

东教体招〔2026〕1号

关于做好2026年如东县初中毕业升学体育考试工作的通知

各镇（区、街道）教育联络组、各初中：

为切实做好2026年如东县初中毕业升学体育考试工作，根据市教育局《2026年南通市初中毕业升学体育统一考试方案》精神，我局制订了《2026年如东县初中毕业升学体育考试方案》，并就做好初中毕业体育考试工作提出如下要求。

一、切实提高思想认识。全县所有应届初中毕业生及报考高一级学校的往届初中毕业生均需参加毕业升学体育统考，体育统考成绩按规定计入升学考试总分。各校要加强宣传教育，强化学生科学锻炼的意识，帮助学生做好自身健康的第一责任人。要加强家校联动，及时回应社会关切，引导家长认识到科学运动是提高学生自身免疫力的有效措施。

二、科学组织运动锻炼。要科学设计与体育统考相关的体育与健康课程教学内容，对于不同健康状况、体能状况的学生，开展分类施教、科学施教，提出不同的课堂要求；要合理安排运动时长、强度和密度；要提醒学生在出现气促、呼吸困难、

胸闷、心跳异常、冒冷汗、心区疼痛（胸或背痛）等身体不适情况时，立即停止运动并及时报告；要加强急救人员培训，及时添置更新急救设备。

三、关注考生健康状况。各校要做好考生体质健康状况摸底工作，特别关注考生的心肺功能。凡因病毒感染、患心血管等疾病暂不适宜参加体育统考的考生，必须按照有关规定，主动申请减试或缓试，学校应履行告知和提醒义务。

四、全面加强组织领导。各送考学校要建立体育考试工作领导小组，切实加强对2026年初中毕业升学体育考试工作的领导。各送考学校要负责考生的训练和指导，做好考生的安全教育和服务保障工作，严密组织送考工作，分工明确，落实责任，坚守岗位，要确保所有考生往返途中的安全。考点负责做好考试服务和保障工作。体育统考过程中，考点要在现场配备专业医护人员，及时妥善做好考试过程中应急救护工作。

五、严肃考风考纪。体育统考必须坚持“公开、公平、公正”和“安全第一”的原则。在体育统考工作中不严格执行规定和要求，不认真尽职尽责，发生违规违纪问题，造成考试事故或其他不良影响的，将依规依纪追究有关领导和当事人的责任。

- 附件：1. 2026年如东县初中毕业升学体育考试方案
2. 2026年如东县初中毕业升学体育考试项目和评分标准
3. 体育考试免试（缓试、减试）申请表

如东县教育体育局
2026年3月6日

2026 年如东县初中毕业升学体育考试方案

一、考试对象

全县所有初中应届毕业生及报考高一级学校的往届初中毕业生。

二、考试时间

暂定于 2026 年 4 月中旬。

三、考试项目和总分

(一) 考生体育考试成绩由体育过程性测试成绩、毕业升学体育统一考试成绩（以下简称体育统考）两个内容组成。体育过程性测试 30 分；体育统考 30 分；总成绩共计 60 分，计入中考总分。

(二) 体育统考项目和分值

1. **必考项目。**必考项目采用扣分制。项目为耐久跑：女生 800 米、男生 1000 米；必考备选项目：100 米游泳（需考生本人提出书面申请，经学校确认后，报县教育考试中心备案）。

2. **选考项目。**选考项目为三类组合项目，考生从三类组合项目中各自主选择一项参加考试，每项满分为 10 分，选考项目总分合计 30 分。

第一类：200 米跑；立定三级蛙跳；助跑正面双手头上向前掷实心球。

第二类：男生引体向上、女生双杠直臂前移；1 分钟仰卧起坐；1 分钟跳绳。

第三类：篮球运球投篮；排球网前自垫球；足球运球绕杆射门。

3. 部分规则。（1）一次性考试机会项目：200 米、跳绳、仰卧起坐，在考生认为未能发挥出应有水准的情况下，可当场向裁判提出重测申请，在本校考试时间段内安排一次重测，最终成绩以该次重测成绩为准。（2）跳绳器材原则上由考点统一提供，如考生使用不习惯，可向裁判员申请使用自备绳，经裁判员检验符合考试器材相关要求后，方可使用。其他规则不变。

