次	排球对墙壁 垫球 (女)单位:次 单位:次
100	13"2	15"5	9"3	12"3	33	30
98	13"3	15"6	9"4	12"4	32	29
96	13"4	15"7	9"5	12"5	31	28
94	13"5	15"8	9"6	12"6	30	27
92	13"6	15"9	9"7	12"7	29	26
90	13"7	16"0	9"8	12"8	28	25
88	13"9	16"2	10"0	13"0	27	24
86	14"1	16"4	10"2	13"2	26	23
84	14"3	16"6	10"4	13"4	25	22
82	14"5	16"8	10"6	13"6	24	21
80	14"7	17"0	10"8	13"8	23	20
78	15"0	17"3	11"0	14"0	22	19
76	15"3	17"6	11"2	14"2	21	18
74	15"6	17"9	11"4	14"4	20	17
72	15"9	18"2	11"6	14"6	19	16
70	16"2	18"5	11"8	14"8	18	15
68	16"5	18"8	12"0	15"0	17	14
66	16"8	19"1	12"2	15"2	16	13
64	17"1	19"4	12"4	15"4	15	12
62	17"4	19"7	12"6	15"6	14	11
60	17"7	20"0	12"8	15"8	13	10

50	18"7	21"0	13"8	16"8	11	8
40	19"7	22"0	14"8	17"8	9	6
30	20"7	23"0	15"8	18"8	7	4
20	21"7	24"0	16"8	19"8	5	2
10	22"7	25"0	17"8	20"8	3	1

### (三) 抽选考类

项目 分值	男生			女生		
	50米跑 单位:秒	立定跳远 单位:厘米	1分钟仰卧起 坐 单位:次	50米跑 单位:秒	立定跳远 单位:厘米	1分钟仰卧起 坐 单位:次
100	7"3	250	54	7"9	202	52
98		248	53		200	51
96	7"4	246	52	8"0	198	50
94		244	51		196	49
92		242	50		194	48
90	7"5	240	49	8"1	191	47
88		237	48	8"2	188	46
86	7"6	234	47	8"3	185	45
84		231	46	8"4	182	44
82		228	45	8"5	179	43
80	7"7	225	44	8"7	176	42
78	7"9	221	42	8"9	173	40
76	8"1	217	40	9"1	170	38
74	8"3	213	38	9"3	167	36
72	8"5	209	36	9"5	164	34
70	8"7	205	34	9"7	161	32
68	8"9	201	32	9"9	158	30
66	9"1	197	30	10"1	155	28
64	9"3	193	28	10"3	152	26
62	9"5	189	26	10"5	149	24
60	9"7	185	24	10"7	146	22

50	9"9	180	22	10"9	141	20
40	10"1	175	20	11"1	136	18
30	10"3	170	18	11"3	131	16
20	10"5	165	16	11"5	126	14
10	10"7	160	14	11"7	121	12

## 附件 2

# 厦门市 2026 年中招体育技能考试项目 测试细则

根据《福建省初中毕业升学体育考试项目测试细则》，结合我市实际，修订 2026 年中招体育考试项目测试细则。

考生凭准考证参加各项目的测试，进入测试区时应出示准考证，由检录裁判核实考生的身份和测试项目，完成检录，在考试测试系统中录入考生信息。考生完成每个项目的测试后，由裁判在考试设备上确认保存测试结果，打印成绩凭条，并在考生准考证的相应位置加盖“已考”印章。考生须在考点指定位置领取成绩凭条和准考证。四个技能测试项目全部完成后，考生应将成绩凭条交本报名点（学校）带队老师，方可离开考点。

### 一、中跑：800 米（女）、1000 米（男）

#### （一）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。

#### （二）测试方法

1. 考生检录后领取带芯片的背心，将背心套在身上后将准考

证交检录裁判，检录裁判按 20 至 25 人一组完成检录，并按考生背心号的顺序读取考生信息准考证至测试系统。检录裁判将考生准考证交终点裁判，并将考生带至起点处；起点裁判交代注意事项并引导考生进入起跑线，采用站立式起跑。

2. 考生听“各就位→跑”的指令起跑，计时器随起跑声开始计时，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。考生到达终点线时芯片自动记录考生成绩。

3. 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，或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补考。

