

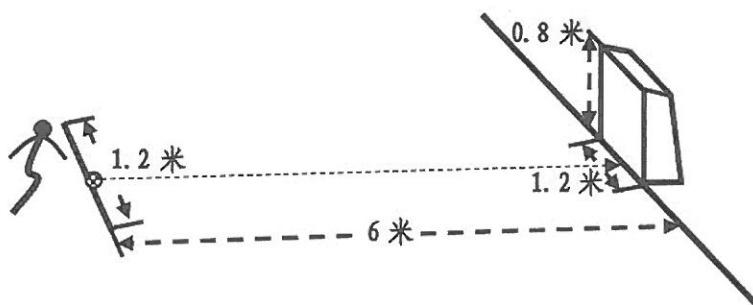
内蒙古自治区初中学业水平考试体育与健康 评价专项运动技能测试办法及评分标准（试行）

一、足球测试

（一）定位传球

1. 场地器材

在平整的足球场內，设置 1.2 米长的标志线，距标志线垂直距离 6 米处，摆放宽 1.2 米，高 0.8 米的小球门一个。测试用球符合足球竞赛规则规定的比赛用球（5 号球）若干。测试场地如图一所示。



（图一）

2. 测试方法

在测试场地内适宜位置放置 8 颗球，每次传球后考生自行取球摆放在标志线上（或线后），做好准备，听到测试开始信号后，考生用任意脚的内侧传球入门，每次测试定位传球 8 颗，每人测试 1 次。

3. 注意事项

- (1) 使用脚内侧踢球方法传球，左右脚均可。
- (2) 球击中横梁或立柱弹出，均属无效。
- (3) 出现球停留在传球线路或球门内干扰测试时，测试人员应及时排除干扰，保证测试顺利进行。

4. 评分标准

满分 10 分。考生使用正确的传球方法，在规定的定位传球次数内准确传球入门方为成功，按照成功次数计算成绩，男女生标准相同，详见评分表一。

| 分数 | 成功次数（单位：次） |
|----|------------|
| 10 | ≥ 5 |
| 8 | 4 |
| 6 | 3 |
| 4 | 2 |
| 2 | 1 |
| 0 | 0 |

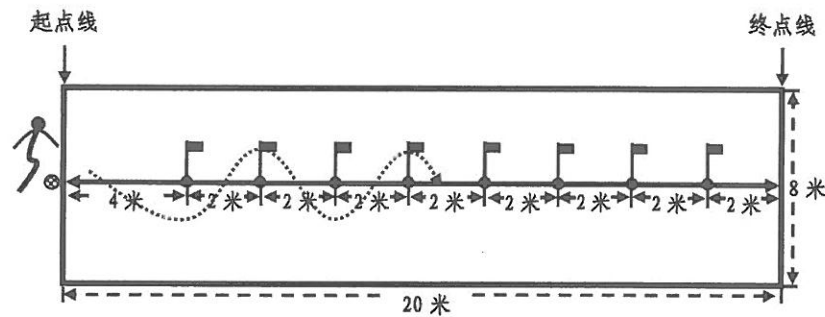
（评分表一）

（二）20 米运球绕杆

1. 场地器材

在平整的足球场内，设置长 20 米，宽不少于 8 米的测试区域，起点线至第一杆距离为 4 米，各杆间距 2 米，共设 8 根标志杆，最后一杆距终点线 2 米，标志杆距两侧边线各 4 米。测试器材包括电子计时仪、标志杆 8 根（杆的高度不低于 1.5 米）和符

合足球竞赛规则中规定的比赛用球（5号球）若干。测试场地如图二所示。



(图二)

2. 测试方法

考生将球放在起点线后做好准备，听到测试开始信号后，计时开始。考生向前以“S”形运球绕杆（左右均可），考生和球均越过终点线时停表结束。每人测试2次，取最佳成绩评分。

3. 注意事项

(1) 考生运球出现碰倒标志杆、故意手球、未完成全程路线均视为本次测试未完成。

(2) 考生出现漏绕标志杆，可运球至漏绕处继续完成测试，计时不停，如出现漏绕标志杆通过终点则视为本次测试未完成。

4. 评分标准

满分10分。按照考生完成测试时间范围所对应分值进行赋分。计入成绩以秒为单位，取一位小数，小数点后第二位数非“0”时进“1”。男女生分别评分，详见评分表二。

| 分数 | 男生 (单位: 秒) | 女生 (单位: 秒) |
|----|-------------|-------------|
| 10 | ≤ 11.3 | ≤ 13.3 |
| 9 | 11.4—11.8 | 13.4—13.8 |
| 8 | 11.9—12.8 | 13.9—14.8 |
| 7 | 12.9—14.3 | 14.9—16.3 |
| 6 | 14.4—15.8 | 16.4—17.8 |
| 5 | 15.9—16.8 | 17.9—18.8 |
| 4 | 16.9—17.8 | 18.9—19.8 |
| 3 | 17.9—18.8 | 19.9—20.8 |
| 2 | 18.9—19.8 | 20.9—21.8 |
| 1 | 19.9—20.8 | 21.9—22.8 |
| 0 | ≥ 20.9 | ≥ 22.9 |

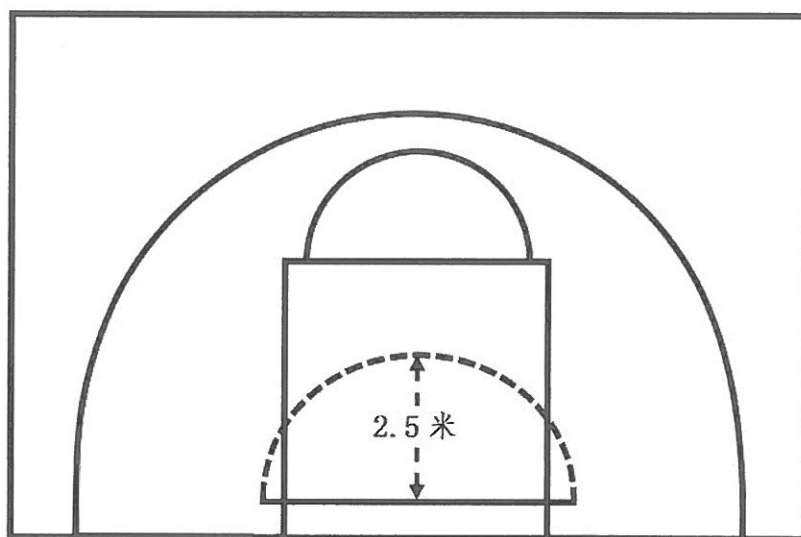
(评分表二)

