

淄博市 2022 年初中体育科目学业水平考试 运动技能项目评分标准（试行）

一、田径

1. 100 米

（1）场地器材：跑道不少于四条。

（2）测试方法：考生至少两人一组测试，采用蹲踞式起跑。当听到“各就位→（预备）→跑”的口令后开始起跑，然后考生沿着自己的跑道直至躯干部位到达终点线的垂直面即为结束，跑的过程中执行径赛规则。每人测试一次，以秒为单位记录测试成绩。评分标准见下表：

原始得分	100 米(秒)	
	男	女
100	13.7	16.7
95	13.9	16.9
90	14.2	17.2
85	14.4	17.4
80	14.6	17.6
78	14.8	17.8
76	15	18
74	15.2	18.2
72	15.3	18.3
70	15.5	18.5
68	15.6	18.6
66	15.7	18.8
64	15.9	19
62	16	19.1
60	16.1	19.2
50	16.5	19.6
40	16.8	19.9
30	17.2	20.3

20	17.6	20.7
10	17.9	21

2. 200 米

(1) 场地器材：跑道不少于四条。

(2) 测试方法：考生至少两人一组测试，采用蹲踞式起跑。当听到“各就位→（预备）→跑”的口令后开始起跑，然后考生沿着自己的跑道直至躯干部位到达终点线的垂直面即为结束，跑的过程中执行径赛规则。每人测试一次，以秒为单位记录测试成绩。评分标准见下表：

原始得分	200 米（秒）	
	男	女
100	29.3	35.9
95	29.7	36.3
90	30.3	36.9
85	30.7	37.3
80	31.1	37.7
78	31.5	38.1
76	31.9	38.5
74	32.3	38.9
72	32.7	39.3
70	33.1	39.7
68	33.3	39.9
66	33.5	40.1
64	33.7	40.3
62	33.9	40.5
60	34.1	40.7
50	34.9	41.5
40	35.5	42.1
30	36.3	42.9
20	37.1	43.7
10	37.7	44.3

3. 400 米

(1) 场地器材：跑道不少于四条。

(2) 测试方法：考生至少两人一组测试，采用蹲踞式起跑。当听到“各就位→(预备)→跑”的口令后开始起跑，然后考生沿着自己的跑道直至躯干部位到达终点线的垂直面即为结束，跑的过程中执行径赛规则。每人测试一次，以秒为单位记录测试成绩。评分标准见下表：

原始得分	400米(分·秒)	
	男	女
100	1' 08"	1' 20"
95	1' 11"	1' 23"
90	1' 14"	1' 26"
85	1' 16"	1' 28"
80	1' 18"	1' 30"
78	1' 20"	1' 32"
76	1' 21"	1' 33"
74	1' 22"	1' 34"
72	1' 23"	1' 35"
70	1' 24"	1' 36"
68	1' 25"	1' 37"
66	1' 26"	1' 38"
64	1' 27"	1' 39"
62	1' 28"	1' 40"
60	1' 29"	1' 41"
50	1' 32"	1' 44"
40	1' 35"	1' 47"
30	1' 38"	1' 50"
20	1' 41"	1' 53"
10	1' 44"	1' 56"

4. 急行跳远

(1) 场地器材：跳远场地一块，沙坑的沙与地面齐平。起跳板采用塑胶防滑跳板或坚固木板，埋入地下，与地面齐平，长100或122厘米，宽20厘米，木板厚度不得少于6

厘米。平沙器、卷尺、扫把、竹签等。

(2) 测试方法：被测试者经助跑，在起跳线后完成起跳向前跳跃，以脚或身体着地最近点到起跳线的垂直距离作为其测试成绩，跳远的过程中执行田赛规则。受试者有两次测试机会，取最好成绩作为最终成绩。受试者应穿平底运动鞋完成测试，不允许穿钉鞋进行测试。评分标准如下表：

原始得分	跳远（米）	
	女生	男生
100	3.60	4.40
95	3.52	4.33
90	3.44	4.22
85	3.37	4.13
80	3.29	4.04
78	3.26	4.01
76	3.21	3.96
74	3.13	3.87
72	3.05	3.78
70	3.01	3.73
68	2.98	3.69
66	2.95	3.65
64	2.90	3.60
62	2.86	3.54
60	2.82	3.51
50	2.74	3.41
40	2.66	3.32
30	2.57	3.22
20	2.49	3.13
10	2.41	3.03