### （三）注意事项

1. 测试过程，考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋；注意听起跑指令。

2. 每组起跑时，如出现第一次起跑抢跑犯规，则立即召回本组所有考生重跑，再次抢跑的考生则取消本次考试资格，可参加 5 月份统一组织的补考。

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、200 米游泳（泳姿不限）

### （一）场地器材

1. 采用电子仪器计时。

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，200 米游泳起点、终点以及各分道有明确标志。

## （二）测试方法

1. 考生经检录后由裁判安排道次、带入起点处，按道次顺序读取考生信息至测试系统；起点裁判交代注意事项并引导考生进入游泳起点处（进入水中），一手触及池壁。

2. 考生听设备发出“各就位→哨音（汽笛声）”的指令出发（考生泳姿不限），设备计时器开始计时。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；到达终点时，当考生手触及起点（即终点）池壁时，由两名以上终点裁判按下计时盲表，直至最后一名考生在有效时间内到达终点。

3. 裁判根据道次记录本次考试考生到达终点的名次顺序，系统自动生成考生成绩。

## （三）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补考。

2. 测试过程，如遇考生出发时抢游，或越道影响他人、或游到 50 米（100 米、150 米）处手或脚未触及池壁、或到终点时手或脚未触及池壁、或游的过程中手抓分道浮标线、或中途站立休

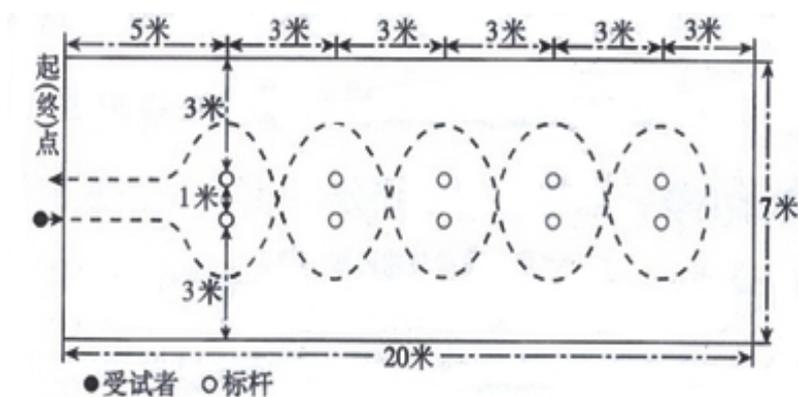
息后再游等，均判犯规。

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）

#### （一）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（见示意图）。



篮球运球场地示意图

2. 测试器材包括 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）。

#### （二）测试方法

1. 考生经检录读取信息后进入篮球测试场地，采用电子仪器计时。

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。每位考

生可测试两次，记录最好的一次成绩。

### （三）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。

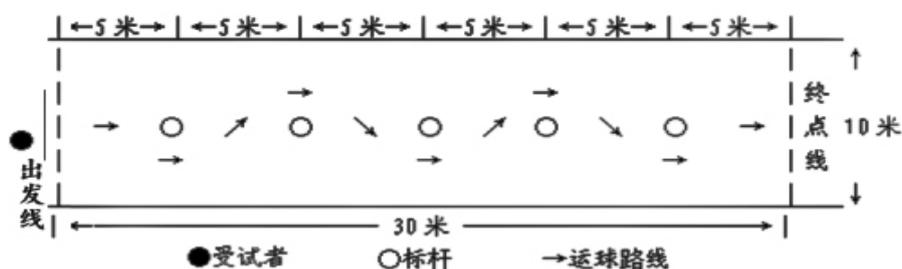
2. 测试过程，如出现以下现象均属犯规，并取消当次成绩：运球出发时抢跑、碰倒标志杆、人或球出测试区域、持球、走步、未按图示要求完成全程路线、或最后通过终点线时人球分离等。

3. 考生有两次测试机会，完成测试考生应从测试场地外回到起点，若两次犯规无成绩者可再补测一次。

## 四、足球（运球过障碍）

### （一）场地器材

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（见示意图）。



足球运球场地示意图

### （二）测试方法

1. 考生出示准考证进入候考区，经检录裁判核实身份后进入足球测试场地，采用电子仪器计时。

2. 测试时，球置于起点线后，考生站在球后准备，当听到出发口令后开始向前运球依次过 5 根标志杆，最后考生和球均越过终点线即为结束。每位考生可测试两次，记录最好的一次成绩，裁判确认保存考试结果。