二、篮球测试

(一) 1分钟篮下2.5米外区域自投自抢投篮

1. 场地器材

在标准篮球场的半场，以篮圈的中心向地面垂直投影点为圆心，2.5米为半径画一条弧线（弧线包含在测试区域内）。测试器材包括电子计时仪和符合篮球竞赛规则规定的比赛用球若干（男生采用7号球，女生采用6号球）。测试场地如图三所示。



(图三)

2. 测试方法

考生在 2.5 米限制区外任意点持球站立做好准备，听到测试开始信号后，计时开始。考生在 2.5 米为半径弧线外（男女同距）进行 1 分钟自投自抢篮板球，投篮方式不限，成功投中后或抢到篮板球后的持球移动需要采用合法运球方式，每人测试 1 次。

3. 注意事项

(1) 测试过程中，如出现篮球脱手，考生可自行捡起，并在脱手处继续运球投篮，计时不停。非法运球移动后该次投中无效。

(2) 考生自投自抢篮板后须运球到 2.5 米弧线外任意点继续投篮，踩线或在弧线内投中无效。

4. 评分标准

满分 10 分。在规定的 1 分钟时间内，考生使用正确的方法投篮，按照成功投中的次数计算成绩，男女生标准相同，详见评

分表三。

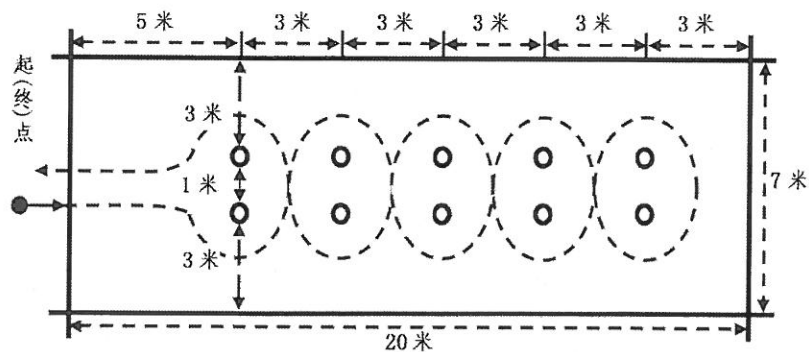
| 分数 | 成功次数 (单位: 次) |
|----|--------------|
| 10 | ≥ 5 |
| 8 | 4 |
| 6 | 3 |
| 4 | 2 |
| 2 | 1 |
| 0 | 0 |

(评分表三)

(二) 20 米绕障碍物往返运球

1. 场地器材

在标准的篮球场内，设置长 20 米、宽不少于 7 米的测试区域，起点线前 5 米设置两列标志桶，标志桶距同侧边线不少于 3 米；各排标志桶相距 3 米，共 5 排，全长 20 米，并列的两个标志桶间隔 1 米。测试器材包括电子计时仪、标志桶 10 个（高度不低于 0.5 米）和符合篮球竞赛规则规定的比赛用球若干（男生采用 7 号球，女生采用 6 号球）。测试场地如图四所示。



(图四)

2. 测试方法

考生在起点线后持球站立做好准备，听到测试开始信号后，计时开始。考生向前以“S”形运球依次绕过5排标志桶（左右均可），返回时再依次绕过5排标志桶，考生和球均越过终点线时停表结束。每人测试2次，取最佳成绩评分。

3. 注意事项

(1) 考生运球出现碰倒标志桶、非法运球、未完成全程路线均视为本次测试未完成。

(2) 考生出现漏绕标志桶，可运球至漏绕处继续完成测试，计时不停，如出现漏绕标志桶通过终点则视为本次测试未完成。

4. 评分标准

满分10分。按照考生完成测试时间范围所对应分值进行赋分。计入成绩以秒为单位，取一位小数，小数点后第二位数非“0”时进“1”。男女生分别评分，详见评分表四。

| 分数 | 男生（单位：秒） | 女生（单位：秒） |
|----|-----------|-----------|
| 10 | ≤14.2 | ≤16.5 |
| 9 | 14.3-14.7 | 16.6-17.0 |
| 8 | 14.8-15.7 | 17.1-18.0 |
| 7 | 15.8-17.2 | 18.1-19.5 |
| 6 | 17.3-18.7 | 19.6-21.0 |
| 5 | 18.8-19.7 | 21.1-22.0 |
| 4 | 19.8-20.7 | 22.1-23.0 |

| | | |
|---|-----------|-----------|
| 3 | 20.8-21.7 | 23.1-24.0 |
| 2 | 21.8-22.7 | 24.1-25.0 |
| 1 | 22.8-23.7 | 25.1-26.0 |
| 0 | ≥23.8 | ≥26.1 |

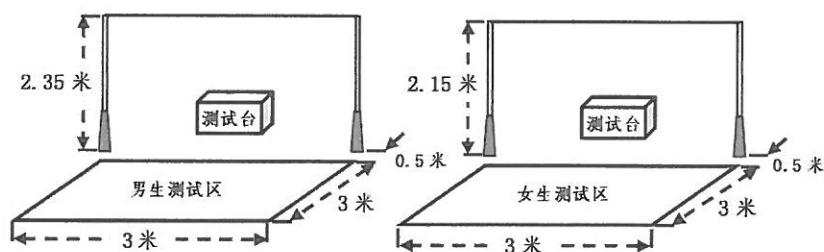
(评分表四)

三、排球测试

(一) 正面双手连续垫球、正面双手头上连续传球

1. 场地器材

在平坦、坚实的地面上，设置长、宽均为3米的测试区域，场地四周设置明显的标志线，测试区域外围分别设置2.35米（男生）、2.15米（女生）高度标志线和测试员高度观测台（高度可调节），男生和女生的测试场地分别设置。测试器材包括电子计时仪和符合排球竞赛规则规定的比赛用球（5号球）若干，不得使用软式排球或者气排球。测试场地如图五所示。



(图五)

2. 测试方法

在测试区域内考生持球站立做好准备，听到测试开始信号后，计时开始。考生原地将球抛起，使用正确的方法分别进行正

面双手连续垫球和正面双手头上连续传球。垫、传球高度男生不低于 2.35 米、女生不低于 2.15 米。垫、传球时间各 40 秒，先测试正面双手连续垫球，再测试正面双手头上连续传球。每人测试 2 次，取最佳成绩评分。

3. 注意事项

(1) 垫、传球时手型正确，击球部位准确，且达到规定的高度方为有效次数。

(2) 抛球、持球及其他部位触球不计数，可继续进行测试，计时不停。

(3) 球落地，但未出测试区域，考生可自行捡球继续测试，按有效垫球累计次数和有效传球累计次数分别计算成绩。

(4) 脚踩标志线或移动出规定测试区域即为测试结束。

4. 评分标准

满分 10 分。正面双手连续垫球和正面双手头上连续传球各 5 分，每项测试均在 40 秒内完成。按照考生有效垫球累计次数和有效传球累计次数分别计算成绩，男女生标准相同，详见评分表五。

