

CSCR-2025-04010

长沙市教育局文件

长教发〔2025〕12号

长沙市教育局关于印发《长沙市初中学业水平 体育与健康科目考试实施方案》的通知

湖南湘江新区教育局、各区县（市）教育局，省市直属学校，各相关学校：

现将《长沙市初中学业水平体育与健康科目考试实施方案》印发给你们，请认真贯彻实施。

长沙市教育局

2025年10月20日

（此件主动公开）

长沙市初中学业水平体育与健康 科目考试实施方案

为牢固树立健康第一教育理念，扎实推进新时代学校体育改革发展，切实发挥体育中考的导向作用，引导广大学生积极参加体育活动，养成自觉锻炼习惯和健康生活方式，提升学生体质健康水平，促进身心健康成长，根据湖南省关于初中学业水平体育与健康科目考试的有关要求，结合我市实际，制定本方案。

一、组织领导

成立体育中考工作领导小组，由市教育局主要负责人任组长，分管负责人任执行组长，相关处室、单位负责人担任成员。商请市卫健委、市公安局等相关部门根据各自职能提供必要专业支撑。

二、考试内容及分值

考试内容包括身体素质测试、运动技能测试。

（一）身体素质测试

1.必考项目：1000米跑（男）/800米跑（女），满分20分。

2.选考项目：引体向上（男）/一分钟仰卧起坐（女）、掷实心球、立定跳远、一分钟跳绳等4个项目中选择1项进行测试（报考前确定），满分10分。

（二）运动技能测试

从篮球运球、足球运球、排球向上垫球、200米游泳等4个项目中选择1项进行测试（报考前确定），满分20分。

根据湖南省关于初中学业水平体育与健康科目考试的有关要求，结合长沙实际，拟于2028年在运动技能测试选项中增加乒乓球（左推右攻）、羽毛球（击高远球）。

三、考试办法

（一）统一组考

全市初中毕业生无特殊情况都要参加体育中考。城区（含望城区）省市直属学校、区所属学校、子弟学校和民办学校由长沙市教育局组织实施。长沙县、宁乡市、浏阳市学校由县（市）教育局组织实施。城区体育中考采取封闭式管理的方式，统一集中进行。

（二）考试顺序

- 1.男生引体向上或掷实心球、立定跳远、一分钟跳绳，女生一分钟仰卧起坐或掷实心球、立定跳远、一分钟跳绳；
- 2.球类自选项目；
- 3.1000米跑（男）/800米跑（女）；
- 4.200米游泳项目，体育中考最后一天集中测试。

（三）评分标准、测试规则

各项目评分标准、测试规则见附件1、附件2。

（四）免考、缓考办理方式

1.免考。因残疾丧失运动能力或因伤、病不能参加现场测试的学生，以及不具备体育中考组考条件的专门学校不便外出的学生，可申请免考。

残疾学生需出具《中华人民共和国残疾人证》，伤病学生需出具长沙市城区（含望城区）二级甲等及以上医疗机构证明，填写申请表（附件3），将证明材料和申请表提交学校，学校初审并在校内进行公示。公示无异议后，学校将证明材料、申请表、汇总表提交长沙市教育科学研究院。市教育局将联合卫健部门对免考申请统一评议，通过名单面向社会公示，相关审批材料存入学生档案。

无残疾证的学生，均按因伤、病处理。伤、病学生如身体健康状况好转可以考试，须由学生及家长准备长沙市城区（含望城区）二级甲等及以上医疗机构证明并提出书面申请，经学校同意并上报市教育局同意后参加考试。

经认定后，残疾学生现场测试成绩按满分记入；不具备体育中考组考条件的专门学校的不便外出学生按满分的80%记入；因伤、病申请所有项目免考的学生，成绩按总分满分的60%记入，因伤、病申请单项免考的学生，单项成绩按该项目满分的60%记入。

2.缓考。体育中考报名时和考前因伤、病，女生因特殊生理期不能参加正考现场测试的学生，可申请全部或部分项目缓考，全市统一缓考时间见当年体育中考通知文件。学生填写申请表（附件3），伤、病学生需提供长沙市城区（含望城区）二级甲等及以上医疗机构证明。学校初审并在校内进行公示后上报，证明材料、申请表、汇总表的上报时间及要求与免考一致。市教育局统