4. 考生需在《南通市中考管理系统平台》上自主完成体育选考项目的选择，并在学校统一组织下自主完成网上确认工作。各校要对学生加强选项指导，指导学生在自身能力（包括健康状况、体能及运动技能等）允许的范围内选择难度适宜、负荷适宜的考试项目，在保证运动安全的前提下，能够充分体现学生的运动水平。要特别提醒考生，一旦考生自主选择并确认考试项目后，系统将自动锁定信息，不得更改。

四、考试项目与评分标准

考试项目与评分标准详见《2026 年如东县初中毕业升学体育考试项目和评分标准》（附件 2）。

五、组织工作

1. 严格选派考务人员。体育统考选调的裁判员、监察员等其他工作人员须由教育行政部门和纪检监察部门联合选派。其必须思想端正，作风严谨，纪律观念强，具有较高的业务水平和组织能力。所有人员必须通过培训考核并签订承诺书后方可上岗。

2. 规范设置考场。考试期间，考场必须封闭管理；考点要科学设置各项目考位，考试现场须配备视频监控系统，提高体育统考的诚信度、透明度和权威性；统一调配测试器材或采用购买服务等形式保障体育考试智能化测试和视频监控。所有测试器材必须具有技术合格鉴定，并保证测试数据准确，安全可

靠；选考项目考点须选择具有 400 米标准田径场的学校，考生不得在本校参加考试。

3. 严格考点管理。送考学校要在考试规定时间和区域内，做好考生考前教育、热身等各项准备工作，确保考生准时检录进场。体育统考期间，候考区（准备活动区域）应相对独立。所有考务人员应统一标识，佩戴工作证件，按岗履职，严禁串岗，不得携带通信工具进场。考点要从严控制进出，送考人员严禁进入考场。

4. 规范现场监督。体育统考各项目现场、各环节均要设立监察员。监察员负责监记考试成绩，确保成绩无误。测试过程中，考生临场出现突发事件时，在不违反测试规则的前提下，考生可以通过学校提出当日补考或申请缓试，申请补考或者缓试的须报裁判长、体育考试领导小组审核同意后实施。裁判员要对突发事件及时、准确记录和裁判，监察员应严格履行监督责任。考生成绩当场公布。

5. 全县统一组织测试必考耐久跑（女生 800 米、男生 1000 米），该测试成绩一考两用（体育统考必考项目、九年级第二学期体育过程性测试必测项目）。

6. 无故不参加体育统考的考生，成绩为零分。

7. 缓考（含必考、选考项目、九年级第二学期体育过程性测试必测项目）工作由县教育考试中心统一集中组织，仅安排一次。拟定于 5 月 10 日之前进行（具体时间见后续通知），测试方法与规则不变。逾期未到者视为自动放弃，不再安排缓考。

8. 南通大市内毕业的往届生体育过程性测试成绩以原应届时过程性成绩为准，市外毕业的往届生以体育统考成绩替代。

六、对病、残考生及其他特殊考生体育统考的处理办法

1. 免试对象：对于符合国务院规定的残疾标准的学生（须出具残联核发的残疾证），可申请免试，并按 30 分计入中考总分。

申请免试的考生，须考生提出申请、填报申请表，提供身份证明（身份证或户口本原件及复印件）、残疾证（原件及复印件）。以上材料学校初步审核（含任课体育教师、班主任、分管校长签字和学校盖章），并在学校公示无异议后于 3 月 30 前报县教育考试中心。

2. 减试对象：因疾病或先天、后天造成身体丧失部分运动能力的考生，出具相关证明材料，可申请减试。符合减试条件的，选考项目减试一项得该项分值 80% 成绩，必考项目减试扣 1 分，如选考和必考所有项目均申请减试，体育统考成绩得总分 80%。

申请减试的考生，须考生提出申请、填报申请表，提供身份证明（身份证或户口本原件及复印件）、医疗机构证明原件（必须为县级医院及以上医疗机构证明，包括病历及票据等）。以上材料学校初步审核（含任课体育教师、班主任、分管校长签字和学校盖章），并在学校公示无异议后于 3 月 30 前报县教育考试中心。