5. 跨越式跳高

(1) 场地器材：平整场地一片，跳高架一副，海绵包、大体操垫若干，横杆，跳高丈量尺等。

(2) 测试方法：受试者经助跑，单脚起跳，用跨越式姿势越过横杆。测试时，受试者自行选择起始测试高度，每

个高度有三次测试机会，跳过一次即为该高度试跳成功，跳过的最高高度为最终测试成绩，在跳高过程中执行田赛规则。受试者应穿平底运动鞋完成测试，不允许穿钉鞋进行测试。评分标准如下图：

原始得分	跳高（米）	
	女生	男生
100	1.20	1.33
95	1.17	1.31
90	1.14	1.28
85	1.12	1.25
80	1.09	1.23
78	1.08	1.22
76	1.07	1.20
74	1.04	1.17
72	1.02	1.15
70	1.01	1.13
68	1.00	1.12
66	0.99	1.11
64	0.97	1.10
62	0.96	1.08
60	0.94	1.07
50	0.91	1.04
40	0.89	1.02
30	0.86	1.00
20	0.84	0.97
10	0.81	0.94

6. 掷实心球（标准及评分同抽考项目。抽考为 A 类的区县，考生可选测该项。抽考为 B 类的区县，考生不可选该项目。）

7. 侧向滑步推铅球（男 5 公斤，女 4 公斤）

（1）场地器材：投掷场地为草坪或者土场地，5 公斤铅球、4 公斤铅球若干，铅球落点标志旗若干。

（2）测试方法：受考者在投掷圈内，以侧向滑步动作将铅球向前方投出，每人投掷 2 次；投掷过程中执行田赛规

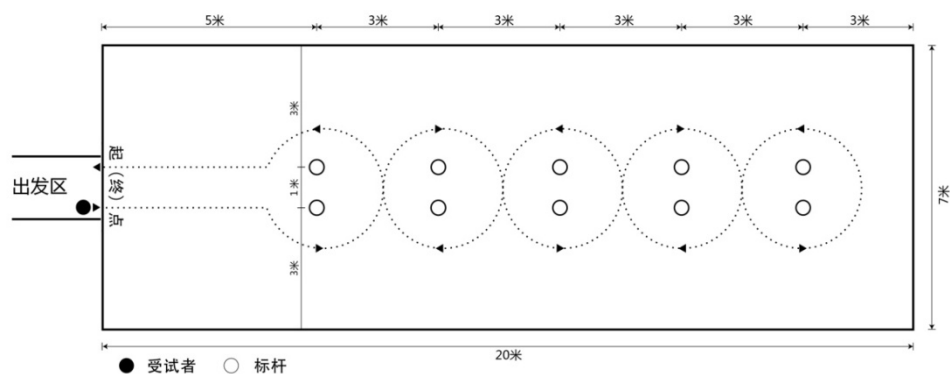
则。丈量起掷线后缘至铅球落地点后缘之间的垂直距离，取最好成绩。评分标准如下图：

原始得分	侧向滑步推铅球（米）	
	男生	女生
100	10.50	8.50
98	10.40	8.40
96	10.30	8.30
95	10.20	8.25
94	10.15	8.20
92	10.10	8.10
90	10.00	8.00
87	9.90	7.90
85	9.80	7.80
84	9.70	7.70
81	9.60	7.60
80	9.50	7.50
78	9.30	7.40
76	9.10	7.20
75	8.80	7.00
74	8.60	6.80
72	8.40	6.60
70	8.20	6.40
69	7.80	6.20
68	7.50	6.10
66	7.30	5.90
64	7.10	5.70
63	6.90	5.50
62	6.70	5.30
60	6.50	5.10
50	6.00	4.90
40	5.60	4.70
30	5.20	4.20
20	5.00	4.00
10	4.50	3.50

二、篮球

8. 篮球运球

（1）场地器材：在篮球场或者平整的地面上，设置长 20 米，宽 7 米的测试区域，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 1 米处为出发区域。