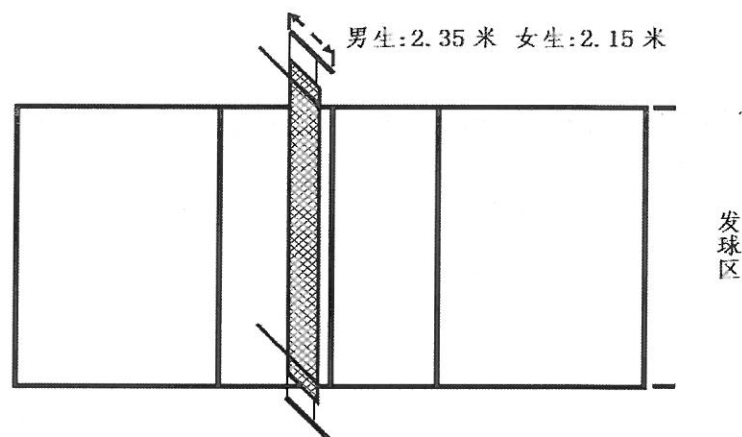
| 分数 | 正面双手连续垫球 (单位: 次) | 分数 | 正面双手连续传球 (单位: 次) |
|----|---------------------|----|---------------------|
| 5 | ≥28 | 5 | ≥30 |
| 4 | 27-26 | 4 | 29-28 |
| 3 | 25-24 | 3 | 27-26 |
| 2 | 23-22 | 2 | 25-24 |
| 1 | 21-20 | 1 | 23-22 |
| 0 | ≤19 | 0 | ≤21 |

(评分表五)

(二) 正面上手或侧面下手发球

1. 场地器材

在标准排球场地进行测试，男生排球网高 2.35 米，女生排球网高 2.15 米，男生和女生的测试场地要分别设置。测试用球符合排球竞赛规则规定的比赛用球（5 号球）若干，不得使用软式排球或者气排球。测试场地如图六所示。



(图六)

2. 测试方法

在测试场地内适宜位置放置 8 颗球，每次发球后考生自行取球到发球位置，持球站立做好准备。听到测试开始信号后，考生向球网对面场地内进行正面上手或侧面下手发球，球发过网且落在界内视为成功，每人测试发球 8 颗，每人测试 1 次。

3. 注意事项

(1) 发球时踩线、发球出界、下网或球碰标志杆，此次发球成绩无效。

(2) 发球时按照正确的手型和发球方法进行发球，可以在每

次发球前进行适当调整，准备发球时，球只能被抛起一次。

4. 评分标准

满分 10 分。使用正确的发球方法，按照考生将球发过网且落在界内的次数计算成绩，男女生标准相同，详见评分表六。

| 得分 | 正面上手或侧面下手发球 (单位: 次) |
|----|------------------------|
| 10 | ≥ 5 |
| 8 | 4 |
| 6 | 3 |
| 4 | 2 |
| 2 | 1 |
| 0 | 0 |

(评分表六)

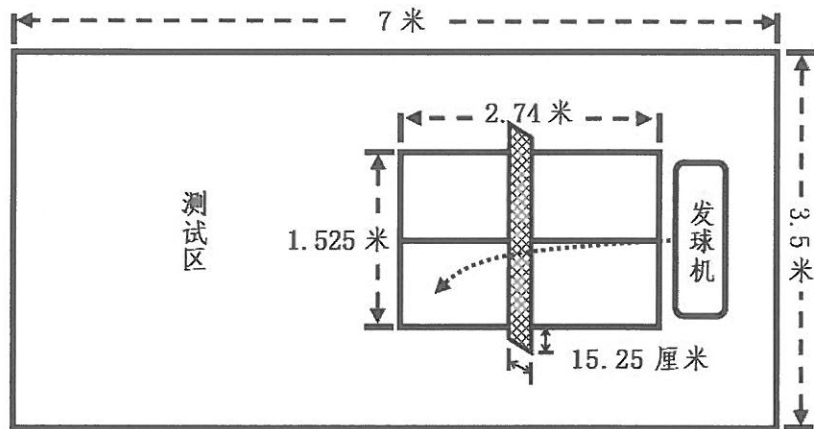
四、乒乓球测试

(一) 正手攻球

1. 场地器材

在高度不低于 4 米的平坦、整洁、光照柔和的室内，设置长不小于 7 米，宽不小于 3.5 米的测试区域，周边用 75 厘米高的深色挡板围起的测试场地，发球机设置在乒乓球台一侧，另一侧为面积不小于 3.5 米×3.5 米的测试区域，测试器材包括符合乒乓球竞赛规则规定的乒乓球台（球台长 2.74 米、宽 1.525 米，由地面向上至台面高 0.76 米，球网高 15.25 厘米，网柱外缘离球台边线距离 15.25 厘米），符合国家相关标准的乒乓球发球机和竞赛规

则规定的乒乓球、乒乓球拍若干。考生可自备符合竞赛规则规定的球拍。测试场地如图七所示。



(图七)

2. 测试方法

考生在球台一端持球拍站立做好准备，听到测试开始信号后，发球机连续发 28 颗球，落点到考生正手位的乒乓球台 1/2 区域内，发球频率每分钟 40 ± 1 颗球。考生使用正确规范的正手攻球技术攻球到对方台面，每人测试 1 次。

3. 注意事项

(1) 发球机出现擦网、擦边、过线或其他失误，考试继续，此次不计板数并按照发球机失误的次数进行补发，之前考试成绩有效。

(2) 考生攻球到对方台面，出现擦边、擦网等情况，均为有效球。

4. 评分标准

满分 10 分。在规定范围内，按照考生正手攻球的有效次数

计算成绩，男女生标准相同，详见评分表七。

| 分数 | 正手攻球（单位：板） |
|----|------------|
| 10 | ≥20 |
| 9 | 19-18 |
| 8 | 17-16 |
| 7 | 15-14 |
| 6 | 13-12 |
| 5 | 11-10 |
| 4 | 9-8 |
| 3 | 7-6 |
| 2 | 5-4 |
| 1 | 3-2 |
| 0 | 1-0 |

