

乌海市教育局

关于 2023 年乌海市 初中升高中体育考试的通知

各区教育局、应考各学校：

现将 2023 年乌海市初中升高中体育考试安排通知如下：

一、考试时间及地点

（一）海勃湾区考点

考试时间：5 月 5 日至 5 月 7 日

考试地点：乌海市四中

（二）海南区考点

考试时间：5 月 8 日

考试地点：海南区十八中

（三）乌达区考点

考试时间：5 月 9 日

考试地点：乌达区中小学校外活动中心(十六中对面)

（四）缓考

考试时间：5 月 20 日上午

考试地点：乌海市四中

二、考试项目

1.男生测试项目：立定跳远、掷实心球、一分钟跳绳

2.女生测试项目：立定跳远、掷实心球、一分钟跳绳

三、考试流程

（一）准考证制作

考生信息：学生中考体育测试过程中使用统一采集的考生信息。

测试证制作：市教育招生考试中心统一制作中考体育测试准考证，准考证上的条形码是考生入场验证的关键信息，考生需注意保护，不得污损、折叠。此测试证仅限中考学生体育测试使用。

（二）入场检录

考生凭准考证（条形码），在检录处核实无误后，检录员扫描准考证，严格进行“三对照”，认真核对准考证信息、考生本人相貌及电脑信息一致，方可进行注册、发放 IC 卡。考生应将口罩摘下，脸部对准摄像头，并当场将测试证与 IC 卡塑封在一起。考生持准考证与 IC 卡在引领员的引导下分批次进场测试。

四、工作要求

1.2023 年初升高体育考试工作在市教育局统一领导下，由市教育招生考试中心组织实施，采取智能电子设备测试的形式进行。

2.各学校要严格按照教育部、自治区教育厅和市教育局疫

情防控各项安排部署，强化细化人员管控、应急处置、应急预案等各项工作，确保师生身体健康和生命安全。

3.各学校要严格遵守测试纪律，按时到达测试地点，不得延误。

4.各学校要将（附件4）及时转发给家长和学生，学校在组织学生参加测试前，要对学生进行相关技能、考试要求和安全教育专题培训，引导学生顺利完成考试项目，掌握正确的安全知识，提高学生的安全防护意识。

5.各学校在组织学生参加测试的过程中（包括考前、候考、考后），必须由校长或分管副校长领队，政教主任、班主任、体育老师负责学生的组织工作，并配合测试小组完成好测试的各项工作任务。

6.学校在组织学生参加测试前，要准确把握每一名参加测试学生的健康状况，对因健康原因不能参加测试的考生，不得安排参加测试。

7.考生在进入考场前在检录、考试和公示时须保持至少1米以上安全距离。

8.如准考证（条形码）出现问题，请及时与考务办联系。

五、考试纪律

1.考生持准考证进入测试场地，不允许携带手机等与测试无关的物品进入场地。

2.考生所穿的鞋应适合在体育馆、塑胶场地运动，否则不允许参加测试。

3.考生在测试的项目中出现弄虚作假等现象均视为作弊，取消测试资格，测试成绩记0分。

- 附件：1.2023年乌海市初中升高中体育考试日程安排
2.2023年乌海市初中升高中体育考试评分标准
3.2023年乌海市初中升高中体育考试具体测试项目及
4.2023年乌海市初中升高中体育考试考生须知



附件 1

2023 年乌海市初中升高中体育考试日程安排

考试日期	时间	场 地	应考学校
5 月 5 日上午	8:00—12:00	乌海市四中	五中、蒙中、体校、社会考生
5 月 5 日下午	15:00—17:00		九中、衡实、社会考生
5 月 6 日上午	8:00—12:00		三中、社会考生
5 月 6 日下午	15:00—17:00		三中、四中、社会考生
5 月 7 日上午	8:00—12:00		二中、社会考生
5 月 7 日下午	15:00—17:00		二中、八中、蒙西、社会考生
5 月 8 日上午	8:00—12:00		海南十八中
5 月 8 日下午	15:00—17:00	十八中、二十二中、二十三中、西桌子山学校、社会考生	
5 月 9 日上午	8:00—12:00	乌达区中小学校外活动中心	十二中、社会考生
5 月 9 日下午	15:00—17:00		十三中、十六中、乌达实验中学、社会考生
5 月 20 日上午	9:00—11:00	乌海四中	所有缓考考生