一审核。未按时提交证明材料，且未参加正考的，按“缺考”处理，记“0”分。

3.缓考申请免考。经审核批准缓考的考生，缓考前确因身体未恢复不能参加考试的，必须重新提交最新证明材料，缓考当天重新评议后，符合免考条件的按免考计分规则处理，不符合免考条件的按评分标准最低分计入。

对于免考、缓考申请材料有造假等舞弊嫌疑的，经核实后取消其免考、缓考资格。

四、考试管理

(一) 考试编组安排

各学校按照男、女考生分开，并根据“素质类项目相同”为原则进行分组（素质类项目：引体向上/仰卧起坐、掷实心球、立定跳远、一分钟跳绳），填写检录表，按照学籍号从小到大的顺序进行编排。每组设置一名组长，考试时由组长持检录表和有准考证条形码（贴在学生手册内页）、学生本人照片的学生手册，带领本组考生有秩序地参加测试。

(二) 做好自选项目统计

各学校要负责统计学生自选测试项目并汇总造册，特殊情况（休学、转学等）进行备注。相关纸质文档（加盖单位公章）和电子稿交长沙市教育科学研究院。

(三) 考中突发事件处理

考生在测试开始前出现突发事件，不能继续考试，测试员必

须上报考点组长，考点组长和驻点巡考员初步研判后，报体育中考领导小组，经同意停止考试的学生，可以申请参加缓考，参考学校必须在指定日期前将缓考申请表、医院证明材料交学生工作处审核。考前，如有身体不适，学生仍可申请缓考。项目测试开始后即记录测试成绩，1000米跑（男）/800米跑（女）项目中，考生在测试中因他人串道、拉扯、碰撞等违规行为摔倒，可以当日申请1次补测，受伤严重者可申请缓考。其他项目均不得再申请补测或缓考。

（四）考试纪律

考生应服从测试人员安排，如在考试中存在严重违纪或舞弊行为，其体育中考成绩计“0”分。在考试日程内，除下暴雨和发生雷击时停止室外考试外，小到中雨照常测试，任何学校和个人不得提出不测和改期测试的要求。如遇恶劣天气不能继续考试，考点组长报市教育局体育中考领导小组商议，经同意停止室外考试的学生，可以申请改期测试，由市教育局统一确定改期时间，参考学校必须在3日内将改期测试申请表（校长签字并加盖学校公章）交市教育局审核。

（五）考试成绩管理

每天考试完毕后，当日考试的成绩数据由专人送交长沙市教育局录入并封存。

（六）测试人员管理

所有测试人员在市教育局机关纪委监督下，从测试员人才库

中随机抽取。按照回避原则，测试人员当年应无直系亲属（本人子女）参加初中毕业升学体育考试，且当年未任教毕业年级。测试员与市教育局签订保密协议书。测试过程中，确保指令明确，不得录像、拍照，对违反者严肃处理。

（七）考试监督

市教育局机关纪委对体育考试全程监督，坚决杜绝弄虚作假、徇私舞弊行为。

（八）成绩复核与仲裁

考试成绩实行现场确认制度，对考试成绩有异议的考生，应现场向测试员反映，给予当场处理；考生所在学校提出成绩复核申请的，学校应以书面形式盖章报市教育局中招办，由中招办依程序开展复核并回复。

五、具体要求

（一）切实加强组织领导

各区县（市）教育局和学校要成立领导机构，明确责任人，明确分工，全力以赴做好组考工作。长沙县、宁乡市、浏阳市教育局要结合本地区实际情况制定方案。

（二）切实加强学生教育

指导学生掌握考试内容、考试方法、考试规则。组织学生学习评分标准、考试纪律和考试要求，确保考试顺利完成。

（三）切实做好宣传工作

各学校要组织教师、组考人员、家长学习体育中考政策，正

确解读，让其充分了解有关测试的标准和要求，避免因不熟悉政策导致误解。

（四）切实做好安全保障

牢固树立“安全第一”思想，由校领导带队参考，并加强考试期间的安全保障工作。需租用交通工具的，必须租用由交通部门确认安全、证件齐全的交通工具，签订租赁协议，妥善组织学生参加测试工作。考试期间，每个考点需配备 120 急救车、AED 和应急救护人员，各参考学校必须配备校医，全程陪伴学生参加测试，随时关注学生身体状况，确保学生平安健康。

