

佛山市教育局

主动公开

佛山教招〔2022〕2号

佛山市教育局关于做好2022年我市初中 毕业升学体育考试工作的通知

各区教育局，市直属学校：

为贯彻落实中共中央、国务院《深化新时代教育评价改革总体方案》和《广东省教育厅关于初中学业水平考试的实施办法》等文件精神，切实做好我市2022年初中毕业升学体育考试（简称：中考体育）工作，结合实际，就有关事项通知如下：

一、考试对象

佛山市2022年初中毕业生（以下简称：学生）。

二、考试内容和时间安排

包括《国家学生体质健康标准》（下称《国标》）测试、体育课运动技能评价（下称《体评》）和体育项目考试三部分。其中：

（一）《国标》测试包括学生初中三年的成绩。

（二）《体评》包括学生初一、初二年级测评成绩。含体育课综合评价（全学年考勤、课堂表现、心理健康、社会适应）和

体育运动技能考核共 14 项，学生每学年选择其中一项进行考核（具体详见佛山教招〔2021〕25 号）。

（三）体育项目考试包括必考科目和选考科目。

1. 必考科目：800 米跑（女）、1000 米跑（男）。

2. 选考科目：投掷实心球、三级连续蛙跳、立定跳远、一分钟跳绳、推铅球、一分钟仰卧起坐、篮球半场来回运球上篮、一分钟篮球投篮、一分钟排球对墙传球、一分钟踢毽子、足球 25 米绕竿运球、100 米游泳等 12 个项目，学生选择其中一个项目进行考试。

3. 考试时间：2022 年 4 月 11 日至 5 月 6 日。

（四）符合免考项目考试条件的学生，安排参加体育理论考试。考试时间：2022 年 5 月 7 日（星期六）下午 3:00-3:50。

三、考试成绩计算办法

（一）2022 年中考体育考试总成绩 60 分，计入高中阶段学校招生录取总分。

（二）中考体育考试总成绩由《国标》测试成绩 6 分、《体评》测评成绩 6 分和体育项目考试成绩 48 分组成。

1. 《国标》成绩：2022 年初中毕业生，初一、初二、初三年级《国标》测试成绩各占 2 分，各学年《国标》测试成绩及格者满分 2 分，不及格 1 分。各学校在规定的时间内完成测试及上报数据工作。符合免考条件考生，按要求申请并获得免考资格得 1 分。无故不参加《国标》测试的考生得 0 分。社会考生：能提供《国标》测试成绩，按初三毕业生标准执行；能提供符合免考

条件的考生得 1 分；没参加《国标》测试，不能提供证明得 0 分。

2. 《体评》成绩：2022 年初中毕业生的初一、初二年级《体评》测评成绩 6 分，各学年体育课综合评价及格者满分各 1 分，不及格得 0 分，体育运动技能考评及格者满分各 2 分，不及格得 1 分。符合《体评》免考条件考生，按要求申请并获得免考资格得 2 分；无故不参加《体评》测试的考生得 0 分。

市内考生：能提供《体评》证明，按初三毕业生标准执行，不能提供证明得 0 分。

市外考生：能提供体育课综合评价证明，及格者得 1 分，不及格不得分，不能提供证明得 0 分；能提供就读学校体育课考核证明，成绩优良以上得 2 分，成绩及格得 1 分，不及格不得分，不能提供证明得 0 分。

3. 体育项目考试成绩：满分 48 分（必考科目成绩与选考科目满分各 100，相加后乘以 0.24，再四舍五入取整数）。考试规则及评分标准详见附件 1。

（三）体育理论考试采用计算机辅助考试，卷面满分 100 分，按考生笔试卷面分值的 60%折算计入中考总分（卷面分值乘以 0.6，再四舍五入取整数）。参加体育理论考试学生的《国标》和《体评》测试成绩将不纳入分值范围。考试说明详见附件 2。

四、体育项目考试免考、缓考规定

（一）有下列情况之一的学生可申请免体育项目考试。

1. 丧失运动能力的残疾初中毕业生（市残疾人联合会核发的残疾证），可免体育项目考试。

2. 因身体原因不能参加体育活动（有区级以上医院证明），并在初中阶段已按有关程序办理免修体育课和免执行《学生体质健康标准》手续（出具已办理有关手续的登记表）的学生，可免体育项目考试。

3. 身体发育异常（侏儒症、巨人症）、严重营养不良、肥胖症及畸形（如脊柱弯曲、O型和X型腿）等学生可免体育项目考试。标准如下：

（1）营养不良：体重/身高²（kg/m²）≤14.5。

（2）肥胖：体重/身高²（kg/m²）≥30。

（3）严重脊柱弯曲：偏离中心线≥3.5厘米。

（4）O型腿：两膝之间距离≥20厘米。

（5）X型腿：两腿之间距离≥20厘米。

（二）凡免体育项目考试的学生，必须由本人提出申请，提供上述相关证明材料，经学校加意见后附在报考登记表上，送区教育局审核批准。免体育项目考试的学生须参加体育理论考试。

（三）临时有严重伤病，具有区级以上医院证明的学生，可申请缓期参加体育项目考试。缓期考试由各区自定时间集中一次进行。如超过缓期考试规定期限还不能参加体育项目考试的学生，可凭区级以上医院证明申请免考体育项目考试，参加体育理论考试。

五、组织实施

（一）加强组织领导。市教育局统筹监管中考体育考试，全市实行统一考试时间、考试内容和考试标准，各区按要求严格执

行，不得随意增减考试内容。各区要成立中考体育考试工作领导小组，制定考试实施方案，明确考试具体时间安排，周密部署，精心组织，确保顺利实施。各区具体方案请于4月6日前报市教育局备案。市直属学校考务工作归属禅城区统筹。