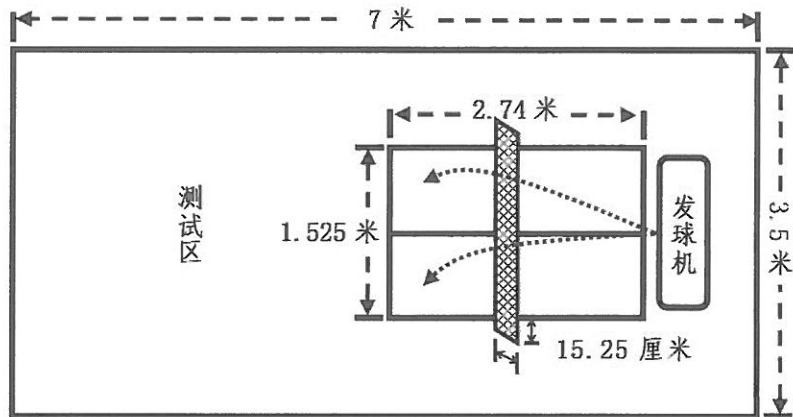
（评分表七）

（二）1分钟连续左推（拨）右攻

1. 场地器材

在高度不低于4米的平坦、整洁、光照柔和的室内，设置长不小于7米，宽不小于3.5米的测试区域，周边用75厘米高的深色挡板围起的测试场地，发球机设置在乒乓球台一侧，另一侧为面积不小于3.5米×3.5米的测试区域，测试器材包括符合乒乓球竞赛规则规定的乒乓球台（球台长2.74米、宽1.525米，由地面向上至台面高0.76米，球网高15.25厘米，网柱外缘离球台边线距离15.25厘米），符合国家相关标准的乒乓球发球机和符合竞

赛规则规定的乒乓球、乒乓球拍若干。考生可自备符合竞赛规则规定的球拍。测试场地如图八所示。



(图八)

2. 测试方法

考生在球台一端持球拍站立做好准备，听到测试开始信号后，计时开始，发球机交替送球到考生左、右1/2台的区域内，发球频率每分钟 40 ± 1 颗球。考生在1分钟内连续使用正确规范的方法，左推（拨）右攻交替击球到对方乒乓球台面。每人测试2次，取最佳成绩评分。

3. 注意事项

(1) 考生出现2次或2次以上正手或反手连续击球，不累计板数，也不算失误，考试继续。

(2) 发球机出现擦网、擦边、过线或其他失误，计时暂停，发球正常后继续计时，直至累计时间达到1分钟。

(3) 考生攻球到对方台面，出现擦边、擦网等情况，均为有效球。

4. 评分标准

满分 10 分。在规定的 1 分钟时间内，按照考生使用正确方法击球的有效次数计算成绩，男女生标准相同，详见评分表八。

| 分数 | 1 分钟连续左推（拨）右攻 （单位：板） |
|----|-------------------------|
| 10 | ≥ 20 |
| 9 | 19-18 |
| 8 | 17-16 |
| 7 | 15-14 |
| 6 | 13-12 |
| 5 | 11-10 |
| 4 | 9-8 |
| 3 | 7-6 |
| 2 | 5-4 |
| 1 | 3-2 |
| 0 | 1-0 |

（评分表八）

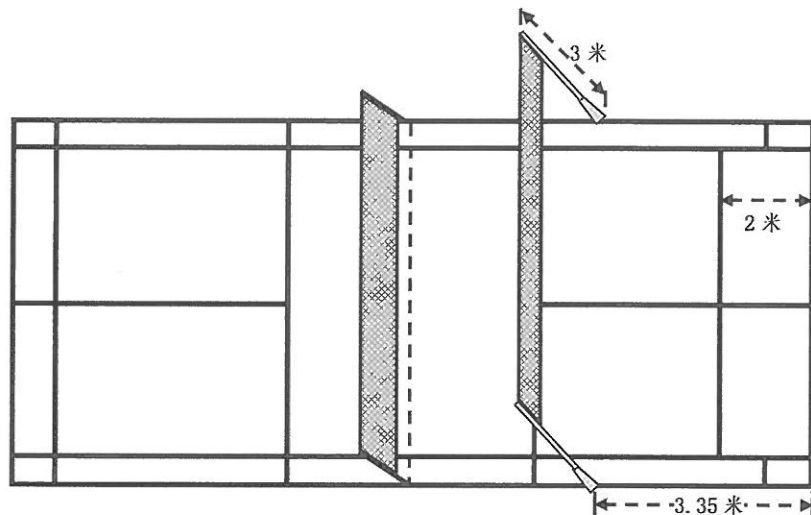
五、羽毛球测试

（一）正手发高远球

1. 场地器材

在高度不低于 9 米的平坦、整洁、光照柔和的室内标准羽毛球单打场地上，距后场端线内 3.35 米处，设置高 3 米的隔挡网，在距后场端线内 2 米处，设置发球落点有效区标志线，标志线与端线之间的区域为落点有效区域，标志线包含在有效区域内。测

试器材包括符合羽毛球竞赛规则规定的羽毛球、羽毛球拍若干。
考生可自备符合竞赛规则规定的羽毛球拍。测试场地如图九所示。



(图九)

2. 测试方法

考生在羽毛球场一端持球拍站立做好准备，听到测试开始信号后，考生用正手规范方法向规定有效区域内发高远球，高度需超过3米的隔挡网，且球落在对方后场端线内2米的有效区域内方为成功（发球错区无效）。每次测试发16颗球，选择左、右发球区各发8颗球（每个发球区计算最高有效成绩为5次），每人测试1次。

3. 注意事项

(1) 考生发球至对面单打场地有效区域内，球落到线上成绩有效。

(2) 考试发球须越过空中隔挡网，触碰空中隔挡网则成绩无效。

(3) 考生发球瞬间，脚触及或越过发球区边线，本次发球成绩无效。

4. 评分标准

满分 10 分。左、右发球区各 5 分，在规定范围内，考生使用正确的方法发球，按照左、右发球区发球的有效次数分别计算成绩，男女生标准相同，详见评分表九。

| 分数 | 正手发高远球（单位：拍） | |
|----|--------------|------|
| | 左发球区 | 右发球区 |
| 5 | ≥5 | ≥5 |
| 4 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 |
| 2 | 2 | 2 |
| 1 | 1 | 1 |
| 0 | 0 | 0 |