六、附则

本方案自 2026 年 1 月 1 日起施行，有效期 3 年，由长沙市教育局负责解释。此前本市相关文件与本方案不一致的，以本方案为准。

附件：

1. 长沙市初中学业水平体育与健康科目考试项目评分标准
2. 长沙市初中学业水平体育与健康科目考试项目测试规则
3. 长沙市初中学业水平体育与健康科目考试免考（缓考）申请表

附件 1

长沙市初中学业水平体育与健康科目 考试项目评分标准

(一) 身体素质测试, 共 30 分

1. 必考项目 (20 分)

1000 米 跑(男) /800 米 跑(女) (分秒)	分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
	男	3'50"	3'53"	3'55"	4'00"	4'05"	4'15"	4'25"	4'35"	4'55"	5'05"
	女	3'38"	3'40"	3'45"	3'50"	3'55"	4'05"	4'15"	4'30"	4'45"	4'50"
	分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
	男	5'15"	5'25"	5'35"	5'45"	5'55"	6'05"	6'15"	6'25"	>6'25"	
	女	4'55"	5'00"	5'05"	5'10"	5'15"	5'20"	5'25"	5'30"	>5'30"	

2. 选考项目 (10 分)

分值		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
引体 向上	男(次)	8	7	6	5	4	3		2		<2
	女(次)	45	40	36	32	28	24	20	16	12	<12
掷实 心球	男(米)	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	6.0	5.8	5.6	<5.6
	女(米)	7.5	7.2	6.8	6.5	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	<5.2
立定 跳远	男(米)	2.50	2.40	2.25	2.05	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	<1.65
	女(米)	2.02	1.90	1.76	1.60	1.46	1.40	1.35	1.30	1.25	<1.25
1 分 钟跳 绳	男(次)	180	160	140	120	100	90	80	70	60	<60
	女(次)	170	150	130	110	90	80	70	60	50	<50

(二) 运动技能测试, 20分

分值	篮球运球绕杆 (秒)		足球运球绕杆 (秒)		排球正面 双手垫球 (次)		200米游泳 (分·秒)		乒乓球 左推右攻 (次)	羽毛球 击高远球 (分)
	男	女	男	女	男	女	男	女		
20	12.0	14.2	9.0	11.4	40	35	6'00"	6'30"	25	100
19	12.4	14.8	9.2	11.8	37	33	6'05"	6'35"	24	95
18	12.8	15.4	9.5	12.3	34	31	6'10"	6'40"	23	90
17	13.2	16.0	9.8	12.8	32	29	6'20"	6'50"	22	85
16	13.7	16.6	10.1	13.3	30	27	6'30"	7'00"	21	80
15	14.2	17.6	10.5	13.9	28	25	6'35"	7'05"	20	75
14	14.7	18.6	10.8	14.5	26	23	6'40"	7'10"	19	70
13	15.2	19.6	11.1	15.1	24	21	6'50"	7'20"	18	65
12	15.8	20.6	11.6	15.7	22	19	7'00"	7'30"	17	60
11	17.0	22.0	12.0	16.0	20	17	7'05"	7'35"	16	55
10	18.0	23.0	13.0	17.0	18	16	7'10"	7'40"	15	50
9	19.0	24.0	14.0	18.0	17	15	7'15"	7'45"	14	45
8	20.0	25.0	15.0	19.0	16	14	7'20"	7'50"	13	40
7	21.0	26.0	16.0	20.0	15	13	7'25"	7'55"	12	35
6	22.0	28.0	17.0	21.0	14	12	7'30"	8'00"	11	30
5	23.0	29.0	18.0	22.0	13	11	7'35"	8'05"	10	25
4	24.0	30.0	19.0	23.0	12	10	7'40"	8'10"	9	20
3	25.0	31.0	21.0	24.0	11	9	7'45"	8'15"	8	15
2	>25.0	>31.0	>21.0	>24.0	<11	<9	>7'45"	>8'15"	<8	<15

长沙市初中学业水平体育与健康科目 考试项目测试规则

一、1000 米跑（男）/800 米跑（女）

1.场地

400 米标准田径场。

2.测试方法

考生站立式起跑，听到起跑的口令后开始起跑，计时开始，当考生的躯干部位抵达终点线垂直平面时停止计时。以分、秒为单位记录测试成绩，向上取整秒值，如 3'38"25 按照 3'39"计取。每人测试 1 次。