（二）落实疫情防控。各区要落实疫情防控要求，完善组考和应对新冠肺炎及大风、暴雨等极端天气的应急处置预案，加强对场地和设备消杀，细化考试防疫流程，科学研判，合理安排，降低考试风险。考试期间各考点至少配备2名医护人员，加强考务人员防控知识培训，至少开展1次应急演练和实操，全面提升应急处置能力。因天气变化等原因需调整考试时间安排的，及时报市教育局备案。

（三）完善考点配置。各区要根据工作需要，科学设置体育项目考试场地，完善考点场地、器材和设备设施。新增考点须符合《关于印发佛山市高中阶段学校招生考试体育考点设置标准的通知》相关要求，并于3月12日前向市教育局申报，市考点审核小组将按要求进行现场审核认定。

（四）做好考务工作。各校须于3月4日前把2022年初中毕业生近3年的《国标》测试成绩进行公示（公示5个工作日以上，附件7），并于3月18日前报区教育局备案。考生体育项目考试成绩由各区在5月9日前予以公示，公示时间不少于5个工作日。5月19日下午4:00前各区把考生体育考试成绩（包括《国标》成绩、《体评》成绩和体育项目考试成绩，附件5、7、8）录入佛山市中考信息管理系统。5月中旬考试结束后，各区

要认真做好总结，于5月29日前以书面形式将中考体育考试总结（含文本和电子文档）报市教育局德体卫艺科。

（五）加强队伍建设。各区要抽调认真履行职责、秉公办事、组织纪律性强的教师担任监考、监分工作，严格执行“交叉监考”“监教分离”回避制度，落实考务要求，切实做好考前培训，提高考务人员的业务水平，确保监考员操作规范。

（六）强化考风考纪。各区、各校要切实抓好考风考纪建设和诚信教育，增强考生公平竞争意识和遵纪守法的自觉性，维护考试公平，营造良好的考试氛围。市教育局成立联合督查小组，对各考点进行巡查。各区也要成立相应的督查小组，加强中考体育监督管理。市、区设置中考体育考试投诉电话，并向社会公布。市教育局投诉电话为：83384082。

（七）做好考生服务。各区、各考点要加强考生和家长的中考体育考试政策解读力度，实施知情确认制度，考前须由考生和家长签署确认书（详见附件9），及时提醒学生注意事项，加强宣传引导和人文关怀，缓解学生紧张情绪，提高科学锻炼意识，准确掌握考试方法。体育科考试费按1科收费（具体标准参照佛教招〔2020〕16号文执行）。

（八）2023年中考体育改革方向。根据省教育厅要求，我市明年中考体育将改进测试内容、方式和计分办法。其中，中考体育项目考试必考科目将增设“游泳”供考生选择，即考生可以在“长跑”（男子1000米/女子800米）或“游泳”中选择一项作为必考科目（二选一），游泳选考科目原则上保留不变，但考

生选考和必考科目不得同时兼报游泳。探索将《国标》测试成绩等级由“及格、不及格”调整为“良好以上、及格、不及格”，中考体育选考项目将增加引体向上，相关标准另行通知。

- 附件: 1. 佛山市初中毕业生升学体育考试项目规则及评分标准
2. 佛山市体育基本知识理论考试说明
3. 佛山市初中毕业生升学体育考试考务工作及注意事项
4. 佛山市初中毕业生升学体育考试监考人员守则
5. 佛山市初中毕业生升学体育考试成绩（评分）登记卡
6. 考生申请复查中考成绩登记表
7. 佛山市学生《国家学生体质健康标准》上报表
8. 佛山市学生《体育课运动技能评价》上报表
9. 佛山市 2022 年初中毕业生升学体育考试知情确认书



附件 1

佛山市初中毕业生升学体育考试项目 规则及评分标准

一、必考项目（800 米、1000 米跑）

（一）场地及器材：在 400 米田径场上进行。各考点 800 米、1000 米跑考试项目统一用电动计时仪测试，电动计时仪使用前应校正。用发令枪发令。

（二）考试方法：起跑姿势不限，可采用胶鞋或赤脚跑步、不可穿钉鞋。其他按田径规则执行。

二、选考项目

（一）投掷实心球。

1. 场地及器材：20 米长 5 米宽的平地一块。球体周长：42 厘米，直径：14-14.5 厘米（ ± 1 厘米），重量：男、女生均为 2 公斤（ ± 20 克），球体为生胶铸造，球体内不得有滚动物。钢尺。

2. 动作规格：投掷前，原地两脚前后或左右开立，身体正对投掷方向。双手举球至头上方稍后仰，双肩与起掷线平行，原地用力把球投向前方。球出手时双肩须与起掷线平行，整个动作过程不能侧向、踩线或过线投掷。

3. 考试方法：在投掷区划一条白线为起掷线，受试者站在起

掷线后每人投掷三次，取其中最须开发区远一次成绩。记录以米为单位：取两位小数。丈量起掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球着地点。丈量及登记时，要唱出成绩。

（二）三级连续蛙跳。

1. 场地及器材：平坦助跑道，起跳线宽 5 厘米。钢尺。

2. 动作规格：两脚自然平行开立在起跳线后，脚尖不得踩线，原地两脚同时起跳同时落地，连续跳三次。连续跳（连跳过程中必须双脚同时起跳，同时落地）中途凡手撑地、坐地、脚掌向前滑动、离地及出现动作故意停顿均作失败。