3. 缓试对象：因疾病或近期或临场发生伤病等突发事件不能参加体育统考的考生，出具相关证明材料，可申请缓试。缓试由县教育考试中心统一集中组织，测试方法与规则不变。如仍不能参加缓试者，作缺考处理。

申请缓试的考生，须考生提出申请、填报申请表，提供身份证明（身份证或户口本复印件）、医疗机构证明原件（必须为县级医院及以上医疗机构证明，包括病历及票据等）。以上

材料学校初步审核（含任课体育教师、班主任、分管校长签字和学校盖章），并在学校公示无异议后于3月30前在县教育局招生考试中心招生考试辅助系统登记。

4. 其他规定：所有申请办理减试的考生，县教育局考试中心将于4月2日组织医疗机构专家根据提交的医疗证明对考生进行现场检查与复核，并以复查结果作为批准减试的最终依据。该鉴定过程所产生的全部费用，由考生自行承担。

所有申请必须在申请项目测试前完成，考试现场出现伤病的缓试申请可现场提出。

2026 年如东县 初中毕业升学体育考试项目和评分标准

一、考试项目

2026 年初中毕业升学体育考试分必考项目和选考项目，合计 30 分。

必考项目采用扣分制，项目为耐久跑：女生 800 米、男生 1000 米；必考备选项目：100 米游泳（需考生本人提出书面申请，经学校确认后，报县教育考试中心备案）。

选考项目有三类，在三类组合项目中，由考生从每类组合中自主选择一项（每项满分为 10 分）。

第一类：200 米跑；立定三级蛙跳；助跑正面双手头上向前掷实心球。

第二类：男生引体向上、女生双杠直臂前移；1 分钟仰卧起坐；1 分钟跳绳。

第三类：篮球运球投篮；排球网前自垫球；足球运球绕杆射门。

二、测试方法与规则

（一）100 米游泳

1. 测试方法

（1）场地器材：考试场地标准为室内 25 米标准游泳池，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，采用电子计时设备或秒表，使用发令枪或哨音，每条泳道配置 1-2 名裁判员和 1 名救生员，现场配置 2-3 名流动救生员。每个考点配备 2 名医护人员，1 名监察人员。

(2) 考试不限泳姿，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”口令(或哨音)后蹬离池壁开始游进。考生可用任何泳姿游完 100 米全程。考试结束时，当场报出成绩并予以登记。

2. 测试规则

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

(2) 考生须保持连续游进。转身时允许身体任何部位在水上或水下触及池壁，用脚蹬离池壁继续游进，转身动作须连贯，不得停顿。游至终点时，身体任一部位触及池壁即为完成考试。

(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分触及池底；游进和转身时扒扶池壁或水线；越过水线或妨碍他人。

(4) 每考生有 1 次测试机会，成绩以秒为单位。

(二) 200 米、800 米、1000 米跑

1. 测试方法

(1) 场地器材：使用电子测试仪。800 米、1000 米跑可在本校田径场上进行。200 米跑须在 400 米环形跑道上进行，跑道 6 条以上，地面平坦，跑道线清楚，发令枪 2 支、联络旗 2 面、口哨若干，备用秒表每道 3 块(使用前应进行校正)。

(2) 200 米跑 6 人一组(补考时至少 2 人一组)，起跑姿势为蹲踞式起跑，可使用起跑器；800 米、1000 米跑根据考生人数现场编组，起跑姿势为站立式起跑。

2. 测试规则

(1) 测试时均不得穿钉鞋；起跑时发现抢跑者，裁判当即召回重新起跑；同一考生 3 次抢跑，按最低分值记取成绩。

(2) 每考生有 1 次测试机会，其中 200 米项目在考生认为未能发挥出应有水准的情况下，可当场向裁判员提出重测申请，在本校考试时间段内安排一次重测，最终成绩以该次重测成绩为准。成绩以秒为单位。200 米成绩精确到小数点后 1 位，小数点后第 2 位数按非零进 1 原则进位；800 米、1000 米以分·秒为单位记录成绩，不计小数。