3.注意事项

（1）考生不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋等破坏跑道或易造成身体危害的鞋子参加测试，也不得使用起跑器或其他助跑设备。

（2）起跑后不分跑道，遵循右侧超越的田径规则。

（3）考生在测试中因他人串道、拉扯、碰撞等违规行为摔倒，可以当日申请 1 次补测。

（4）考务人员应告知考生在跑完后应做好放松和整理活动，不要立刻坐下，以免发生意外。

二、引体向上（男）

1.场地

高单杠或高横杠，杠粗以手能握住为宜。根据实际情况，可

分别设置不同高度的高单杠或高横杠，供考生选择。

2.测试方法

考生跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体向上（身体不能有附加动作），上拉到下颏超过横杠上缘，还原呈直臂悬垂姿势，为完成一次。成绩按成功完成的引体次数计取。每人测试 1 次。

3.注意事项

（1）考生应双手正握横杠，双臂伸直，待身体静止后开始考试。

（2）考生脚触及地面即为测试终止。身高较高学生在直臂悬垂时若出现脚尖触地的情况，则测试时可以屈腿。

（3）测试过程中出现以下现象均属犯规，不计次数：两次动作之间，手臂没有充分伸直；身体摆动幅度较大，或借助其他附加动作引体。未完成 1 次引体向上计最低分。

三、一分钟仰卧起坐（女）

1.场地

平坦的运动场地。

2.测试方法

考生仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小腿成直角，两手十指交叉贴于脑后，双脚固定。考务人员发出开始指令并计时，考生开始测试，以双肘触及或超过两膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。记录 1 分钟内符合标准的动作完成次数。每人测试 1 次。

3.注意事项

测试过程中出现以下现象均属犯规，不计次数：借用肘部撑垫或臀部起落的力量坐起；坐起时，双肘未触及或未超越两膝；仰卧时，两肩胛未触垫；双手离开头部。

四、掷实心球

1.场地

投掷区设置在坚实、平坦的地面上，每块考试场地宽 4-6 米，长不少于 20 米，并有明显的区域标志线。

2.器材

配备实心球球体直径为 14 - 14.5cm，重量为 2kg，球体内不得有滚动物体。

3.测试方法

考生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，原地双手用力将球掷向前方，丈量起掷线后沿至球落地痕迹的最近点之间的垂直距离。以米为单位，向下取整，精确到 0.1 米，如 9.26 米按照 9.2 米计取。每人连续投掷三次，取其中最远一次成绩。

4.注意事项

(1) 原地投掷，不得助跑。球出手前，双脚均不能移动。投掷过程中双脚不得同时离地。违反者视为犯规。

(2) 在球出手时，双肩须与起掷线平行；不得踩线或过线投掷；一只脚可以向前迈一步缓冲，但身体任何部位不得触碰投

掷线或投掷线前的地面；不得单手将实心球掷出。违反上述情形者视为犯规。

(3) 考生测试时犯规，当次成绩无效。三次测试均犯规，该项成绩计最低分。

五、立定跳远

1.场地

平坦的运动场地。

2.测试方法

考生两脚自然分开站立在起跳线后，脚尖不得踩线，原地两脚同时起跳，丈量起跳线后沿至身体着地最近点的垂直距离。每人连续试跳三次，取其中最远一次的成绩。

3.注意事项

(1) 考生可以赤足，但不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋等破坏跑道或易造成身体危害的鞋子参加测试。

(2) 双脚站立的位置不限定。

(3) 考生起跳时脚触碰或踩踏起跳线、助跑、垫步或连跳，视为犯规。

(4) 考生测试时犯规当次测试成绩无效。三次测试均犯规，该项成绩计最低分。

六、一分钟跳绳

1.场地

标准塑胶场地或平整地面，保证每名考生的跳绳区域为 2 米×3 米。

2.器材

带自动计数功能跳绳或自动计数跳绳设备。

3.测试方法

考生听到“开始”指令后向上起跳，动作规格为正摇跳绳（并脚跳或双脚轮换跳均可），听到“结束”指令后停止。以摇绳过考生身体的周圈数为计数依据，记录考生在1分钟内的跳绳次数。每人测试1次。