3. 考试方法：每人试跳三次，丈量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离，取其中最远一次的成绩。登记成绩时以米为单位，取两位小数。可穿钉鞋、胶粒底鞋、胶鞋或赤脚考试。丈量及登记时要唱出成绩。

（三）立定跳远。

1. 场地及器材：沙坑的沙与地面齐平。起跳板采用橡胶防滑跳板或坚固木板，长 100 或 122 厘米，宽 20 厘米，板的厚度不得少于 6 厘米，橡胶防滑跳板面上的橡胶要紧贴在木板上，不得用钉固定，厚度不得少于 0.7 厘米，不超过 1.3 厘米（不得采用弹性过大的纯胶起跳板，也不得在起跳板上加垫毛巾、布等幅盖物）。起跳板埋入地下，与地面齐平。起跳板前沿与沙坑近端不得少于 30 厘米。钢尺。

2. 动作规格：两脚自然平行开立站在起跳线后，脚尖不得踩线。原地两脚同时起跳，起跳前两脚不得离地后再做起跳动作。

3. 考试方法：每人跳三次，丈量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离，取其中最远一次的成绩。可穿钉鞋、胶粒底鞋、胶鞋或赤脚考试。登记成绩时以米为单位，取两位小数。丈量及登记时，要唱出成绩。

（四）一分钟跳绳。

1. 场地器材：平坦而坚硬地面。采用经实际操作后无误差的计数跳绳。秒表若干块。

2. 动作规格：单脚或双脚跳均可。每一次，摇绳须经过头、脚一次，方向一致。

3. 考试方法：每人计算一次一分钟跳绳的次数。监考员发出“预备——开始”的口令，同时开秒表计时。预备状态时，考生手握跳绳手把，手腕应保持静止。记录一分钟完成次数。

（五）推铅球。

1. 场地器材：平坦土质场地，投掷圈直径为 2.135 米。铅球重量 3 千克。钢尺。

2. 动作规格：在投掷圈内，原地或滑步推均可，用单手从肩上推出。其他按田径规则执行。

3. 考试方法：每人推三次，取其中最远一次的成绩。记录以米为单位，取两位小数。丈量及登记时，要唱出成绩。

（六）一分钟仰卧起坐。

1. 场地器材：垫子若干块，铺放在平坦的地面上。秒表若干块。

2. 动作规格：考生全身仰卧于垫上，考生同伴压住考生两踝关节处，两腿屈膝，大小腿成直角，两手手指交叉贴于脑后，仰卧时，手背必须触垫，起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成一次。动作过程中双手必须交叉贴于脑后。

3. 考试方法：监考员发出“预备——一起”的口令，同时计时，登记一分钟内所完成的次数。一分钟到时，考生虽已坐起，但两肘未触及膝盖者，该次不算。违例动作不计次数。

（七）篮球半场来回运球上篮。

1. 场地器材：半场篮球场。（篮球场规格为 26×14 米），篮球若干个。7号球（女生可选用6号球）。

2. 动作规格：单手向前运球，运球时不得走步，滚球跑、推球跑（推拍球向前时助跑不得超过两步）。

3. 考试方法：从起点（半场中线与边线的交点为圆心以30厘米为半径所划的圆圈）运球，到达篮下投篮，投中后运球至另一侧，一脚踏进圆圈后，往回运球上篮，投中后运球回起点。运球中违例者应从违例点开始重新运球。球在考试区域内按篮球规则执行。

监考员发出“预备——开始”的口令后，开始计时，登记来回运球上篮后到起点的时间、每人试考两次，计算最好一次成绩。

（八）一分钟篮球投篮。

以篮圈中点至地面垂直投影点为圆心，男生以 4.2 米为半径、女生以 2.5 米为半径划弧。考生可在弧线外任何区域投篮（考生只能用一个球），计算一分钟投中次数（脚压线不计）。7 号球（女生可选用 6 号球）每人试考两次，计算最好一次成绩。

（九）一分钟排球对墙传球（硬式排球）。

在与地面垂直的墙上，高 2.2 米处为圆心，以 0.75 米为半径在墙上划圆。男生在地面距墙 2 米处、女生在地面距墙 1.8 米处划线，考生在线后对墙上的圆圈用排球传球或垫球方法连续传、垫球，计算一分钟内传球或垫球在圈内次数（脚压线不计）。每人试考两次，计算最好一次成绩。

（十）一分钟踢毽子。

考生在 1.5 米 × 1.5 米范围内，穿普通鞋，用膝关节以下任何部位将毽子踢起，计算一分钟内踢毽的次数（踢毽子的脚每完成一次踢毽动作后必须触地，算为完成一次）。规定用江苏太仓产“新健牌”桃红色毽球。

（十一）足球 25 米绕竿运球（4 号球）。

起点至第 1 根竿距离为 5 米，以后每距离 2 米设竿 1 根，共设 10 根竿，从最后 1 竿继续延伸 2 米处定为终点。计算考生从起点运球绕竿至终点的时间（以人、球都过终点为准）。每人试考两次，计算最好一次成绩。

