

随州市教育局文件

随教发〔2025〕2号

关于印发《随州市 2025 年初中学业水平体育与健康考试实施方案（2025 年修订）》的通知

各县（市、区）教育局，随州高新区中心学校：

现将《随州市 2025 年初中学业水平体育与健康考试实施方案（2025 年修订）》印发给你们，请认真贯彻执行。



随州市 2025 年初中学业水平体育与健康 考试实施方案

根据省委办公厅、省政府办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的若干措施》（鄂办发〔2021〕39 号）和《湖北省推进高中阶段学校考试招生制度改革的实施意见》（鄂教幼高〔2017〕11 号）要求，结合我市实际，特制定本实施方案。

一、考试范围与对象

2025 年全市报名参加高中阶段学校招生考试应届初中毕业生。

二、考试时间安排

体育与健康考试现场测试在 2025 年 5 月 30 日前完成并报送，具体时间由各县（市、区）教育局自行确定并公布。

三、考试内容及分值

全市 2025 年初中学业水平体育与健康考试分为平时考核和现场测试两部分，由各县（市、区）教育局、随州高新区中心学校按照《随州市初中学业水平考试体育与健康考试方案（试行）》（随教发〔2021〕5 号）组织实施，实行平时考核和统一现场测试相结合的方式进行，共计 50 分。平时考核分三个学年（七年级、八年级、九年级）进行，每学年 5 分，共 15 分。统一现场

测试以义务教育《体育与健康课程标准》和《国家学生体质健康标准（2014年版）》设置项目为考试内容，分必考项和选考项，共计35分。各县（市、区）教育局、随州高新区中心学校于5月30日前将考生平时考核和现场测试的总成绩，按照相关格式和要求上报市教育考试中心（见附件3）。

（一）平时考核成绩

平时考核主要是将学生的体育认知和体育行为等综合素质纳入考核内容，以体育与健康课、课间体育活动（体育竞赛）、课外活动、完成《国家学生体质健康标准》的测试等进行综合评定。每学年5分，3个学年共计15分。平时考核由各县（市、区）教育局、随州高新区中心学校主导，制定平时考核工作方案，由学生所在的初中学校具体组织实施，在组织体育平时考核成绩评定时，坚持公平公正公开的原则，做好相关科目的测试和综合考察评定工作。该工作应当在本学年结束前一个月汇总完成并上报，其中九年级学生的体育平时成绩考核评定，应当在现场测试前完成，平时考核成绩经学生本人或家长签字确认后，在校内公示时间不少于7天，并接受社会监督。初中毕业年级于当年5月30日之前，将学生三个学年平时考核总成绩按规定格式汇总，报送至县（市、区）教育局，学生平时考核成绩原始过程记录资料，学校要保留三年备查。

（二）现场测试成绩

1.测试内容及分值

必考项目（15分）：男生1000米，女生800米。

选考项目一（10分）：引体向上（男生、5分）、仰卧起坐（女生、5分）、一分钟跳绳（5分）、立定跳远（5分）。由学生从以上3个项目中自选2项参加考试。

选考项目二（10分）：篮球技能（10分）、足球技能（10分）、排球技能（10分）。由学生从以上篮球技能和足球技能2个项目中自选1项参加考试，排球技能将从2026年开始实行。

2.评分标准

参照《国家学生体质健康标准（2014修订）》中九年级组的评分标准，根据我市实际，按照我市制定的《随州市2025年初中学业水平体育与健康考试现场测试评分标准表》（见附件1）执行。为了确保公平公正，现场测试的器材必须使用由教育部、国家体育总局审查认定的智能型测试仪器。

四、考试办法

（一）平时考核

1.平时考核成绩的评定工作由各初中学校负责组织实施，各县（市、区）教育局、随州高新区中心学校对各校平时考核成绩评定工作进行监督核查，市教育局将对平时考核成绩进行抽查。

2.在外地就读，符合报考条件，需回随州参加初中学业水平考试的考生，应参加现场测试，其平时考核成绩由考生就读学校

出具成绩证明。对于本市以外转入学生，缺考学年体育平时成绩的评定赋分，可持原学校开具的体育平时考核成绩等次证明，由学校依据学生的实际表现和体育活动参与情况，给予恰当的赋分；本市内转学（休学）的学生，原学校评定的平时考核成绩有效，现学校依据原学校开具的体育平时考核成绩证明给予认可并存档备查。