4.注意事项

（1）出现跳绳绊脚等情况时不计次数，在规定时间内可继续进行。

（2）考生本人调节好跳绳长度。

（3）跳动时身体位移不要过大，不得跳出规定的区域，不得干扰其他考生。

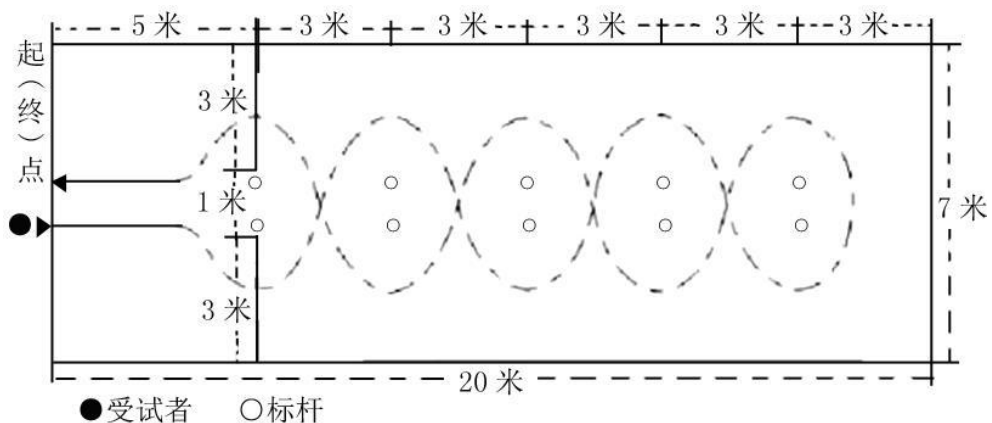
（4）考试人员应告知考生在跳完后应做好放松和整理活动，不要立刻坐下，以免发生意外。

七、篮球——运球绕杆

1.场地

篮球场或者平坦、坚实的地面，各测试场地之间相互独立，避免测试过程中互相干扰。

设置要求：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，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。起点线中间处为出发区域（宽度1米）。场地设置如图所示。



篮球运球绕杆测试场地示意图

2.器材

女生使用 6 号篮球，男生使用 7 号篮球；球内气压符合篮球竞赛规则要求。标志杆（高度不小于 1.2 米）。

3.测试方法

考生在起点线后持球站立，听到“出发”指令后，按图中箭头所示方向单手运球依次过杆，同时计时开始。考生与球均返回起（终）点线时，计时停止。以秒为单位记录测试成绩，向上取整，精确到 0.1 秒，如 13.61 秒按照 13.7 秒计取。每人可测试 2 次，记录其中最好的一次成绩。

4.注意事项

（1）测试开始前，安排考生做适应场地的运球练习，每人允许练习 1 次。

（2）测试过程中，若考生暂时失去对球的控制，但球未出界，考生可自行捡回，在对球失去控制处继续运球，计时不停止。考生到达终点时，必须单手或双手触球。

(3) 测试过程中出现以下现象均属犯规，当次成绩无效：
未从指定区域出发；出发时抢跑；运球过程中双手同时触球、运球高度超过考生肩部、膝盖以下身体部位触球、翻腕等违例行为；漏绕标志杆；碰倒标志杆；脚触碰或越出标志线；球出界；未按要求完成全程路线；通过终点时单手或双手未触球。