（十二）100 米游泳。

1. 场地器材及要求：50 米长、1.2—2 米深的标准游泳池，

水质干净符合规定。泳道（线）若干，标志物、救生圈（板）、秒表、电动计时器、计算机等。

2. 考试要求：除特殊情况可要求在浅水区泳道参考，其他均随机安排泳道参考。一位考生一条泳道。每人考一次，以游完100米距离所用时间计为本次成绩。

3. 考生须着合体游泳衣、裤，泳姿不限。考生入池后身体任何部分触池壁并处于静止状态时，当听到“发令”信号后（同时计时）出发。游进中，考生不得使用或穿戴任何有利于其速度、浮力的器具（如手、脚蹼等，但可戴护目镜、泳帽），须在规定的泳道中划水行进，途中不得停顿（不得触碰池底或攀扶池壁、泳道线等），否则视为犯规，成绩无效。转身时，允许考生使用身体任何部位触及池壁或水下转身后，用脚蹬池壁，但脚不能碰、踩池底，连续游进。到达终点时，可用身体任何部分触池壁，成绩以考生身体任何部分一经触池壁即停表记录的时间计取。

4. 其他事项按游泳规则执行。

附表：佛山市初中毕业生升学体育考试项目评分标准

附表

佛山市初中毕业生升学体育考试项目评分标准

分值	1000 米	800 米	一分钟跳绳		投掷实心球		半场来回运球上篮		一分钟踢毽		一分钟仰卧起坐	
	男(秒)	女(秒)	男(次)	女(次)	男(米)	女(米)	男(秒)	女(秒)	男(次)	女(次)	男(次)	女(次)
100	3:40	3:25	208	208	12.2	9.30	18	22	85	85	64	60
95	3:50	3:35	193	193	11.4	8.50	20.5	24.5	80	80	58	54
90	4:00	3:45	178	178	10.6	7.70	23	27	75	75	52	48
85	4:08	3:51	163	163	9.8	6.90	25.5	29.5	70	70	46	42
80	4:16	3:57	148	148	9.0	6.10	28	32	65	65	40	36
75	4:21	4:02	140	140	8.8	5.95	30	34	60	60	38	34
70	4:28	4:09	132	132	8.6	5.80	32	36	55	55	36	32
65	4:34	4:15	124	124	8.4	5.65	34	38	50	50	34	30
60	4:40	4:21	116	116	8.2	5.50	36	40	45	45	32	28
55	4:45	4:27	108	108	8.0	5.35	38	42	40	40	30	26
50	4:50	4:33	100	100	7.8	5.20	40	44	36	36	28	24
45	4:55	4:39	92	92	7.6	5.05	42	46	33	33	26	22
40	5:00	4:45	84	84	7.4	4.90	44	48	30	30	24	20
35	5:04	4:50	76	76	7.2	4.75	46	50	26	26	22	18
30	5:09	4:55	68	68	7.0	4.60	48	52	23	23	20	16
25	5:12	5:00	60	60	6.8	4.45	50	54	20	20	18	14
20	5:17	5:03	52	52	6.6	4.30	52	56	16	16	16	12
15	5:19	5:05	44	44	6.4	4.15	54	58	13	13	14	10
10	5:21	5:07	36	36	6.2	4.00	56	60	10	10	12	8
5	5:23	5:09	28	28	6.0	3.85	58	1:02	5	5	10	6
0	5:25	5:10	20	20	5.8	3.70	60	1:04	0	0	8	4

分值	三级蛙跳		立定跳远		一分钟投篮		推铅球		一分钟排球 对墙传球		足球 25 米 绕杆运球		100 米游泳	
	男 (米)	女 (米)	男 (米)	女 (米)	男 (次)	女 (次)	男 (米)	女 (米)	男 (次)	女 (次)	男 (秒)	女 (秒)	男 (秒)	女 (秒)
100	8.0	6.9	2.69	2.21	5	5	10.4	7.7	80	70	12.0	18.0	2:30	2:40
95	7.7	6.6	2.59	2.11			10.1	7.4	76	66	13.5	19.5	2:35	2:45
90	7.4	6.3	2.49	2.01	4	4	9.8	7.1	72	64	15.0	21.0	2:40	2:50
85	7.1	6.0	2.39	1.91			9.5	6.8	70	62	16.5	22.5	2:45	2:55
80	6.8	5.7	2.29	1.81	3	3	9.2	6.5	68	60	18.0	24.0	2:50	3:00
75	6.7	5.6	2.26	1.78			9	6.3	66	58	18.5	24.5	2:55	3:05
70	6.6	5.5	2.23	1.75			8.8	6.1	64	56	19.0	25.0	3:00	3:10
65	6.5	5.4	2.20	1.72	2	2	8.6	5.9	62	54	19.5	25.5	3:05	3:15
60	6.4	5.3	2.17	1.69			8.4	5.7	60	52	20.0	26.0	3:10	3:20
55	6.3	5.2	2.14	1.66			8.2	5.5	58	50	20.5	26.5	3:15	3:25
50	6.2	5.1	2.11	1.63	1	1	8.0	5.3	56	48	21.0	27.0	3:20	3:30
45	6.1	5.0	2.08	1.60			7.8	5.1	54	46	21.5	27.5	3:25	3:35
40	6.0	4.9	2.05	1.57			7.6	4.9	52	44	22.0	28.0	3:30	3:40
35	5.9	4.8	2.02	1.54			7.4	4.7	50	42	22.5	28.5	3:35	3:45
30	5.8	4.7	1.99	1.51			7.2	4.5	48	40	23.0	29.0	3:40	3:50
25	5.7	4.6	1.96	1.48			7.0	4.3	46	38	23.5	29.5	3:45	3:55
20	5.6	4.5	1.93	1.45			6.8	4.1	44	36	24.0	30.0	3:50	4:00
15	5.5	4.4	1.90	1.42			6.6	3.9	42	34	24.5	30.5	3:55	4:05
10	5.4	4.3	1.87	1.39			6.4	3.7	40	32	25.0	31.0	4:00	4:10
5	5.3	4.2	1.84	1.36			6.2	3.5	38	30	25.5	31.5	4:05	4:15
0	5.2	4.1	1.81	1.33			6.0	3.3	36	28	26.0	32.0	4:10	4:20