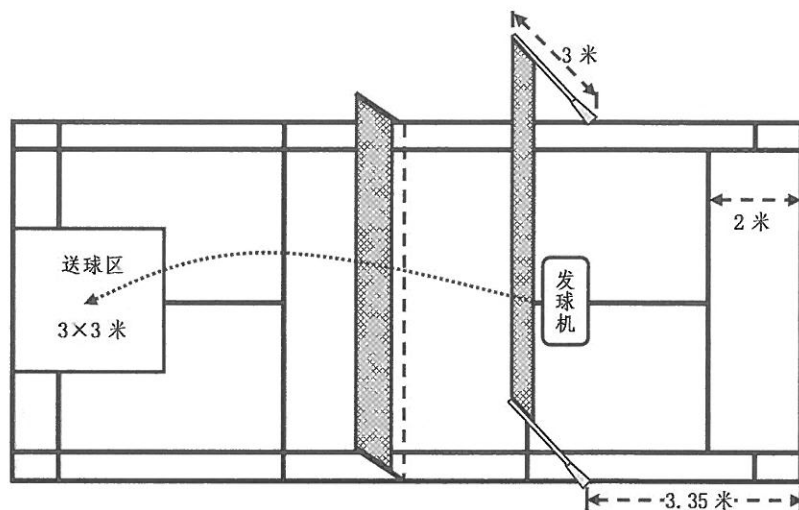
(评分表九)

(二) 正手后场击高远球

1. 场地器材

在高度不低于 9 米的平坦、整洁、光照柔和的室内标准羽毛球单打场地上，距后场端线 3.35 米处，设置高 3 米的隔挡网，距后场端线内 2 米处，设置击球落点有效区标志线，标志线与端线之间的区域为落点有效区域，标志线包含在有效区域内。发球机放置在与落点有效区域同一侧半场的发球中线处。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。测试器材包括符合羽毛球竞赛规则规定的羽毛球、羽毛球拍若干及符合国家相关标准的发球机。考生可自备符合竞赛规则规定的羽毛球拍。测试场地如图十所示。



(图十)

2. 测试方法

考生在羽毛球场上设置的送球落点区域内持球拍站立，做好准备，听到测试开始信号后，由羽毛球发球机发球，频率为每分钟 20 ± 1 颗球，每次测试发球机连续发 16 颗球，以高远球发至规定区域内，考生以高远球方式击球越过隔挡网至对面单打场地有效落点区域内。每人测试 2 次，取最佳成绩评分。

3. 注意事项

(1) 发球机出现擦网、过线或其他失误，考试继续，此次不计数，并按照发球机失误的次数进行补发，之前考试成绩有效。

(2) 发球机供球偏离规定区域，考生可以放弃本次击球，不计算击球次数，如考生击球，该球正常计数，考试继续。

(3) 考生采用高远球方式击球越过隔挡网至对面单打场地有效落点区域内方为有效，触碰隔挡网成绩无效。

4. 评分标准

满分 10 分。在规定范围内，考生使用正确的击球方法，按照将球击打越过隔挡网且落到有效落点区域内的次数计算成绩，男女生标准相同，详见评分表十。

| 分数 | 正手后场击高远球（单位：拍） |
|----|----------------|
| 10 | ≥ 10 |
| 9 | 9 |
| 8 | 8 |
| 7 | 7 |
| 6 | 6 |
| 5 | 5 |
| 4 | 4 |
| 3 | 3 |
| 2 | 2 |
| 1 | 1 |
| 0 | 0 |

(评分表十)

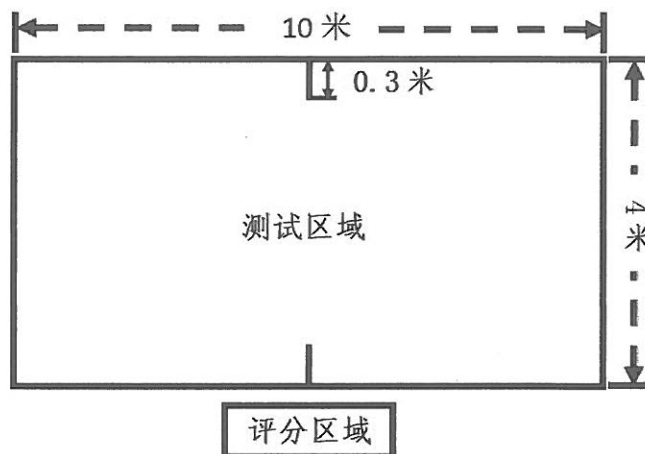
六、武术测试

(一) 10 秒钟正踢腿、10 秒钟仆步抡拍

1. 场地器材

在平坦、安全的场地上，设置长不小于 10 米、宽不小于 4

米的测试区域,在场地的两个长边中点处各标一条长 30 厘米的中点标记线(可设置武术专用地毯)。测试器材包括电子计时仪、电子评分显示器(或其它评分显示设备)。测试场地如图十一所示。



(图十一)

2. 测试方法

(1) 10 秒钟正踢腿: 考生上场行抱拳礼, 并步立掌成预备姿势, 听到测试开始信号后, 计时开始, 考生在 10 秒钟内连续使用规范的动作方法, 左右腿行进间交替快速完成动作。每人测试 2 次, 取最佳成绩评分。

(2) 10 秒钟仆步抢拍: 考生上场行抱拳礼, 弓步插掌成预备姿势, 听到测试开始信号后, 计时开始, 考生在 10 秒钟内连续使用规范的动作方法, 原地左、右抢拍快速完成动作, 每击打地面一次记数一次。每人测试 2 次, 取最佳成绩评分。

3. 注意事项

(1) 测试过程中, 上下场行抱拳礼, 做到“以礼始, 以礼终”。

(2) 测试过程中，正踢腿动作要求双手立掌于身体两侧与肩同高、身体正直，支撑腿和摆动腿挺膝伸直，摆动腿脚尖高度不低于肩，否则不予计数。

(3) 测试过程中，仆步抢拍动作要求一腿屈膝全蹲，膝部与脚尖外展，另一腿伸直平仆，接近地面，两脚全脚掌着地。松肩以腰带臂，两臂伸直，抢臂成立圆，眼随手动，抢臂与重心转换协调配合。仆步抢拍时左右交替进行且每次抢拍需击地面一次，否则不予计数。

4. 评分标准及方法

满分 10 分。10 秒钟正踢腿和 10 秒钟仆步抢拍各 5 分，每项测试均在 10 秒内完成，按照考生完成次数(满分 4 分)和演练水平(满分 1 分)综合评分，男女生标准相同，详见评分表十一。

测试需配备 3 名评分员，采用去掉最高分和最低分，取中间成绩计分。2 人或 3 人评分相同，按相同成绩计分。

| 完成次数 (4 分) | | |
|------------|---------------------|---------------------|
| 分数 | 10 秒钟正踢腿 (单位: 次) | 10 秒仆步抢拍 (单位: 次) |
| 4 | ≥8 | ≥6 |
| 3 | 7-6 | 5 |
| 2 | 5-4 | 4 |
| 1 | 3-2 | 3-2 |
| 0 | 1-0 | 1-0 |
| 演练水平 (1 分) | | |