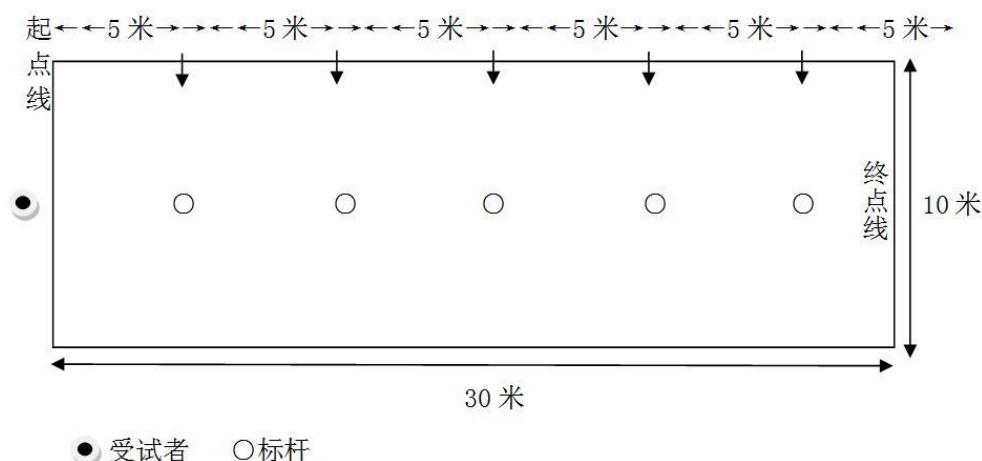
(4) 两次测试均犯规，该项成绩计最低分。

八、足球——运球绕杆

1. 场地

田径场中部的平整地面或独立的足球场，表面为天然或人工草坪（如条件有限，可选用平坦、坚实的地面），各测试场地之间相互独立，避免测试过程中互相干扰。

设置要求：场地四周设置明显的标志线。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。起点线中间处为出发区域。场地设置如图所示。



足球运球绕杆场地示意图

2.器材

5号足球，球内气压符合足球竞赛规则要求。

3.测试方法

考生站在起点线后准备，听到“出发”指令后，按图示中箭头所示方向开始向前运球依次绕杆，同时计时开始。通过最后一个标志杆后，到达终点前，至少触球一次。考生与球均通过终点线时，计时停止。以秒为单位记录测试成绩，向上取整，精确到0.1秒，如10.11秒按照10.2秒计取。每人可测试2次，记录其中最好的一次成绩。

4.注意事项

(1) 测试开始前，安排考生做适应场地的运球练习，每人允许练习1次。

(2) 测试过程中出现以下现象均属犯规，当次成绩无效：未从指定区域出发；出发时抢跑；手球；漏绕标志杆；碰倒标志杆；球出测试区域；未按要求完成全程路线；通过最后一个标志杆后，到达终点前，脚未触球。

(3) 两次测试均犯规，该项成绩计最低分。

九、排球——正面双手垫球

1.场地

场地设置在平坦、坚实的地面上，鼓励有条件的地区把场地设置在体育馆内。

设置要求：每个考生的垫球区域为3米×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（男生为

2.24 米，女生为 2 米)。男生和女生的测试场地分别设置。

2.器材

排球（体育竞赛标准用球，不能使用软式排球），球内气压符合排球竞赛规则要求。

3.测试方法

考生在规定区域内原地将球抛起，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（女生不低于 2 米，男生不低于 2.24 米），球落地或出现违规行为即为测试结束，按次计数。考生垫球时双脚越出垫球区域垫球不计入总次数，重新调整回垫球区域后垫球再继续计入总次数。每个考生可测试 2 次，记录其中最好的一次成绩。

4.注意事项

（1）测试时，方法正确、高度符合要求的垫球方能计数。

（2）测试过程中出现以下现象均属违规行为：垫球开始后或结束前手持球；采用传球等方式触球；球触及标志物、房顶等。

（3）球落地或出现违规行为，该次测试结束，垫球次数按球落地或犯规前所记录的数量为准。

（4）考生在考前有一次练习机会。

（5）两次测试均犯规，该项成绩计最低分。

十、200 米游泳

1.场地

室外或室内 25 米或 50 米标准游泳池。

设置要求：根据参加考试的人数分为若干泳道，泳道之间用

泳道线标记。每条泳道配置 1-2 名裁判员。每考点设置 2 名医护人员、2-3 名流动救生员。

2.测试方法

考生分组进行考试。考试不限泳姿，考生可用任何泳姿游完全程，考试只有一次机会。考生须穿着不透明泳装并佩戴泳帽、泳镜。考生在泳池出发端水中出发，出发前保持身体触壁并处于静止状态，听到出发信号后蹬离池壁开始游进。出发 15 米后身体必须有一部分露出水面，考生须在规定的泳道保持连续游进，途中不得脚踩池底、扒扶池壁或水线。游至终点时，身体任一部位触及池壁即为完成考试。考试时当场报出成绩并予以登记。每人测试 1 次。以秒为单位记录测试成绩，向上取整，精确到 1 秒，如 27.1 秒按照 28 秒计取。