注：本标准以分段分值表示。在实际评分上，按每一分值计算到百分之一。如男生一分钟跳绳 151 次，则实际得分为 81 分。

附件 2

佛山市体育基本知识理论考试说明

本考试说明是佛山市高中阶段学校招生体育学科基本知识理论考试命题的依据。

一、指导思想

全面贯彻党的教育方针，坚持公正、全面、科学的原则，充分发挥考试和评价在促进学生发展方面的作用，促进学生形成终身学习所必需的体育基础知识、基本技能、基本技术和综合运用能力。结合我市初中体育与健康课程改革实际，正确地反映和评价我市初中体育与健康教学水平，全面促进初中体育与健康教学质量的提高，便于高一级学校选拔人才。

二、命题依据

（一）中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》；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）。

（二）广东省教育厅《关于〈中共广东省委广东省人民政府关于加强青少年体育增强青少年体质的意见〉的实施意见》（粤教体〔2009〕82号）、广东省《关于做好2013年全省初中毕业生升学体育考试工作的通知》（粤教体〔2012〕89号）。

（三）教育部制订的《体育与健康》课程标准（实验稿）（以

下简称《体育与健康课程标准》和我市现用教材，《体育与健康》水平四教材（华东师范大学出版社出版），及本考试说明。

三、考试方式与试卷结构

（一）考试方式与时间、分数。

体育基本知识理论考试采用答题卡书面闭卷笔答或计算机辅助考试方式，考试时间 50 分钟，全卷满分 100 分。

（二）试卷结构与题型。

1. 体育基本知识理论考试设置选择题 I 共 15 题，每小题 2 分，合计 30 分；选择题 II 共 20 题，每小题 2 分，合计 40 分；选择题 III 共 10 题，每小题 3 分，合计 30 分。

2. 选择题 I 为最佳选择题，在给出的四个备选答案中，只有一个是符合题意的。选择题 II 为双项选择题，在给出的四个备选答案中，只有两个是最符合题意的答案，少选且正确的给 1 分，错选、多选不给分。选择题 III 为多项选择题，在给出的四个备选答案中，只有三个最符合题意的答案，三个全选对给 3 分，少选且选对二个给 2 分，少选且选对一个给 1 分，错选、多选不给分。

四、考试内容比例

体育健康知识、体育基础理论知识、体育时事知识三部分所占分值的比约为 20: 60: 20。其中体育健康知识、体育基础理论知识是《体育与健康》水平四教材（华东师范大学出版社出版）内容，体育时事知识是近三年来国际、国内重大体育活动内容。

五、试卷难度

容易题约 50%；中等难度题约 40%；难度题约 10%。全卷难度约为 0.75-0.80 左右。

六、考试内容

（一）吹响健康号角的运动参与。

1. 健康三要素、健康的标志。
2. 运动适度与过度。
3. 肌肉酸痛与运动时间。
4. 体育锻炼对身体的健康的作用。

（二）奠定生命之基的身体健康。

1. 体型与体能。
2. 体育锻炼对身体的影响。
3. 健康食品与健康“杀手”。
4. 怎样科学进行锻炼。

（三）扬起人生风帆的心理健康。

1. 良好与消极的心理状态。
2. 自尊、自信的概念及与体育的关系。
3. 调节情绪的方法。
4. 学习目标的作用。

（四）通往未来之路的社会适应。

1. 运动角色的扮演及如何扮演好。
2. 体育道德的行为表现。
3. 如何提高交往与合作的成功率。

（五）令人着迷的球类运动。

1. 篮球、足球、排球等运动对身体的益处。
2. 各种球类运动的技术动作。
3. 各种球类运动的一些简单规则。

（六）全面发展体能的田径运动。

1. 跑步的好处。
2. 怎样才能跑得更快、更轻松。
3. 跳高（远）的关键及竞赛小知识。
4. 投掷的作用及各种练习方法。

（七）健美身体的体操运动。

1. 学会鱼前滚翻的基本技术，增强学生躯干上肢的力量。
2. 基本掌握山羊分腿腾越技术，培养学生向困难挑战的心理感受，树立必胜信心。

（八）富有朝气的有氧健身操和舞蹈。

1. 能够以有氧健身操和舞蹈的基本活动方式、方法进行韵律活动，形成正确的身体姿态，塑造健美体态。
2. 通过以脚下动作变化为主的健身操练习，体会健身操的动作风格、特点，并能较熟练地跟随音乐节拍完成二至四组动作的循环练习。