(三) 立定三级蛙跳

1. 测试方法

(1) 场地器材：使用电子测试仪。在电子测试垫或塑胶场地(沙坑)上进行；起跳点(地面)与落脚点呈水平面，起跳地面平整，不得有坑凹。

(2) 考生两脚平行站在起跳线后，脚尖不得踩线；双脚原地同时起跳后，保持一定节奏连续向前用双脚起跳完成第二、三跳，第三跳双脚落地；成绩丈量从起跳线后缘至第三跳最近着地后垂直距离。

2. 测试规则

(1) 双脚开始起跳前或跳的过程中，如出现垫步、脚踩碰起跳线、两脚不同步起跳或第二、三跳有明显停顿起跳，则判该次试跳失败。

(2) 每考生有 3 次测试机会，取其中最好一次成绩，以米为单位，保留两位小数；如 3 次测试失败，按最低分值记取成绩。

(四) 助跑正面双手头上向前掷实心球

1. 测试方法

(1) 场地器材：使用电子测试仪，在平整场地上进行，投掷区宽度 4 米，长度不少于 9 米；充气实心球若干只(重量为 2 公斤)，备用皮尺或钢尺若干卷。

(2) 考生站于助跑线后，助跑开始后，最后一步成原地投

掷步，身体面对投掷方向，双手举球至头后上方，身体稍后仰，用力将球投向前方；丈量成绩时，从投掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。

2. 测试规则

(1) 考生测试时必须有助跑，助跑步数由考生自行确定。

(2) 出现下列任一情况，当次测试判定为失败：①投掷过程中或结束后，身体任何部位触及投掷区；②实心球落地点未在投掷区；③实心球不是双手持球正面从头上方投出。

(3) 测试成绩以米为单位，保留两位小数。每考生有 3 次测试机会，记取其中最好一次成绩。如 3 次测试失败，按最低分值记取成绩。

(五) 男生引体向上

1. 测试方法

(1) 场地器材：在单杠区域场地上进行，杠下要有缓冲保护的软体操垫。

(2) 考生站位于高单杠下，跳起双手正握杠成身体静态的直臂悬垂后，双臂同时用力向上引体，向上引体到下颏超过横杠上缘为完成一次。记录引体次数。

2. 测试规则

(1) 引体向上时，两手臂须直臂悬垂向上引体，引体过程中，可以利用合理的身体摆动向上引体。如果两臂未处于直臂悬垂状态向上引体，则判该次无效；如果两次引体向上的间隔时间超过 10 秒，则终止测试。

(2) 每考生有 2 次测试机会，取其中最好一次成绩。

(六) 女生双杠直臂前移

1. 测试方法

(1) 场地器材：在双杠区域场地上进行，杠高 1.3 米-1.5

米之间，杠下要有缓冲保护的软体操垫。

(2) 考生在双杠杠端站立，从内握杠红色标志线(距杆端20CM)处，跳起成直臂支撑后，双臂依次直臂向前支撑前进。成绩丈量从标志线后缘至靠起点最近手后缘之间的垂直距离。

2. 测试规则

(1) 静止站立握杠，跳起杠上成直臂支撑后，视为动作开始，支撑前进过程中脚落地或有支撑即为动作终止。

(2) 跳起成直臂支撑时，不可借助其它辅助动作或其它器械成直臂支撑。

(3) 每考生有 2 次测试机会，取其中最好一次成绩，以米为单位，保留两位小数。

(七) 1 分钟仰卧起坐

1. 测试方法

(1) 场地器材：使用电子测试仪，硬质体操垫若干块。

(2) 考生全身仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后，固定脚踝位置，仰卧时两肩胛必须触垫。考生坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。测试人员发出“开始”(或哨声)口令的同时计时，记录 1 分钟内完成的次数。

2. 测试规则

(1) 考生两肩胛没有触垫，或借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，则判该次无效。1 分钟到时，考生虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数。