3.注意事项

(1) 发现抢先出发者，应立即召回重游，三次抢先出发者，本项成绩计最低分。

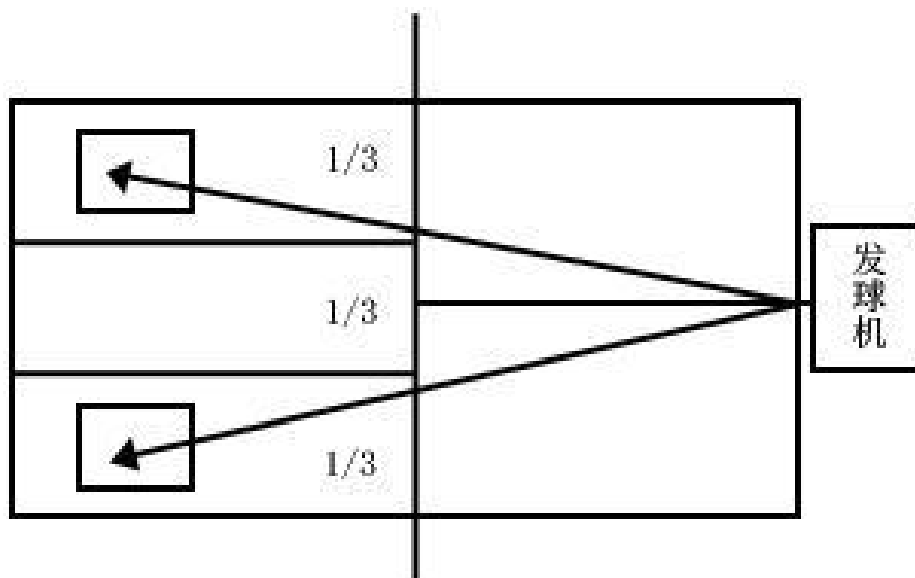
(2) 考试时考生须穿着不透明泳装并佩戴泳帽、泳镜，禁止携带游泳辅助设备（如手蹼、脚蹼、泳圈等）进入考点。

(3) 考试中出现以下三种犯规情况之一，成绩无效：游进和转身时身体任一部位触及池底；游进和转身时扒扶池壁或水线；越过水线或妨碍他人。测试犯规者可增加 1 次测试，仍然犯规者计最低分。

十一、乒乓球——左推右攻

1.场地

每块考试场地长不小于 14 米、宽不小于 7 米。相邻球台之间须用不低于 0.75 米的挡板隔开。乒乓球台（附网架和球网）符合 QB / T2700。



乒乓球场地设置示意图

2.器材

发球机要求出球速度、频率可调，出球角度可调节范围 ± 30 度，储球容量不小于 100 个，可发上旋球，能够定点发球和随机发球，集球网自动收集并循环出球，满足考试要求；乒乓球直径 40 毫米，重量 2.7 克；配备捡球器。

3.测试方法

测试内容为反手推挡（或攻）与正手攻球。考前每人试打 6 个球，停机后，考试开始，由乒乓球发球机定点向考生正、反手位连续交替供球 30 个，频率为 50 个球（ ± 1 ）/分钟；球过网上缘 8 厘米左右高度，直接供球到考生球台左、右两侧 1/3 区域内的中线附近区间内。考生运用乒乓球左推右攻技术动作，回球

必须落在对面固定的 1/2 台（由考生自己选择左边或者右边 1/2 台）有效区域为有效回球。每名考生连续击球 30 个，发球均为无旋转球；只进行一次考试，记录有效击球次数。因发球机原因造成的考生失误，允许重新考试。