（九）传统体育神韵十足的武术运动。

能完成一套完整的武术套路少年拳或少年棍术。培养学生对武术产生一定的兴趣，能用一定的方法练习柔韧和基本功。

（十）其乐无穷的游泳运动。

1. 了解和体会水的特性，掌握正确的水中呼吸、漂浮、滑行

的能力。

2. 学会蛙泳的基本技术。

(十一) 眼花缭乱的小球类运动。

1. 学会乒乓球的推挡、正手攻球技术，能兴趣盎然地开展乒乓球活动。

2. 掌握羽毛球的正手（反手）发高远球和网前球，能用高手击球和低手击球打出高远球。

(十二) 体育运动中的安全防范。

1. 学生能说出体育运动中安全防范的内容。

2. 学生具有体育运动中安全防范的习惯。

3. 了解运动中常见的伤害事故，及处理办法。

(十三) 心旷神怡的户外活动。

1. 学会为户外运动做好准备，并能对户外运动进行一次完整的策划。

2. 掌握户外运动的基本方法，并积极参与户外活动实践。

(十四) 体育时事知识。

近三年来国际、国内重大体育活动内容。

七、题型示例

(一) 单项选择题（每题 2 分）。

1. 普遍认为，在运动中脉率保持（ D ）次/分钟的运动量对青少年身体健康最为有利。

A、110-120 B、120-130 C、130-140 D、140-150

2. 长跑中出现的呼吸困难，胸闷、四肢无力，甚至不想再跑

下去的现象叫（ C ）。

A、顶点 B、冰点 C、极点 D、盲点

3.（ D ）是你在学习生活中对自我价值的积极评价与体验，是你的心理健康的重要指标之一。

A、自信 B、自强 C、自我 D、自尊

4.（ A ）肯定不是足球比赛中的不同角色。

A、主攻 B、前锋 C、前卫 D、后卫

5.在排球比赛中，每场上场的队员是（ B ）名。

A、5 B、6 C、7 D、8

6.世界冠军刘翔所跨栏的高度为（ C ）。

A、0.999M B、1.059M C、1.067M D、1.083M

7.2010年6月，第19届世界杯足球赛将在哪个国家举行？

（ A ）

A、南非 B、法国 C、摩洛哥 D、美国

8.2009年1月7日，经国务院批准，自2009年起每年的

（ B ）定为“全民健身日”。

A、7月9日 B、8月8日 C、9月7日

D、10月9日

9.徒手体操两种形是_____。（B）

A 单人和集体 B 单人和双人

10.健身操的七种脚步动作分别为：踏步、弓步、提膝、踢腿、开并跳、跑和_____。（B）

A 交叉步 B 弹踢腿

11. 展示武术神韵的关键是_____。(B)

A 武术套路 B 武术技法

12. 游泳运动的作用: 有益身心健康、各项水上运动的基础、_____。(B)

A 具有实用价值 B 满足特殊需要

13. 熟悉乒乓球的球性、掌握击球手法的入门练习方法是: _____。(B)

A 攻球 B 推挡球

14. 体育运动中的安全防范主要体现在_____、运动中的注意事项和运动后的行为调节。(A)

A 运动前的准备 B 热身活动

15. 在进行户外运动前要从身体、_____和物质几方面做好准备。(B)

A 户外计划 B 知识

16. 2008 北京奥运会是第_____届奥运会。(A)

A 29 B 30

(二) 双项选择题(每题 2 分)。

1. 下列哪些症状是运动过度的表现之一。(AB)

A、血压升高 B、目光无神 C、晨脉降低 D、面色红

润

2. (A) 和 (B) 是科学健身不可缺少的双翼。

A、准备活动 B、整理活动 C、集体活动 D、游戏活

动

3. 心理紧张时，你可以采用（ AC ）的呼吸进行调节。

A、悠 B、急 C、细 D、粗

4. （ AC ）是孕育团队精神的温床。

A、交往 B、独尊 C、合作 D、自我

5. 中小學生常见的足球比赛包括。（ AC ）

A、5人制 B、6人制 C、7人制 D、8人制

6. 决定你是否跑得快的主要因素是。（ AB ）

A、步长 B、步频 C、身高 D、体重

7. 在08年北京奥运会上，中国队共获得（ A ）金牌，名列金牌版第。（ C ）

A、51枚 B、41枚 C、第一位 D、第二位

8. 下列哪些不是北京奥运会的吉祥物图案？（ AD ）

A、华南虎 B、圣火 C、藏羚羊 D、白暨豚

9. 竞技体操比赛分为_____、_____和单项决赛三种。（ AB ）

A 团体赛 B 全能决赛 C 男子全能决赛

10. 我国民间广泛流传的秧歌、_____、_____等就是很好的有氧舞蹈形式，是深受大众喜爱的终身健身手段。（ AC ）

A 木兰拳 B 太极剑 C 扇子舞 D 太极扇

11. 武术基本功包括：踢腿、肩功、_____、_____、步型、步法、手型和手法等。（ AB ）

A 腰功 B 桩功 C 立桩 D 指功

12. 竞技游泳包括的姿势：蝶泳、蛙泳、_____和

_____。(AC)

A 仰泳 B 潜泳 C 自由泳 D 混合泳

13. 羽毛球的发球有: _____、_____。(AC)

A 正手发球 B 正手高远发球 C 反手发球 D 反手网前发球

14. 在野外求救时要保持冷静的头脑、选择适宜的求救方法、_____、_____。(AC)

A 节省体力、食物和燃料 B 想尽办法活下去 C 物品放在随手可取的地方 D 不放过任何机会求救

15. 运动中常见的运动损伤有: 外伤、_____、骨折、关节脱位、_____。(BD)

A 骨裂 B 内伤 C 挫伤 D 肌肉痉挛

16. 第_____届亚运会将于2010年_____月12日至27日在中国广州进行。(AD)