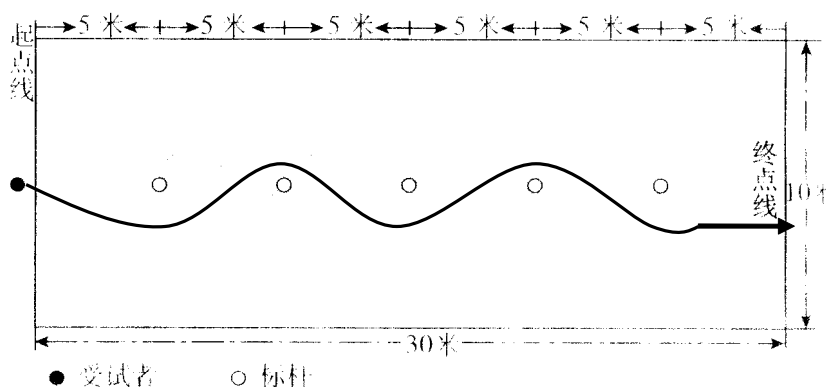
(2) 测试方法：学生持球站立在起（终）点线的出发位置，并做好出发准备。发令后，学生按图中箭头所示方向运球依次过杆，同时开始计时。人与球均返回起（终）点线，计时停止。运球过程中，学生失去对球的控制，但球未出测试场地，可自行捡回，在对球失去控制处继续运球，计时不停止。每人测试两次，记录较好成绩。评分标准如下表：

原始得分	男	女
100	9.4	12
98	9.8	12.3
96	10.4	12.8
94	11.1	13.4
92	11.9	14.1
90	12.8	14.8
87	13.2	15.5
84	13.7	16.6
81	14.3	17.7
78	15.1	19.2
75	15.8	20.6
72	16.4	21.4
69	17.4	22.6
66	18.3	23.9
63	19.6	25.5
60	20.8	27.1
50	21.6	27.8
40	22.9	28.8
30	24.1	29.9
20	25.8	31.2
10	27.4	32.6

三、足球

9. 足球绕杆

(1) 场地器材：在坚实、平整场地或足球场上进行，测试区域长 30 米，宽 10 米（见下图），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。测试器材包括足球若干个（测试用球应符合国家标准），足球测试仪（使用前应进行校正，要求同 50 米跑），30 米卷尺，5 根标志杆（杆高 1.2 米以上）。测试用球应符合有关国家标准。



(2) 测试方法：受试者站在起点线后准备，听到出发口令后开始向前运球依次过杆，不得碰杆（球碰杆而且球已经绕过杆且杆未倒，继续测试；如果球未绕过杆或者杆被球碰倒，测试失败）。受试者和球均越过终点线即为结束。每名受试者测试两次，记录其中成绩最好的一次成绩。以秒为单位记录测试成绩，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，评分标准如下表：

原始得分	足球运球(秒)	
	男	女
100	7.5	8.1
98	7.7	8.6
96	8.1	9.4
94	8.5	10.2
92	8.9	11.3

90	9.4	12.3
87	9.7	12.7
84	10.1	13.3
81	10.5	14
78	11.1	14.8
75	11.6	15.7
72	11.9	16.4
69	12.4	17.5
66	12.9	18.6
63	13.5	20.1
60	14.1	21.6
50	14.5	22
40	15	22.7
30	15.5	23.3
20	16.2	24.2
10	16.9	25.1

四、排球

10. 正面双手垫球

(1) 场地器材：在坚实、平坦的场地或排球场上进行，测试区域为 3 米 × 3 米。测试用球应符合有关国家标准。

(2) 测试方法：受试者在规定的测试区域内原地将球抛起，个人连续正面双手垫球，要求手型正确、击球部位准确、达到规定的高度，球落地即为测试结束，按次计数。受试者每次垫球应达到的高度，初中男生为 2.24 米，初中女生为 2 米。每名受试者测试两次，记录其中成绩最好的一次。