(2) 考生有 1 次测试机会，在考生认为未能发挥出应有水准的情况下，可当场向裁判员提出重测申请，在本校考试时间段内安排一次重测，最终成绩以该次重测成绩为准。

(八) 1 分钟跳绳

1. 测试方法

2. 测试规则

(1) 运球投篮过程中，投篮动作不限，投篮必须命中方能返回。在测试时，当男生超过 16 秒、女生超过 21 秒投篮仍未命中时，裁判应鸣哨结束该次测试。

(2) 测试过程中出现以下现象均属违例，取消该次成绩：

①出发时连续抢跑三次；②运球过程中双手同时触球；③运球时膝盖以下部位触球；④运球过程漏绕标志杆；⑤运球碰倒或明显移动标志杆；⑥投篮未命中返回；⑦未到终点前球出测试区域；⑧未按要求完成全程路线；⑨通过终点时人球分离。

(3) 考生有 2 次机会，记录其中最好一次成绩。以秒为单位，精确到小数点后 1 位，小数点后第 2 位数按非零进 1 原则进位。

(十) 排球网前自垫球

1. 测试方法

(1) 场地器材：发令哨，排球场地或平整场地进行，测试区域为每人 3 米*3 米。在测试区域外 0.5 米处设置排球网，并将排球网上边沿调整到距地面指定高度(男子为 2.24 米，女子为 2.0 米)。测试人员观测并记录考生超过网高的自垫球次数。排球为青少年比赛使用的硬式排球(可自备)。

(2) 考生双手持球站在测试区域内准备，听到“开始”(或哨声)口令后，原地将球抛起，个人连续正面双手垫球，垫起的球下沿必须超过网的上沿，球落地、持球后或听到“停”(或哨声)口令后接球，终止垫球。

2. 测试规则

(1) 垫球应始终站于测试区域内，过程中可以移动、调整脚步，出区域后应立即回到测试区域内。

(2) 测试过程中，考生所垫排球落地或持球为一次测试结

束，或考生达到本项目满分成绩，测试人员发出“停”的口令(哨声)后，考生终止垫球，迅速持球。

(3) 垫球过程中出现以下现象均只作为调整，不计次数：测试区域外触球、垫球高度不足、用传球等其他方式触球。

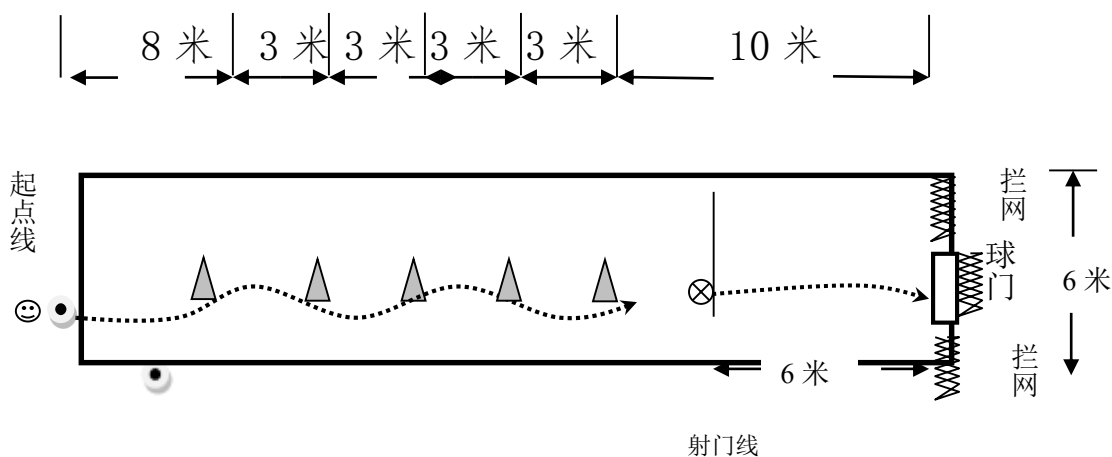
(4) 每考生 2 次测试机会，记录其中最好一次成绩

(十一) 足球运球绕杆射门

1. 测试方法

(1) 场地器材：在足球场上进行，测试区域长 30 米，宽 6 米，起点线至第一杆距离为 8 米，各杆间距 3 米，共设 5 根标志杆，标杆高 1.2 米，标杆距两侧边线各 3 米，球门高 2 米、宽 3 米，射门线距球门线中点垂直距离为 6 米，起点线中点划一圆点为出发点(必须从出发点开始)，点、杆需在一条直线上，球门立柱两侧均用高 2 米、宽 1.5 米的拦网固定(见测试场地图)。使用 4 或 5 号球若干只(可自备球)。