（二）现场测试

现场测试由各县（市、区）教育局负责组织实施，随州高新区中心学校的现场测试由市教科院组织实施。

1.长跑（男生 1000 米，女生 800 米）：

考生只有一次考试机会。采用站立式起跑，起跑口令为：“考生上道……各就位……”，鸣枪后起跑，严禁抄近道。成绩以秒为单位，精确到小数点后 2 位。

2.足球运球绕杆：

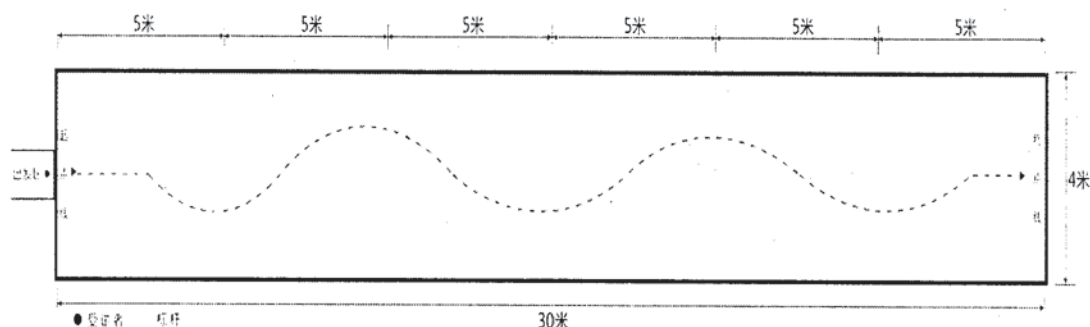
（1）场地器材规格及设置要求

场地设置在田径场中部的平整地面或独立的足球场上，表面为天然或人工草坪（不能为光滑的硬地），各场地之间相互独立，避免考试过程中互相干扰。设置要求如下：

长 30 米，宽 4 米，场地四周设置明显的标志线。起点线前 5 米处开始设置标志杆，标志杆高不低于 1.2 米，标志杆与两侧边线相距 2 米，共设 5 根，各杆之间相距 5 米。起点线中间 1 米

处为考生出发区域。考试用球为符合国家标准的 5 号足球。

足球测试场地设置示意图：



(2) 测试操作规范及要求

考生有两次考试机会。考生听到考试信号后，将球运至起点线后的出发区域并做好出发准备。发令后，考生运球向前，依次 S 形绕过标志杆，考生和球均过终点线即为完成测试，且不允许人在球前越过终点线。球通过最后一个标志杆后，考生至少触球一次，运球通过终点线；人与球均越过终点线后，计时停止。每人测试两次，计取最好成绩。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后 1 位（0.1 秒），小数点后第 2 位数非“0”时进 1，如：7.11 秒记为 7.2 秒。

(3) 犯规行为

- a. 未从指定区域出发、出发时抢跑、手球等；
- b. 漏杆（人或球漏杆均视为漏杆）、倒杆或手扶杆；
- c. 测试期间，人或球出测试区域；
- d. 人或球未在标志区间内通过终点线；

e.人在球前越过终点线。

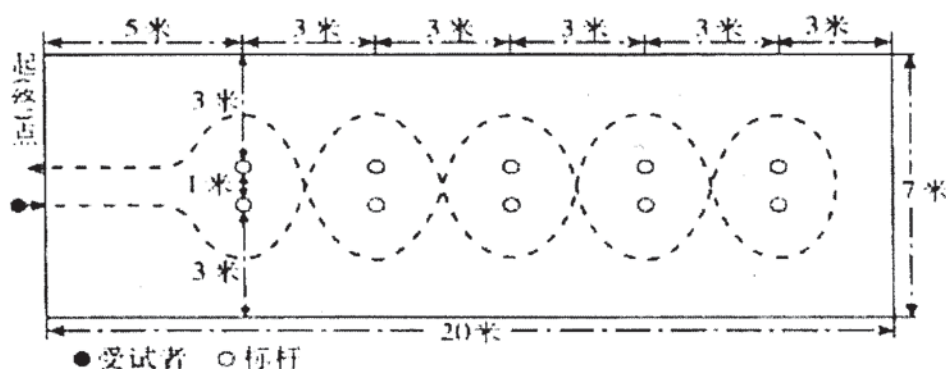
考试犯规时，当次成绩无效；两次均犯规无成绩者，考生该项成绩计基础分。

3.篮球运球绕杆：

(1) 场地器材规格及设置要求

场地设置在篮球场或者平整的塑胶场地上。设置要求如下：长 20 米，宽 7 米，场地四周设置明显的标志线。起点线前 5 米处开始设置标志杆，标志杆高不低于 1.2 米，共设 5 排，每排 2 根；各排标志杆之间相距 3 米，同排的两根标志杆底座中心点之间相距 1 米，距同侧边线 3 米。起点线中间 1 米处为出发区域。考试用球为符合国家标准的 6 号篮球。