(3) 基本要求

A. 测试过程中如出现以下现象均只作为调整，不计次数：采用传球等其他方式触球、测试区域之外触球、垫球高度不足等。

B. 为方便判定垫球高度，可将排球场的球网调整到相应

的高度，或者在测试区域外相距 0.5 米处插两根标杆，标杆顶端用橡皮筋或标志线相连，将标杆调整到相应的高度进行判定，测试时通过比较垫球的高度和球网或标志线的高度进行判定。评分标准如下：

原始得分	排球垫球（次）	
	男生	女生
100	40	35
98	39	34
96	37	32
95		
94	35	30
92	33	28
90	30	25
87	29	24
85		
84	27	22
81	25	21
80		
78	23	18
76		
75	20	16
74		
72	19	15
70		
69	17	14
68		
66	15	13
64		
63	12	11
62		
60	9	9
50	8	8
40	7	7
30	6	6
20	5	5
10	3	3

五、羽毛球

选测羽毛球项目时，需测试发后场高远球、击后场直线

高远球 2 项，每项 50 分，累加后折算专项技能项目得分。

11.1 发后场高远球

(1) 场地器材：标准羽毛球场地，羽毛球拍、羽毛球若干。

(2) 测试方法：受试者站位于左右发球区各发 5 个球，落点在对方发球区内后 1/2 区内为有效。发球参照中国羽毛球协会审定的羽毛球规则执行，每人 1 次测试机会。根据发到位球数计算得分，具体评分标准如下表：

原始得分	发到位球数 (个)
50	10
45	9
40	8
35	7
30	6
25	5
20	4
15	3
10	2
5	1

11.2 击后场直线高远球

测试方法：受试者站位于接发球区做好准备姿势，击发来的中后场高远球，要求将球击至对方发球区内后 1/2 区内为有效球，每人击球 10 个，每人 1 次测试机会。评分标准如下：

原始得分	有效球数 (个)
50	10
45	9

40	8
35	7
30	6
25	5
20	4
15	3
10	2
5	1

六、乒乓球

选测乒乓球项目时，需测试平击发球、反手推/拨球 2 项，每项满分 50 分，累加后折算专项技能项目得分。

12.1 平击发球

(1) 场地器材：标准乒乓球台，乒乓球拍、乒乓球若干。

(2) 测试方法：受试者正手发平击球 10 个，击中对方台面目标区域，目标区域为离端线处 60 厘米以内。发球参照中国乒乓球协会审定的乒乓球规则执行，每人 1 次测试机会。根据发到位球数计算得分，具体评分标准如下表：

原始得分	发到位球数(个)
50	10
45	9
40	8
35	7
30	6
25	5
20	4
15	3
10	2

5	1
---	---

12.2 反手推/拨球

(1) 测试方法：受试者在反手位使用反手推/拨技术击中对方的比赛台面。每人击球 10 个，每人 1 次测试机会，具体评分标准如下：

原始得分	有效球数 (个)
50	10
45	9
40	8
35	7
30	6
25	5
20	4
15	3
10	2
5	1

七、网球

选测网球项目时，需测试下手发球、底线定点击落地球 2 项，每项满分 50 分，累加后折算专项技能项目得分。

13.1 下手发球

(1) 场地器材：标准网球场，网球拍、网球若干。

(2) 测试方法：受试者按照网球竞赛规则规定的单打发球站位，在 2 分钟内，运用下手方式发球，共 10 球，发球顺序为 1 区 5 球，2 区 5 球，发球至有效区域为有效击球，球擦网入有效区域后该球重发。每人 1 次测试机会，具体评

分标准如下表：

原始得分	发到位球数（个）
50	10
45	9
40	8
35	7
30	6
25	5
20	4
15	3
10	2
5	1

13.2 底线定点击落地球

（1）测试方法：助考站在发球线 T 字线后下手隔网定点送球，考生站于发球线 3 米后中点处，击发来的落地球，共 10 球，击球过网至单打有效区域为有效击球。每人 1 次测试机会，根据记录受试者有效击球次数计分，具体评分标准如下：