(2) 考生站在起点线出发点后准备，球放置于出发点上，听到“开始”(或哨声)口令后(开表计时)向前运球，依次运球过杆，当考生绕过第 5 个标杆后，在射门线前射门，球射进门过球门线时停表。



2. 测试规则

(1) 测试过程中出现以下现象均属违例，取消该次成绩：

①出发时连续抢跑 3 次；②漏绕标志杆；③碰倒标志杆；④故意手球；⑤运球时球出测试区域；⑥球未绕过第 5 个标杆即射门；⑦射门时球过射门线(球压线射门有效)；⑧射门时球射出了两侧边线。

(2) 射门时球未进门，球射在了球门两侧拦网内，考生应迅速进行补射。测试时间男生超过 16 秒、女生超过 19 秒仍未射中时，裁判应鸣哨结束该次测试。

(3) 每考生有 2 次测试机会，取其中最好一次成绩。以秒为单位，精确到小数点后 1 位，小数点后第 2 位数按非零进 1 原则进位；如 2 次测试失败，按最低分值记取成绩。

三、评分标准

(一) 必考项目

全县统一组织测试。

必考项目耐久跑：女生 800 米、男生 1000 米，备选项目：100 米游泳。实行扣分制，测试达到合格标准不扣分；未达到合格标准，根据测试成绩，每 0.5 分为一个分数段，扣满 2 分为止，最多扣 2 分。

项目	男生(分)					女生(分)				
	0	-0.5	-1	-1.5	-2.0	0	-0.5	-1	-1.5	-2.0
男生 1000 米(分. 秒), 女生 800 米(分. 秒)	4. 35	4. 40	4. 45	4. 55	>4. 55	4. 23	4. 30	4. 37	4. 45	>4. 45
100 米游泳(分. 秒)	2. 50	3. 00	3. 10	3. 20	>3. 20	3. 00	3. 10	3. 20	3. 30	>3. 30

(二) 选考项目

项目	男生(分)									女生(分)								
	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6
200米(秒)	31	31.5	32	32.5	33	33.5	34	34.5	35	37	37.5	38	38.5	39	39.5	40	40.5	41
立定三级蛙跳(米)	6.90	6.80	6.70	6.60	6.50	6.40	6.30	6.20	6.10	5.80	5.70	5.60	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00
助跑正面双手头上向前 掷实心球(米)	8.90	8.70	8.50	8.30	8.10	7.90	7.70	7.50	7.30	6.60	6.45	6.30	6.15	6.00	5.85	5.70	5.55	5.40
男生引体向上(次)、 女生双杠直臂前移(米)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	2.20	2.10	2.00	1.90	1.80	1.70	1.60	1.50	1.40
1分钟跳绳(次)	150	147	144	141	138	135	132	129	126	150	147	144	141	138	135	132	129	126
1分钟仰卧起坐(次)	45	42	40	38	36	34	32	30	28	45	42	40	38	36	34	32	30	28
篮球运球投篮(秒)	13.5	13.8	14.1	14.4	14.7	15.0	15.3	15.6	15.9	17	17.4	17.8	18.2	18.6	19.0	19.4	19.8	20.2
排球网前自垫球(次)	28	26	24	22	20	18	16	14	12	24	22	20	18	16	14	12	10	8
足球运球绕杆射门(秒)	10.1	10.6	11.1	11.6	12.1	12.6	13.1	13.6	14.1	12.6	13.1	13.6	14.1	14.6	15.1	15.6	16.1	16.6

体育考试免试（缓试、减试）申请表

学校（盖章）

日期： 年 月 日

姓名		性别		出生年月		考生号	
申请 免试 (减 试、缓 试) 原因	学生签名： 家长签名：			审 批 意 见	学校意见： 体育教师签名： 班主任签名： 校长签名：		
有关 证明 材料	注：1. 相关医疗证明材料。 2. 有残疾证的需出示原件。			专家意见和县体育考试领导小组意见： 专家签名： 领导小组签名：			

抄送：市教育局、市教育考试院。

如东县教育体育局办公室

2026 年 3 月 6 日印发