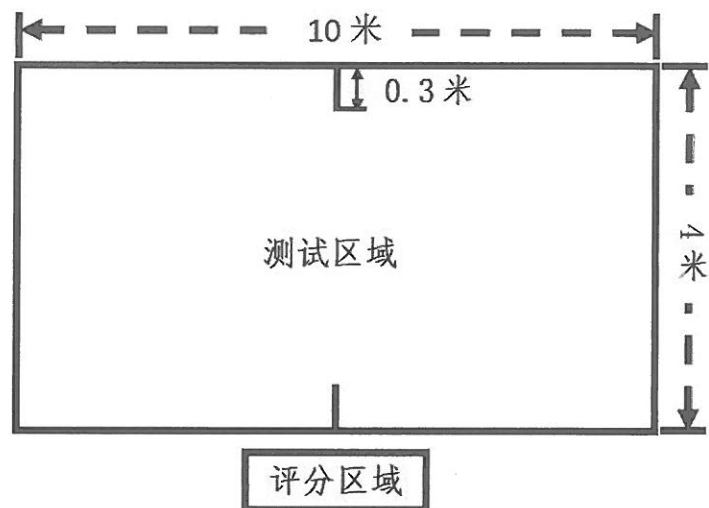
| 技术 评定 标准 | 正踢腿 | | 仆步抢拍 | |
|----------------|-----------------------|--|-----------------------|---|
| | | 1. 抱拳礼始，抱拳礼终。 2. 立掌、立腰、身体稳定。 3. 支撑腿、摆动腿膝伸直。 4. 摆动腿勾脚尖，高度不低于肩。 5. 快起快落，有力度。 | | 1. 抱拳礼始，抱拳礼终。 2. 两臂划立圆，方向正确，眼随手动。 3. 步型转换清晰、稳定。 4. 仆步腿直，全脚着地。 5. 上下肢配合协调，动作果断快速、拍地有力。 |
| 等级 | 一等 | 二等 | 一等 | 二等 |
| 分数 | 1分 | 0分 | 1分 | 0分 |
| 标准 | 完成技术 评定标准 3条及以上 | 完成技术 评定标准 2条及以下 | 完成技术 评定标准 3条及以上 | 完成技术 评定标准 2条及以下 |

(评分表十一)

(二) 健身南拳/健身长拳(任选一套)

1. 场地器材

在平坦、安全的场地上，设置长不小于10米、宽不小于4米的测试区域，在场地的两个长边中点处各标一条长30厘米的中点标记线（可设置武术专用地毯）。测试器材包括电子计时仪、电子评分显示器（或其它评分显示设备）。测试场地如图十二所示。



(图十二)

2. 测试方法

考生面向评分区，在测试区域右半场外站立做好准备，听到测试开始信号后，考生上场行抱拳礼，计时开始，按照动作套路在测试区域内完成动作，套路演练完成后，面向评分员行抱拳礼结束测试，测试须在1分钟内完成，每人测试1次。

3. 套路动作

健身南拳：起势—架桥双砸拳—缠桥切掌—麒麟步双碟掌—踩腿撞拳—挡桥冲拳—闪身虎爪—上步抽拳—架桥双砸拳—收势。

健身长拳：起势—开步双劈—按掌前推—搂手勾踢—缠腕斩拳—闪身冲拳—弹踢穿顶—攒拳戳脚—闪身砍推—收势。

4. 注意事项

(1) 考生可选择健身南拳和健身长拳中的任意一套完成测试。

(2) 上下场行抱拳礼，做到“以礼始，以礼终”。

(3) 测试过程中，考生因动作遗忘、失误等原因造成测试套路中断，可从失误动作开始继续演练，计时不停。

(4) 套路动作要求完整规范，技法清楚，方位路线正确，劲力充足，用力顺达，力点准确，手、眼、身法、步配合协调，节奏分明，风格突出，精神饱满。

5. 评分标准及方法

满分 10 分。在 1 分钟内完成动作，按照考生完成整套动作质量（满分 8 分）和演练水平（满分 2 分）综合评分。对 1 分钟内已完成的动作进行评分，未完成的动作不予评分，男女生标准相同，详见评分表十二。

测试需配备 3 名评分员，采用去掉最高分和最低分，取中间成绩计分。2 人或 3 人评分相同，按相同成绩计分。

| 健身南拳动作质量（8分） | | |
|--------------|--|----|
| 赋分内容 | 赋分标准 | 赋分 |
| 起势-架桥双砸拳 | 起势，双肘夹紧，抱拳与向左转头同步；架桥身体拧转到位、右腿蹬直、双砸拳有力。 | 1分 |
| 缠桥切掌 | 缠桥抓按明显、弓步标准。 | 1分 |
| 麒麟步双碟掌 | 双碟掌方向正确、麒麟步与双碟掌上下肢配合协调、发声有气势。 | 1分 |
| 踩腿撞拳 | 双切掌有力、踩腿撞上下肢配合协调、弓步标准。 | 1分 |
| 挡桥冲拳 | 挡桥明显、弓步标准、冲拳有力、发声洪亮。 | 1分 |

| | | | |
|---------------------|--|------------|---------------|
| 闪身虎爪 | 闪身动作明显、提膝无明显晃动、出抓有力。 | 1分 | |
| 上步抽拳 | 振踏有力、轮抽方向正确。 | 1分 | |
| 架桥双砸拳-收势 | 架桥身体拧转到位，右腿蹬直，双砸拳有力；收式双肘夹紧，抱拳与转头同步。 | 1分 | |
| 健身长拳动作质量（8分） | | | |
| 赋分内容 | 赋分标准 | 赋分 | |
| 起势-开步双劈 | 起势拳掌变化准确、向左转头迅速；开步双劈两臂抡转立圆，双劈有力。 | 1分 | |
| 按掌前推 | 闪身时重心在右腿，推掌时右腿蹬地有力。 | 1分 | |
| 搂手勾踢 | 两臂动作舒展，勾踢向左斜上方。 | 1分 | |
| 缠腕斩拳 | 缠腕划弧，后拽和斩拳有力。 | 1分 | |
| 闪身冲拳 | 闪身时重心在左腿，两次冲拳连贯有力。 | 1分 | |
| 弹踢穿顶 | 左腿屈伸弹踢，穿掌和顶肘顺势有力。 | 1分 | |
| 攒拳戳脚 | 右腿戳踢高不过膝，两臂动作协调舒展。 | 1分 | |
| 闪身砍推-收势 | 闪身明显，砍、推手法变换清晰；收势拳掌变化准确、向左转头迅速。 | 1分 | |
| 演练水平（2分） | | | |
| 技术评定标准 | 1. 开始、结束的抱拳礼规范。 2. 1分钟内完成考试。 3. 动作力点准确，步型转换清晰。 4. 长拳/南拳风格（动作紧凑，步法稳固，南拳发声响亮）突出。 5. 手眼配合协调、精神饱满。 | | |
| 等级 | 一等 | 二等 | 三等 |
| 分数 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 标准 | 完成技术评定标准3条及以上 | 完成技术评定标准2条 | 完成技术评定标准1条及以下 |