篮球测试场地设置示意图：



(2) 考试操作规范及要求

考生有两次考试机会。考生听到考试信号后，持球站立在起（终）点线的出发位置，并做好出发准备。发令后，考生两脚方可移动，并按图中箭头所示方向运球依次过杆。运球过程中，若

考生暂时失去对球的控制,但球未出测试场地,考生可自行捡回,在对球失去控制处继续运球,计时不停止,考生与球均返回起(终)点线,计时停止。每人测试两次,计取最好成绩。

测试成绩以秒为单位记录,精确到小数点后1位(0.1秒),小数点后第2位数非“0”时进1,如:7.11秒记为7.2秒。

(3) 犯规行为

- a. 未从指定区域出发;
- b. 出发时抢跑;
- c. 运球过程中双手同时触球;
- d. “翻腕”等其他规则不允许的违例行为;
- e. 考试期间,人或球出测试区域;通过终点时人球分离(考生到达终点的瞬间,必须单手或双手触球)。

碰倒标志杆、漏绕标志杆一次扣1分;考生考试时犯规,当次成绩无效;两次考试均犯规无成绩者,该项成绩计基础分。

4. 排球垫球:

(1) 场地器材规格及设置要求

场地设置在平坦、坚实的地面上,鼓励有条件的县(市、区)把场地设置在体育馆内。设置要求如下:

长和宽均为3米,场地四周设置明显的标志线;场地外围设置判断垫球高度的标志物,标志物在地面的垂直投影与同侧标志线相距0.5米;标志物设定的高度要综合考虑仪器设备的计数方

法、排球直径等影响因素，保证高度符合要求；标志物设置的其他注意事项由各县（市、区）教育局根据所选仪器设备的实际确定。

考试用球为排球（不能使用软式排球），其重量为 230—270 克，周长为 65~67mm，球内气压为 300—325 克/平方厘米。

（2）测试操作规范及要求

考生听到报号后，进入测试区域，原地将球抛起，第一次垫球成功后开始计时，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；垫球未超时者，球落地即为本次测试结束，超时者，到规定时间后，考试自动结束。男生垫球的高度（从地面起至球的底部）不低于 2.35 米，女生不低于 2.15 米。测试时，方法正确，高度符合要求的垫球方能计数。计垫球的个数。每次测试的时间不超过 1 分钟。每人测试两次，记录成绩较好的一次。

考生考试时，出现犯规行为者，仪器设备立刻停止计数，当次测试结束，垫球数量按犯规时仪器设备记录的个数为准。

（3）犯规行为

采用传球等方式触球；

脚踩标志线或出测试区域；

球触及标志物。

5.引体向上（男）：

考生只有一次考试机会。发出考试信号后，走到杠下跳起，双手正握杠，直臂悬垂，两臂同时用力，屈臂向上引体，下身可自然摆动，开始做第一次引体向上的动作，向上引体至下颊超过横杠上沿，恢复直臂悬垂后为完成一次。考试时间从双手握杠开始，到双手离杠结束，其间，两次动作之间的间隔时间超过 10 秒者，考试自动结束。成绩以成功完成的次数计取。

6. 仰卧起坐（女）：

考生只有一次考试机会。发出考试信号后，仰卧在测试仪器或体操垫上准备，即两脚底着垫放稳，两腿屈膝约 90° 左右（两膝可稍分开），双手五指并拢贴紧并遮住耳朵且不得离开，臀部、肩胛骨触垫。收腹起坐时，双肘必须触及两膝，仰卧时，还原成开始准备姿势。成绩以一分钟内成功完成的次数计取。

7. 一分钟跳绳：

考生只有一次考试机会。可采取单脚跳、双脚跳或左右脚互换跳，每跳跃一次、绳绕身体额状轴一周、绳过脚，计为一个。跳绳过程中因自身原因（鞋子服装不适、绳子脱手及跳绳过长过短等）停止不跳者，以已跳有效个数计入成绩，不得补测，计取 1 分钟累计有效个数。