A 16 B 17 C 10 D 11

(三) 多项选择题(每题3分)。

1. 健康三要素是指(ABC)。

A、社会适应能力 B、心理健康 C、身体健康 D、没有疾病

2. 初中阶段应侧重发展的体能是(ABD)。

A、速度 B、有氧耐力 C、力量 D、灵敏性

3. 学习目标具有(ABCD)的作用。

A、导向 B、发展 C、动员 D、评价

4. 体育道德的行为表现为(ABCD)。

A、尊重观众 B、尊重对手 C、服从裁判 D、遵守规则

5. 篮球比赛与同伴的配合包括（ ABC ）。

A、传切突分 B、补防夹击 C、关门掩护 D、下底传中

6. 正确的跳高姿势包括（ ABC ）。

A、跨越式 B、俯卧式 C、背跃式 D、海豚式

7. 2010 年第 16 届广州亚运会，除了广州作为主赛场外，还有下列哪些城市作为分赛场？（ BCD ）

A、珠海 B、佛山 C、东莞 D、汕尾

8. 在今年广州亚运会的吉祥物中，包括下列哪些名字？（ ABCD ）

A、喜洋洋 B、阿和 C、阿意 D、阿祥

9. 竞技体操男子项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项，女子项目有_____、_____、_____、和自由体操四项。（BCD）

A 艺术体操 B 高低杠 C 平衡木 D 跳马

10. 世界健美操锦标赛每年举行一次，比赛项目有：_____、_____、_____和混双。我国还设有 6 人项目。（BCD）

A 团体赛 B 男子单人 C 女子单人 D 二人

11. 少年拳第二套第二、七、十动作名称：_____、_____、_____。（BCD）

A 抡臂砸拳 B 望月平衡 C 弓步推掌 D 转身劈掌

12. 根据游泳规则规定个人混合泳须按照下列顺序进行比赛_____、_____、蛙泳、_____。（DBA）

A 自由泳 B 仰泳 C 潜泳 D 蝶泳

13. 羽毛球击球有：_____、_____和_____三种。（BCD）

A 搓球 B 高手攻球 C 低手击球 D 网前击球

14. 在运动中要注意控制运动负荷、注意运动间歇、_____、_____和_____。（ABD）

A 加强保护帮助 B 合理补充物质 C 注意卫生保健 D 掌握正确倒地姿势

15. 户外运动的基本内容包括山、_____、_____、游泳、_____。（ACD）

A 越野跑 B 冲浪 C 公路自行车 D 滑雪或滑冰

16. 2008 北京奥运会举办理念：_____、和_____。（ACE）

A 绿色奥运 B 开放奥运 C 科技奥运 D 创新奥运
E 人文奥运

佛山市初中毕业生升学体育考试考务工作及注意事项

一、考务工作

（一）考点人员配备要求。

考点需配备主考、副主考、纪检人员、监考员（即裁判员）、监分员、编排记录员、电脑员、卫生员、保卫人员、后勤人员等考试工作人员。要严格挑选作风正派、熟悉业务、工作认真、组织纪律性强的人员参加考试工作。严格执行“交叉监考”和“监考分离”回避制度，监考员、监分员要交叉任职。初中毕业生体育考试工作人员要统一组织培训，经培训合格后方能上岗。

各学校由分管校长牵头，教导处和体育科具体负责本校初中毕业生体育考试的各项相关工作。

（二）考点准备工作。

1. 各考务组需在考试前半天对考点各项场地、器材、设备进行检测，并对考点封闭。

2. 做好安全保卫工作，建立良好的考点秩序。

3. 设立医疗救护站，派出医务人员值班预防、处理伤害事故。

4. 设置考生、带队人员休息室，或预备指定的休息场地。负责供应监考人员及考生的饮用水。

5. 设置考试工作宣传栏和考生成绩公告栏、社会监督曝光栏。公开考试规程、评分标准和考试纪律规定等情况。

6. 制作宣传教育标语和有关场地、医疗站、厕所等平面图及路标，考试项目的各个场地及检录地点应有明显标志。

7. 提供有关考试场地的器材、音响等设施。

（三）考试规则。

1. 考生必须持《佛山市初中毕业生体育考试成绩（评分）登记卡》（附件5）参加考试，无卡者一律不得参加考试。考生参加考试时，必须穿着运动服装。

2. 考试前30分钟，考生必须到指定考点集中检录，并听从监考人员指挥。检录后，无特殊情况，考生不得擅离考点；考试完毕，考生应立即离开考试场地。

3. 考试前，监考人员必须细致检查、核准考试场地和器材，落实安全措施，做好保护工作；要督促学校领队组织考生认真做好准备运动，考试后做好放松运动。

4. 考试时实行考点封闭，除当席考生、主考、纪检干部、监考人员和有关人员外，其他人不准进入考点。

5. 每项考试完毕，监考人员要向考生口头公布考试成绩。

6. 在考试和评分过程中严禁弄虚作假、徇私舞弊。考试工作人员不准接受考生、家长的礼金、礼品，不准参加有可能影响公务的宴请和娱乐活动。如发现有舞弊行为，将参照《国家教育考试违规处理办法》有关规定，从严处理。

7. 认真做好考试的安全工作，对体育考试工作中不认真执行有关规定和要求，造成考生伤亡责任事故的，要追究有关领导和人员的责任。

二、注意事项

（一）考试前要精心编排考生考试的具体时间、场次和要求等，并书面通知学校，认真检查落实各项准备工作。

（二）考试前做好考生的体检工作（可结合毕业生体检进行），要特别重视对考生进行心肺功能的检查，消除安全隐患。教育考生和家长要实事求是，既不隐瞒，也不虚报疾病；加强体育科学指导，有效防止伤害事故。

（三）高度重视考试中的安全问题，提高安全防范意识，加强安全保障措施。考点应相对集中，考点的选定要完全符合体育考试场地的标准要求；考点要搞好环境卫生，学校要教育考生注重个人卫生，特别注意饮食卫生和科学安排备考时间，以良好的状态参加考试；考生所在学校由主管校长、教导主任负责带队，有组织地依时带领考生赴考，途中要确保交通安全。