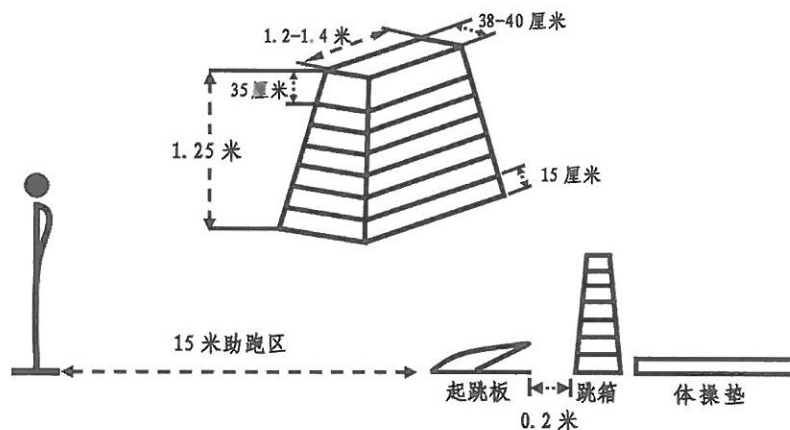
（评分表十二）

七、体操测试

(一) 跳箱（横）分腿腾越/屈腿腾越（任选一项）

1. 场地器材

在平坦、坚实、防滑的地面上，设置助跑距离不小于 15 米，四周不小于 2 米安全区的测试区域。助跑跳板离跳箱不小于 20 厘米，跳箱设置 3 个高度供考生选择，分别为：1.25 米（7 节），1.10 米（6 节），0.95 米（5 节），跳箱周围地面放置体操垫作为保护。落地区设置加厚体操垫，适当扩大落地区体操垫面积，利于缓冲保护。测试器材包括跳箱（总高度在 0.95-1.25 米之间，箱面长 1.2-1.4 米，宽 0.38-0.40 米）、体操垫、起跳板（弹力）、镁粉、电子计时仪及电子评分显示器（或其它评分显示设备）。测试场地如图十三所示。



(图十三)

2. 测试方法

考生在助跑区站立做好准备，听到测试开始信号后，考生面向测试员举手示意，计时开始，30 秒内在测试规定的区域内完成

动作，落地后以直立两臂斜上举结束测试。每人测试2次，取最佳成绩评分。

3. 动作方法

助跑—单跳双踏—并腿跳起—紧腰领臂—提臀分腿/屈腿收腹提臀—顶肩推手—展髋挺身—缓冲落地

4. 注意事项

(1) 考生可选择跳箱分腿腾越或屈腿腾越中的任意一套完成测试。

(2) 测试开始前，考生可以自己选择跳箱高度并调节跳板与跳箱之间的距离（距离不小于20厘米），可以试跳一次。

(3) 考生须在30秒内完成动作，助跑踏上跳板即算测试一次。

(4) 考生从5米以上的距离开始助跑，双脚上板起跳后身体腾起、两臂前伸支撑，两手迅速推离箱面，两腿直膝向侧分开/两腿屈膝并拢，越过箱面，展髋挺身，屈膝缓冲落地，直立两臂斜上举结束测试。

(5) 测试过程中，安排至少1人进行保护，确保安全。

5. 评分标准及方法

满分10分。30秒内完成动作，按照考生完成整套动作质量（满分8分）和动作表现（满分2分）综合评分，男女生标准相同，详见评分表十三。

测试需配备3名评分员，采用去掉最高分和最低分，取中间

成绩计分。2人或3人评分相同，按相同成绩计分。

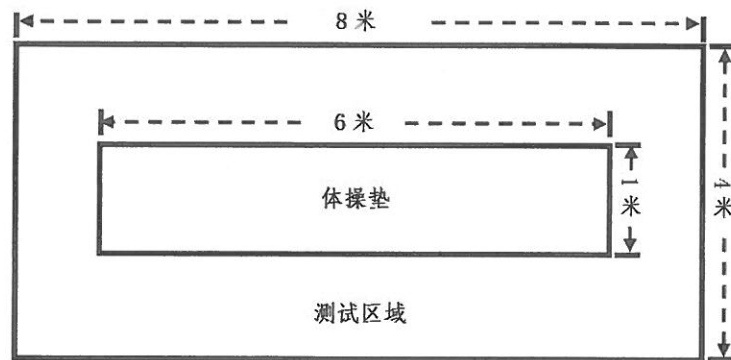
| 跳箱（横）分/屈腿腾跃动作质量（8分） | | | |
|---------------------|--|------------|---------------|
| 赋分内容 | 赋分标准 | | 赋分 |
| 助跑 | 助跑达到5米以上，步点准确。 | | 1分 |
| 上板 | 单脚起跳、双脚踏跳。 | | 1分 |
| 踏跳 | 踏跳正确有力，前脚掌踏板起跳。 | | 1分 |
| 第一腾空 | 起跳腾起后支撑。 | | 1分 |
| 推手 | 顶肩推手，直膝分腿腾越/屈腿腾越。 | | 1分 |
| | 在脚未过支撑点时推离跳箱。 | | 1分 |
| 第二腾空 | 挺身展髻/伸腿展体。 | | 1分 |
| 落地 | 屈膝缓冲，落地平稳。 | | 1分 |
| 动作表现（2分） | | | |
| 技术 评定 标准 | 1. 开始、结束动作规范。 2. 30秒内完成考试。 3. 助跑踏跳动作正确连贯。 4. 支撑、推手有力，过箱时不触箱。 5. 动作正确，姿态优美。 | | |
| 等级 | 一等 | 二等 | 三等 |
| 分数 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 标准 | 完成技术评定标准3条及以上 | 完成技术评定标准2条 | 完成技术评定标准1条及以下 |

（评分表十三）

（二）男生技巧组合、女生技巧组合

1. 场地器材

在平坦、坚实的地面上，设置长不小于8米、宽不小于4米的测试区域。体操垫总长度不小于6米，宽不小于1米，厚10厘米。测试器材包括体操垫若干，电子计时仪及电子评分显示器（或其它评分显示设备）。测试场地如图十四所示。