附件 2

2023 年乌海市初中升高中体育考试 具体测试项目及要求

一、立定跳远

测试规则：

1.测试时，划定等候区，必须在测试仪主机的后面，以免干扰设备。

2.测试员核对考生身份，在测试主机上刷 IC 卡输入考生信息，确认无误后开始测试。

3.两脚自然分开站立，站在起跳线后。

4.听到开始测试指令后，方可开始起跳。

5.从起跳区跳入测量区后，向前走出跳毯，完成测试。

6.每人可测试二次，自动记录其中成绩最好的一次（第一次达到满分可结束测试），完成后请自觉离开测试区。

7.犯规一次，取消一次测试。二次犯规，成绩为零。

8.测试完毕到测试主机刷 IC 卡读取成绩，拿好准考证及测试 IC 卡在引导员的指挥下进行下个项目区测试。

注意事项：

1.起跳时，脚尖不得踩线，若听到犯规提示“嘀嘀”声，应在脚不离开跳毯情况下往后挪动，直至听不到蜂鸣声即可。

2.两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。落地后向

前或侧面离开跳毯方可进行下次测试。

3.可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参与测试。

4.站在起跳点需在 10 秒内完成测试（单次），否则仪器按犯规处理。30 秒不跳者，成绩为零。

二、掷实心球

测试规则：

1.测试时，划定等候区，考生排队必须在测试仪主机的后面，以免干扰设备。

2.测试员核对考生身份，确认无误后，在测试主机上刷 IC 卡输入考生信息，开始测试。

3.站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方。

4.每人可投掷二次（第一次达到满分可结束该项测试），记录其中成绩最好的一次，完成后请自觉离开测试区。

5.安排一人捡球。

6.测试完毕到测试主机刷 IC 卡读取成绩，拿好准考证及 IC 卡在引导员的指挥下到下个项目区测试。

注意事项：

1.应原地投掷，不得助跑。实心球必须从头顶上方投出。

2.如两脚前后开立投掷，当实心球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得踩线。

3.发现踩线等犯规时，则此次成绩无效。

4.准备时间 10 秒，10 秒不投作废 1 次机会，30 秒不投成绩为零。

5.犯规一次，取消一次测试。二次犯规，成绩为零。

6.实心球由市教育局统一提供。

三、一分钟跳绳

测试规则：

1.主考核对考生身份，刷 IC 卡输入受试者编号；

2.按考务人员要求站到指定区域，拿好属于自己编号的跳绳，将绳的长短调至适宜自己的长度，双手紧握跳绳手柄，右手握带液晶屏手柄，先进行试跳；

3.听到开始指令后开始跳绳运动。动作规则为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环计为一次。

4.测试满 1 分钟后，听到外设“嘀”声后停止运动，测试结束。

注意事项：

5.手柄正确姿势为右手握带液晶屏手柄，液晶屏背向手掌虎口。测试时，不可旋转带有液晶的手柄；

6.在测试过程中跳绳绊脚，除该次不计数外，应继续进行。

四、出场成绩公布

全部项目测试完毕，考生在引领员的带领下，持准考证及 IC 卡按组到公示处读取卡内存储的成绩，公示屏当场显示全部项目成绩、分数及总分，系统自动保存成绩。公示员将 IC 卡收回，考生成绩数据同步到体测云平台，考生可通过关注“恒康文体”微信公众号，输入姓名和身份证号即可查询考试成绩。