### （三）注意事项

1. 测试过程，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、未按要求完成全程路线等。

2. 考生有两次测试机会，完成测试考生应从测试场地外回到起点，若两次犯规无成绩者可再补测一次。

## 五、排球（对墙壁垫球）

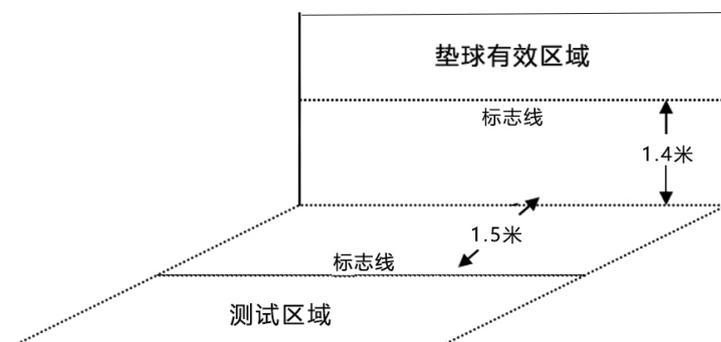
### （一）场地器材

1. 采用电子仪器计数

2. 排球墙墙体必须符合建筑安全要求，材质为水泥砖混，墙面平整，高度不低于 2.8 米。至少有离墙 5 米以上的平整地面，材质不限。

3. 每个墙体测试区左右宽度为 3 米（含两条 5 厘米标志线），每个测试区之间的间隔应不少于 1 米，确保采取有效阻隔措施，防止考试过程中相互干扰。

4. 在墙面距地面高度 1.40 米（含 5 厘米标志线）和 2.8 米（不含 5 厘米标志线）处各设一标志线；在地面距墙壁 1.50 米（含 5 厘米标志线）处设一标志线（见示意图）。



排球运球场地示意图

5. 用球符合排球竞赛规则中规定的比赛用球。

## (二) 测试方法

1. 考生站在地面标志线外，当听到考试开始的信号后自己将球向上抛起，用双手垫球技术连续对墙壁垫球。将球垫至墙面有效区域以内，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连续垫球，直至时间结束。测试时当场报出成绩并予以登记。

2. 每人可测试两次，以最好成绩计算，时间为 40 秒。

## (三) 注意事项

1. 测试开始时，将球向上抛起后用双手垫球的技术方法将球垫至墙壁为垫球 1 次；测试中需连续完成 2 次及以上垫球才能有效计数。

2. 连续垫球过程中如出现上手传球、单臂击球、拳击球、掌击球、头顶球、脚踢球等过渡动作或出现“持球”、“连击”的违规动作不予计数。

3. 测试过程双脚任意位置触及距墙体 1.5 米标志线及以内地面或球体触及有效区域以外的墙面，当次垫球不予计数。

4. 考生有两次测试机会，若两次测试均无成绩者或测试过程发生其他场地来球干扰的情况，可再测一次。

## 六、50 米跑

### （一）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。

### （二）测试方法

1. 进入测试区，考生由检录裁判读取考生信息、安排道次后在对应的道次后方依次排队等待考试。

2. 考生至少两人一组测试，站立式起跑。当听到“各就位→预备→跑”的口令后沿对应道次开始起跑，至躯干部位到达终点线的垂直面即为结束。每人测试一次，以秒为单位记录测试成绩。

### （三）注意事项

1. 考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

2. 每组起跑时，如出现第一次起跑抢跑犯规，则立即召回本组所有考生重跑，再次抢跑的考生则取消本次考试资格，可参加 5 月份统一组织的补考。

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

## 七、1 分钟仰卧起坐

### （一）场地器材

采用电子仪器计数。

### （二）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。起坐时，两肘同时触及或超过双膝；仰卧时，两肩胛必须触垫；从起坐到仰卧为完成一次，仪器自动计数。1 分钟时间到时，仪器发出终止信号并自动计数。

### （三）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，扣减犯规所得次数。

## 八、立定跳远点

### （一）场地器材

采用电子仪器测距，场地设在平整的水泥地或塑胶跑道上。

### （二）测试方法

1. 测试前，考生可根据个人能力选择不同起跳线；

2. 考生听到设备提示音后方可起跳，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。

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。

4. 每位考生可以连续试跳三次，记录最好的一次成绩。

### （三）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，如脚超过起跳线有语音提示犯规，应及时纠正后方可进行。