8. 立定跳远：

考生有两次考试机会。发出考试信号后，考生两脚自然分开，站在起跳线后，脚尖不得踩线，原地双脚同时起跳并落在落地区，

不得垫步或连跳，丈量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离，以厘米为单位记录考试成绩，取两次之中最好成绩。起跳前，脚步不能移动或离开地面，身体任何部位触及起跳线或线前地面属违规，当次跳远成绩无效。第一次跳满分，第二次免测；第一次测试犯规的考生，监考员提示测试考生犯规，然后进行第二次测试，第二次测试仍犯规的考生，计取基础分，考生不准穿钉鞋参加考试，但可赤脚。

五、计分办法

考生平时考核成绩与现场测试成绩之和为体育与健康考试总分，计入初中学业水平体育与健康考试总成绩。

六、免考、缓考与特殊考生的处理

申请免考、缓考和申请复核仲裁的学生，均按《随州市初中学业水平考试体育与健康考试方案（试行）》（随教发〔2021〕5号）办理，并填写《随州市初中学业水平体育与健康学科考试免考、缓考申请表》（见附件2）。

七、考试的组织实施

（一）组织领导

2025年初中学业水平体育与健康考试由市教育局统一组织，各县（市、区）教育局负责具体实施。各地要成立由教育局主要领导为组长，分管领导为副组长，基础教育（体卫艺）股、纪检监察、考试中心（招办）等部门和考点学校负责人组成的“体育

与健康考试工作领导小组”，加强对考试工作的领导。

为保证体育考试的严肃性和权威性，各地要严格遵守考试纪律和考试工作规章制度，端正考风，严肃考纪。统一考试期间，市教育局将成立体育与健康考试工作巡视组，对各地组考工作进行巡视。

（二）考场设置

现场测试考场设置应尽可能方便学生，保障安全。考试期间，考场必须封闭，考场场地、器材必须达到合格和安全标准。

各考点要在校门口悬挂和张贴“随州市 2025 年初中学业水平体育与健康现场测试 XX 中学考点”和“端正考风、严肃考纪”的大幅标语。考点外设定警戒线并有明显的安全标志牌，同时还应设立考务办公室和医疗救护点。

八、相关工作要求

（一）提高政治站位。体育中考涉及千家万户，社会关注、家长关心，各地各校要高度重视，严密组织，积极回应社会关切。

（二）周密制定方案。各地各校要制定切实可行的实施方案，可邀请部分家长参与，保证测试过程公开透明、公平公正，赋分成绩家长和学生认可。

（三）采取安全措施。各地各校在组织体育项目测试的过程中，要坚决防止运动伤害事故的发生，要制定相关预案，科学严密组织，医护急救到位，科学处置突发安全事件，确保考生的人

身安全，相关情况及时上报。

联系人：市教育局体卫艺劳科靳杰，联系电话：0722—3590892。

- 附件：1.随州市 2025 年初中学业水平体育与健康考试现场
测试评分标准表
- 2.随州市 2025 年初中学业水平体育与健康学科考试
免考、缓考申请表
- 3.随州市 2025 年初中学业水平体育与健康考试成绩登
记表
- 4.随州市 2025 年初中学业水平体育与健康考试家长
知情同意书

附件 1

随州市 2025 年初中学业水平体育与健康考试
现场测试评分标准表（男生）

项目 分值	1000 米跑	足球运球 (秒)	篮球运球 (秒)	排球垫球 (次)	引体向上 (次)	立定跳远 (厘米)	一分钟跳绳 (个)
15	3' 54"及以下						
14.5	3' 55"—3' 58"						
14	3' 59"—4' 02"						
13.5	4' 03"—4' 06"						
13	4' 07"—4' 10"						
12.5	4' 11"—4' 14"						
12	4' 15"—4' 18"						
11.5	4' 19"—4' 22"						
11	4' 23"—4' 26"						
10.5	4' 27"—4' 30"						
10	4' 31"—4' 34"	9.4 及以下	13.2 及以下	38 及以上			
9.5	4' 35"—4' 38"	9.7	13.7	35			
9	4' 39"—4' 42"	10.1	14.3	32			
8.5	4' 43"—4' 46"	10.5	15.1	29			
8	4' 47"—4' 50"	11.1	15.8	26			
7.5	4' 51"—4' 54"	11.6	16.4	25			
7	4' 55"—4' 58"	11.9	17.4	24			
6.5	4' 59"—5' 02"	12.4	18.3	21			
6	5' 03"—5' 06"	12.9	19.6	19			
5.5	5' 07"—5' 10"	13.5	20.8	17			
5	5' 11"及以上	13.6 及以上	20.9 及以上	15 及以上	8 及以上	241 及以上	160 及以上
4.5					7	231—240	151—159
4					6	221—230	141—150
3.5					5	211—220	131—140
3					4	191—210	121—130
2.5					3 及以下	190 及以下	120 及以下