(图十四)

2. 测试方法

考生在体操垫前站立做好准备，听到测试开始信号后，考生面向测试员举手示意，计时开始。考生在考场设置的体操垫上1分钟内按照技巧动作组合连贯完成，动作完成后以直立两臂斜上举结束测试，每人测试1次。

3. 组合方式

男生：前滚翻—交叉转体180度—后滚成肩肘倒立—前滚成蹲立—上步转体180度—侧手翻

女生：前滚翻—交叉转体180度—后滚成肩肘倒立—前滚成蹲立—挺身跳

4. 注意事项

(1) 测试员发出测试开始信号后，考生保持直立姿势，举手

示意后开始测试，动作结束时成直立两臂斜上举。

(2) 测试过程中，技巧组合动作一次性完成，动作失败或连接有误，在评分员示意允许的情况下，可从失败动作处继续，计时不停，但一个动作反复失败达三次，此动作计 0 分。

(3) 考生团身滚动圆滑，肩肘倒立展髻充分，静止停留 2 秒以上。

(4) 男生上步转体 180 度一侧手翻动作连贯，手、脚落地成一条直线。女生挺身跳动作空中略有停顿，落地平稳。

5. 评分标准及方法

满分 10 分。1 分钟内完成动作，按照考生完成整套的动作质量（满分 8 分）和动作表现（满分 2 分）综合评分，对 1 分钟内已完成的动作进行评分，未完成的动作不予评分。男女生分别评分，详见评分表十四。

测试需配备 3 名评分员，采用去掉最高分和最低分，取中间成绩计分。2 人或 3 人评分相同，按相同成绩计分。

| 动作质量（8 分） | | |
|------------|----------------------------------|-----|
| 赋分内容 | 赋分标准 | 赋分 |
| 前滚翻 | 蹬伸前滚时有短暂直腿过程，团身滚动圆滑，双手抱膝。 | 1 分 |
| | 方向正，蹲立时两腿交叉蹲立。 | 1 分 |
| 交叉转体 180 度 | 以两脚的前脚掌为轴，向后转体 180 度，转体时不得直立和换脚。 | 1 分 |

| | | | | |
|----------------------------|---|------------|---------------|----|
| 后滚成肩肘倒立 | 倒立展髋充分、绷脚挺膝，身体保持与支撑面垂直，双臂夹紧，手型正确。 | | | 1分 |
| | 静止停留2秒以上。 | | | 1分 |
| 前滚成蹲立 | 前滚圆滑连贯，蹲立时两臂前平举。 | | | 1分 |
| 上步转体180度-侧手翻（男）/ 挺身跳（女） | 上步转体180度-侧手翻：上步转体180度动作连贯，侧手翻两手依次撑地，两脚依次蹬摆，髋部打开经倒立过程时，两臂充分顶肩，分腿幅度大，身体舒展。 挺身跳：起跳时两臂上摆，两腿直腿并拢，展体挺身，空中略有停顿。 | | | 1分 |
| | 上步转体180度-侧手翻：手、脚落在一条直线上，结束时直立两臂斜上举。 挺身跳：腾起高，落地平稳，结束时直立两臂斜上举。 | | | 1分 |
| 动作表现（2分） | | | | |
| 技术 评定 标准 | 1. 开始、结束动作规范。 2. 1分钟内完成考试。 3. 成套动作完成连贯、规范。 4. 成套动作完成轻松、有节奏、姿态优美。 5. 动作稳定、舒展、方向正、干净利落。 | | | |
| 等级 | 一等 | 二等 | 三等 | |
| 分数 | 2分 | 1分 | 0分 | |
| 标准 | 完成技术评定标准3条及以上 | 完成技术评定标准2条 | 完成技术评定标准1条及以下 | |

（评分表十四）

八、测试要求

1. 每项测试的场地数量可根据测试地区实际情况进行设置，保证测试实际需求。

2. 各项目考点应设置互不干扰的测试区、等候区、热身区。

3. 在场地布置中，所使用的标志线，线宽均为 5 厘米。

4. 在设备使用上，原则上应使用智能测试仪器进行测试。

5. 凡使用到未说明的器材和设备，均需符合国家相关规定和标准。球类项目考试用球由考场统一提供，考生不得自带。

6. 凡测试两次的项目，第一次测试达到满分，则不再进行第二次测试。

7. 考生在测试中，凡测试无成绩的项目，增加一次测试机会，测试仍无成绩者，该项目测试计“0”分。

8. 在测试过程中，如出现器材设备故障、外界干扰等影响测试正常进行的情形，可视情重新测试。

9. 考生测试成绩和得分必须当场公布，并由考生确认签字。

10. 测试全过程需进行实时录像，资料保留 1 年以上备查。

《内蒙古自治区初中学业水平考试体育与健康评价》成绩登记表(参考)

盟市:

旗县区:

学校:

| | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|-----------|------|------|-----------|------|------|----------|
| 姓名 | | 性别 | | 身份证号 | | | | |
| 班级 | | 民族 | | 出生日期 | | 考生号 | | |
| 年级 | | 七年级 | | 八年级 | | 九年级 | | 合计 得分 |
| 单项指标 | | 成绩 | 得分 | 成绩 | 得分 | 成绩 | 得分 | |
| 国家 学生 体质 健康 标准 | 体重指数(BMI)(千克/米 ²) | | | | | | | |
| | 肺活量(毫升) | | | | | | | |
| | 50米跑(秒) | | | | | | | |
| | 立定跳远(厘米) | | | | | | | |
| | 坐位体前屈(厘米) | | | | | | | |
| | 男1000米跑/女800米跑(分·秒) | | | | | | | |
| | 男引体向上/女一分钟仰卧起坐 | | | | | | | |
| | 标准分 | | | | | | | |
| | 加分指标 | | 成绩 | 附加分 | 成绩 | 附加分 | 成绩 | 附加分 |
| | 男引体向上/女一分钟仰卧起坐 | | | | | | | |
| | 男1000米跑/女800米跑(分·秒) | | | | | | | |
| | 学年得分 | | | | | | | |
| | 折算得分 | | | | | | | |
| 日常 参与 | 学期 | 第一学期 | 第二学期 | 第一学期 | 第二学期 | 第一学期 | 第二学期 | |
| | 得分 | | | | | | | |
| 专项 运动 技能 | 运动项目 | (填写运动项目) | | | | | | |
| | 测试内容 | (填写测试内容1) | | | (填写测试内容2) | | | |
| | 测试成绩 | 成绩 | 得分 | 成绩 | 得分 | 成绩 | 得分 | |
| 体育与健康理论 | | | | | | | | |
| 总分 | | | | | | | | |