附件 3

2023 年乌海市初中升高中体育考试 评分标准

男生评分标准

跳绳（13 分）		掷实心球（14 分）		立定跳远（13 分）	
个	得分	米	得分	米	得分
145	13	8.60	14	2.41	13
140	12.5	8.35	13	2.38	12.5
133	12	8.10	12.5	2.35	12
129	11.5	7.95	12	2.31	11.5
123	11	7.75	11.5	2.26	11
117	10.5	7.50	11	2.21	10.5
109	10	7.25	10.5	2.17	10
101	9.5	6.95	10	2.12	9.5
96	9.0	6.55	9.5	2.07	9
88	8.5	6.15	9	2.00	8.5
80	8.0	5.90	8.5	1.93	8
69	7.5	5.65	8	1.90	7.5
58	7.0	5.40	7.5	1.87	7
54	6.5	5.15	7	1.83	6.5
48	6.0	4.90	6.5	1.78	6
423	5.0	4.65	6	1.73	5
33	4.0	4.40	5	1.63	4
25	3.0	4.15	4	1.53	3
20	2.0	3.85	3	1.43	2
15	1.0	3.50	2	1.30	1
		3.15	1		

女生评分标准

跳绳（13分）		掷实心球（14分）		立定跳远（13分）	
个	得分	米	得分	米	得分
145	13	6.70	14	1.91	13
140	12.5	6.50	13	1.89	12.5
133	12	6.30	12.5	1.85	12
129	11.5	6.10	12	1.81	11.5
123	11	5.90	11.5	1.77	11
117	10.5	5.70	11	1.73	10.5
109	10	5.45	10.5	1.69	10
101	9.5	5.20	10	1.65	9.5
96	9.0	5.00	9.5	1.60	9
88	8.5	4.85	9	1.55	8.5
80	8.0	4.70	8.5	1.50	8
69	7.5	4.55	8	1.45	7.5
58	7.0	4.40	7.5	1.40	7
54	6.5	4.25	7	1.35	6.5
48	6.0	4.10	6.5	1.30	6
42	5.0	3.85	6	1.25	5
33	4.0	3.65	5	1.20	4
25	3.0	3.45	4	1.15	3
20	2.0	3.25	3	1.10	2
15	1.0	3.00	2	1.00	1
		2.75	1		

附件 4

2023 年乌海市初中升高中 体育考试考生须知

1.考生必须参加体检且体检合格，须家长、班主任签字后方可参加考试。

2.考生按规定和要求参加考试，开考前 30 分钟持准考证点名检录进入考场，并持准考证和 IC 卡进行考试。

3.考生要认真遵守考场纪律和考试规则。尊重并服从引导员、测试人员的指挥和引导。

4.考试时应穿着运动装、运动鞋，鞋底不得有铁钉、胶钉或塑料钉。做好考前准备活动，考后整理活动。

5.考生在考前不要剧烈运动，不要受伤，不要吃不卫生的食物。测试当天要吃饱早餐，测试安排靠后的同学要注意防暑。

6.当场公布测试结果，考生对测试结果有疑问，应立即向监考老师提出，以便及时查询核对。考生持成绩单离开考场后，不再进行查询查分。

7.女生经期或生病受伤的考生，应及时办理缓考手续，并按考务办安排的时间参加缓考，保证考生不带病、不带伤参加考试，避免出现意外伤害事故。

8.长期伤病和残疾学生应在考试前按有关规定办理免考手续。

9.体育考试是一次性考试，项目考完的考生，不能再申请参加缓考。

10.考生在考试中如对考务工作有意见，应通过学校向考务办反映；发现考试中的舞弊行为，可直接向考务办举报。

11.体育考试考场为全封闭考场，无准考证、未经批准的考生及其他人员不得私自进入考场。

12.各校要严格落实考试人员健康管理主体责任，必须由分管领导和班主任亲自带队。