随州市 2025 年初中学业水平体育与健康考试 现场测试评分标准表（女生）

项目 分值	800 米跑	足球运球 (秒)	篮球运球 (秒)	排球垫球 (次)	仰卧起坐 (次)	立定跳远 (厘米)	一分钟跳绳 (个)
15	3' 42" 及以下						
14.5	3' 43" —3' 46"						
14	3' 47" —3' 50"						
13.5	3' 51" —3' 54"						
13	3' 55" —3' 58"						
12.5	3' 59" —4' 02"						
12	4' 03" —4' 06"						
11.5	4' 07" —4' 10"						
11	4' 11" —4' 14"						
10.5	4' 15" —4' 18"						
10	4' 19" —4' 22"	12.3 及以下	15.5 及以下	35 及以上			
9.5	4' 23" —4' 26"	12.7	16.6	33			
9	4' 27" —4' 30"	13.3	17.7	30			
8.5	4' 31" —4' 34"	14	19.2	26			
8	4' 35" —4' 38"	14.8	20.6	24			
7.5	4' 39" —4' 42"	15.7	21.4	22			
7	4' 43" —4' 46"	16.4	22.6	20			
6.5	4' 47" —4' 50"	17.5	23.9	18			
6	4' 51" —4' 54"	18.5	25.5	16			
5.5	4' 55" —4' 58"	20.1	27.1	14			
5	4' 59" 及以上	20.2 及以上	27.2 及以上	12 及以上	40 及以上	191 及以上	153 及以上
4.5					38—39	181—190	144—152
4					36—37	171—180	134—143
3.5					34—35	161—170	123—133
3					32—33	151—160	111—122
2.5					31 及以下	150 及以下	110 及以下

附件 2

随州市初中学业水平体育与健康学科 考试免考、缓考申请表

学校：

申请类别（免考、缓考）

姓 名		准考证号		照片
性 别		班 级		
免考（缓考） 原因及项目				
医疗单位 诊断结论	（由学校确认伤残鉴定或医疗单位证明原件，将复印件附后页）			
家长签字		班主任 签 字		
体育教师与 卫生健康教师 签字		目测人 签 字		
学校意见	校长签字： 学校公章： 年 月 日			
县市区领导 小组审核 意见	审核意见： 负责人签章： 年 月 日			
分数认定 记录	分数： 负责人签章： 年 月 日			
备 注				

本表一式两份，一份报县（市、区）招生考试机构备案，一份存入学生档案。

附件 3

随州市 2025 年初中学业水平体育与健康
考试成绩登记表

县（市、区）盖章

年 月 日

序号	中考 报名号	姓名	性别	初中学校	平时考核 成绩	现场测试 成绩	总成绩	备注

附件 4

随州市 2025 年初中学业水平体育与健康 考试家长知情同意书

贵家长：

您好！

您的孩子将于今年 3 月至 5 月间参加初中毕业生体育考试。为了让考生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考生的学习及身体锻炼时间。同时，请家长特别注意：考生在参加统一体育考试前必须接受各地教育行政部门组织的身体检查，坚决不允许未经体检或体检不合格的考生参加体育考试。如您的孩子患有器质性心脏血管病（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、侏儒症、巨人症、肥胖大于或等于 I 度、严重畸形或者处于各种外科手术恢复期，可按相关程序申请免考。如故意隐瞒考生患病情况执意参加体育考试，一切后果自负。因此，请您根据考生健康状况，如实填写考生能否参加体育考试的明确意见，并将此意见送交学

校存档。

学校名称： 班 级：

家长意见：

家长签名：

学生签名：

年 月 日

随州市教育局办公室

2025 年 3 月 21 日印发