（四）学校在考试过程中，严禁向学生提供各类有助于兴奋的药剂，禁止学校、年级、班主任、校医统一为学生购买各类功能饮料，各学校务必引起高度重视。

（五）考生在考试过程中，严禁学校使用广播系统、扩音器指挥或干扰考点正常秩序，严禁教师、工作人员将考生考试过程放在任何网络渠道。

附件 4

佛山市初中毕业生升学体育考试监考 人员守则

为规范监考人员行为，严明考试纪律，确保初中毕业生升学体育考试公平、公正、公开，特制定本守则。

一、监考人员要自觉履行职责，遵守纪律，听从指挥，团结协作。对监考工作要认真负责，在考试过程中不吸烟、不谈笑、不接（打）电话。

二、考试前认真检查场地、器材，考试中认真核对参加考试的人数和所收的成绩卡（含免考、缺考和缓考考生的成绩卡）是否相符；高度重视体育考试中的安全问题，提高安全防范意识，加强安全保障措施。

三、每项考试完毕，监考人员要向考生口头公布考试成绩。

四、监考人员要严肃认真地维护考试纪律，严格按照佛山市初中毕业生升学体育考试工作统一要求，公平、公正对待每一位考生，在规则允许的范围内，为考生创造一个良好的考试环境。

五、当发现考生违反考点纪律或舞弊时，应先提出口头警告，及时进行教育；对情节严重、态度恶劣者，要立即报告本考点主考处理。

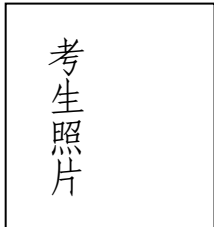
六、在考试和评分过程中严禁弄虚作假、徇私舞弊。监考人

员不准接受考生、家长的礼金、礼品，不准参加有可能影响公务的宴请和娱乐活动。如发现有舞弊行为，将参照《国家教育考试违规处理办法》有关规定，从严处理。

附件 5

2022 年佛山市初中毕业生升学体育考试成绩（评分）登记卡

_____区_____考点
 准考证号码 _____ 缩码编号 _____
 姓名 _____ 性别 _____ 组别 _____



项目		成 绩			最后成绩		评 分			
		第一次 (表)	第二次 (表)	第三次 (表)	成绩	监考员 签名	分数	平均分	登记员 签名	监分员 签名
1	800 米跑									
2										

- 注：1. 此表为原始记录，是过录表的依据，不能交给考生和无关人员，必须妥善保管。
2. 成绩（评分）登记要准确、清楚，不得更改。如因特殊情况要更改，必须有即席监考员（登记员）在更改成绩（评分）时签名。
3. 严格按照考试规则进行，各项目考试第一次、第二次犯规给予警告，第三次犯规取消该项目成绩。将表中各项目成绩相加后除以 2，即是该生的体育考试平均分。
4. 此卡放在考生档案内，以便复查时对照。

附件 6

考生申请复查中考体育成绩登记表

地区	科目	中学名称	准考证号	姓名	原分数	总分	备注

注：此表请用 excel 格式编辑。

附件 7

佛山市学生《国家学生体质健康标准》上报表

学校

年 月 日

学号	中考 考生 号	班级	姓名	800/1000 米跑		50 米		立定跳远		坐位体前 屈		引体向上(男) /1分钟仰卧起 坐(女)		身高标准体重			肺活量体 重指数		总分
				成 绩	分 数	成 绩	分 数	成 绩	分 数	成 绩	分 数	成 绩	分 数	成 绩	成 绩	分 数	成 绩	分 数	

(备注：分三年进行填写)

学校盖章：

附件 8

佛山市学生《体育课运动技能》上报表

学校:

年 月 日

学号	中考考生号	班级	姓名	初一体育课运动技能测试项目			初二体育课运动技能测试项目			综合评价		总分
				项目一	分数	得分	项目二	分数	得分	项目一	项目二	

学校盖章:

佛山市 2022 年初中毕业生升学体育考试 知情确认书

尊敬的家长：

您好！您的孩子将于今年 4 月至 5 月期间参加 2022 年初中毕业生升学体育考试。为了让孩子在不影响身体健康的情况下取得优异成绩，请您配合学校合理安排孩子的学习及身体锻炼时间。孩子在参加体育考试前必须配合学校及教育行政部门组织的医务审核工作，坚决不允许身体不健康的孩子参加体育考试。如您的孩子患有器质性心脏病（先天性心脏病、风湿性心脏病、心肌炎）、高血压、结核病、支气管扩张、哮喘、急慢性肝炎、急慢性肾炎、各种恶性肿瘤、各种结缔组织疾病、精神病、癫痫、类风湿病、慢性骨髓炎、各种血液疾病，身体残疾、发育异常、营养不良、肥胖症、畸形大于或等于 II 度及其他不适合长跑剧烈运动的疾病及隐匿性疾病，处于各种外科手术恢复期，可按相关程序申请免考项目考试，并参加体育基本知识理论考试。如故意隐瞒孩子患病情况执意参加体育考试，一切后果自负。因此，请您根据孩子健康状况，如实填写孩子能否参加体育考试的明确意见，并将此确认书送交学校存档。

学校名称（盖章）		准考证号	
班级		学生姓名	
学生承诺	本人承诺身体健康状况（符合/不符合）考试要求， （能/不能）正常参加考试。 学生签名： 2022 年 月 日		
家长意见	家长签名： 2022 年 月 日		