4. 注意事项

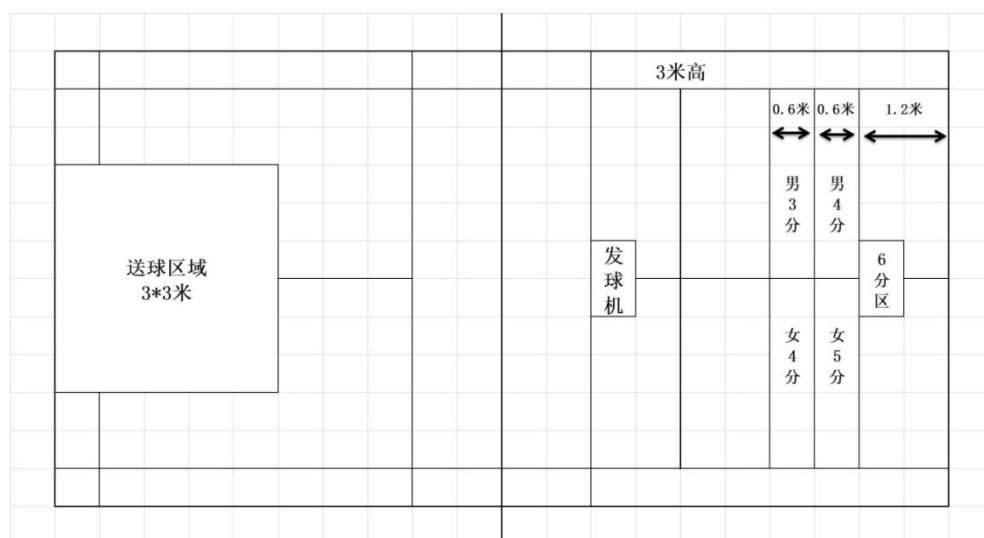
- (1) 考生不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加考试。
- (2) 乒乓球拍考生自备，考点提供备用乒乓球拍。
- (3) 考试人员应告知考生在考试完成后做好放松和整理活动，不要立刻坐下，以免发生意外。

十二、羽毛球——击高远球

1. 场地

每块考试场地为 13.4 米×5.18 米室内标准羽毛球单打场地。

设置要求：在距后场端线前 3.4 米处，设置一高 3 米标志线，距后场端线前 1.2 米、1.8 米、2.4 米地面处各设一标志线。



羽毛球场地设置示意图

2.器材

发球机放置在一侧半场前发球线前沿至中线 1.5 米处。发球机送球落地区域为发球机异侧半场底线中点向两侧各 1.5 米、向内 3 米所构成的 3 米×3 米的正方形区域。发球机要求出球速度、出球频率可调，储球容量不小于 200 支，定点发球偏差距离不超过 50 厘米，满足考试要求；考试用球为 77 号；配备 3 米标志杆 2 根，5.18 米标志线 1 条，3 米、5.18 米标志带各 3 条；标准网柱（附网）符合 GB/T19851。

3.计分方法

男子落地有效区域分值划分：从底线向内 1.2 米为 6 分区，1.2-1.8 米为 4 分区，1.8-2.4 米为 3 分区。女子落地有效区域分值划分：从底线向内 1.2 米为 6 分区，1.2-1.8 米为 5 分区，1.8-2.4 米为 4 分区。

计分方法：

男子考试分数 = 6 分区个数×6 + 4 分区个数×4 + 3 分区个数×3

女子考试分数 = 6 分区个数×6 + 5 分区个数×5 + 4 分区个数×4

4.测试方法

（1）考试开始，由羽毛球发球机送球，频率为 23 个球 / 70 秒；以高远球发至规定区域内，考生以高远球将球击至对面单打场地有效落地区域内，考生回球须越过空中标志线，击球出界为无效球。

（2）每名考生连续击球 23 个，且只进行一次考试。

(3) 因机器供球偏离规定区域，考生可以放弃本次击球，本球无效，不计算击球次数；如考生击球，该球有效，继续考试。

(4) 当无效供球达到三次及以上时，允许重新考试。

5.注意事项

(1) 考生不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加考试。

(2) 羽毛球拍考生自备，考点提供备用羽毛球拍。

(3) 考试人员应告知考生在考试完后应做好放松和整理活动，不要立刻坐下，以免发生意外。

附件 3

长沙市初中学业水平体育与健康科目考试 免考（缓考）申请表

学校		姓名		性别	
学籍号		申请时间		汇总表 序号	
申请 项目 以及 原因	全部因残免考（ ）		部分项目因残疾免考（ ）		
	全部因病免考（ ）		部分项目因病免考（ ）		
	全部缓考（ ）		部分项目缓考（ ）		
	原因：				
体育教研组 组长签名		班主任 签名		家长 签名	
学校负责人 意见	校长（签名）：		学校（公章）		
区教育局 意见	签名（公章）				
市教育局 意见	签名（公章）				

注：（1）在申请免考、缓考项目的“（ ）”内注明。

（2）申请免考、缓考学生需提交免考（缓考）相关证明材料。