原始得分	发到位球数（个）
50	10
45	9
40	8
35	7
30	6
25	5
20	4

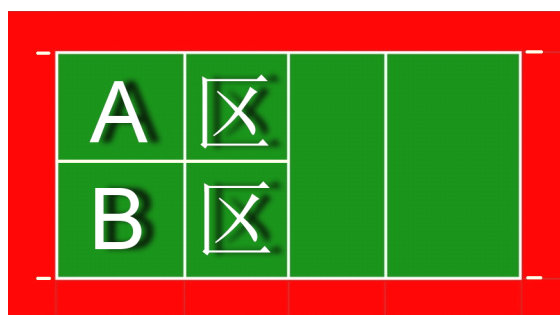
15	3
10	2
5	1

八、气排球

选测气排球项目时，需测试发球、传球 2 项，每项满分 50 分，累加后折算专项技能项目得分。

14.1 发球

利用羽毛球或 12x6 米的场地，将对方场区分为 a、b 两区（如图），发 10 个球，a 区连续发 5 个，b 区连续发 5 个，每球 5 分，满分为 50 分。



测试方法：受试者在规定的发球区域内采用上手发球的方法，先向 a 区连续发 5 个球，再向 b 区连续发 5 个球，发错区域不计分，每人 1 次测试机会。评分标准如下：

原始得分	发到位球数（个）
50	10
45	9
40	8
35	7
30	6
25	5
20	4
15	3

10	2
5	1

14.2 传球

(1) 测试方法: 受试者在规定的测试区域内原地传球, 每个人连续传球 10 个球, 每个球 5 分, 要求每球达到规定的高度, 否则该球不计成绩。球落地即为测试结束, 按次计数。受试者每次传球应达到的高度, 初中男生为 2.20 米以上, 初中女生为 2.10 米以上, 每人 1 次测试机会。

(2) 基本要求: A. 测试过程中如出现以下现象均只作为调整, 不计次数: 采用垫球、捧球等其他方式触球、测试区域之外触球、传球高度不足等。

B. 为方便判定传球高度, 可将排球场的球网调整到相应的高度, 或者在测试区域外相距 0.5 米处插两根标杆, 标杆顶端用橡皮筋或标志线相连, 将标杆调整到相应的男、女高度进行判定, 测试时通过比较传球的高度和球网或标志线的高度进行判定。评分标准如下:

原始得分	传球到位数 (个)
50	10
45	9
40	8
35	7
30	6
25	5
20	4
15	3

10	2
5	1

九、武术

15. 十步拳

(1) 考核内容：（并步直立--退步切掌--弓步穿掌--直立分掌--虚步亮掌--提膝劈掌--并步对拳--马步格拳--弹腿冲拳--马步架打--插步盖掌--歇步冲拳--提膝穿掌--仆步穿掌--虚步挑掌--转身抡臂拍地--起身抡臂振脚--弓步亮掌--抱拳收势）

(2) 评分标准：

A. 整套动作线路清楚，动作正确，连贯到位。（ ≥ 9 ）

B. 整套动作线路清楚，动作正确，但动作停顿不连贯。
（ ≥ 8 ）

C. 整套动作线路清楚，但动作停顿不连贯，出现一次错误动作。（ ≥ 6 ）

D. 整套动作线路清楚，但动作停顿不连贯，出现两次以上错误动作。（ < 6 ）

十、健美操

16. 健美操

(1) 考核内容：健美操基础套路《青春魅力》或啦啦操基础套路《全国校园课间啦啦操第二套示范套路》，从以上两个规定套路中任选一套进行个人成套展示。

(2) 评分标准：

A. 动作技术规范，套路动作完整，动作衔接自然、流畅，

姿态舒展优美，动作有力度，步伐清晰、有弹性，准确把握音乐节奏，有极强的表现力和感染力。（9-10分）

B. 动作技术规范，套路动作完整，动作衔接自然、流畅，姿态较舒展优美，动作有力度，步伐清晰，准确把握音乐节奏，有较强的表现力和感染力。（7-8分）

C. 动作技术规范，套路动作完整，动作衔接比较自然、流畅，姿态比较舒展，动作较有力，步伐较清晰，能够把握音乐节奏，有一定的表现力和感染力。（5-6分）

D. 动作技术欠规范，套路动作比较完整，动作衔接比较自然、但欠流畅，姿态欠舒展，动作不够有力，步伐不够清晰，能够跟上音乐节奏，有一定的表现力。（3-4分）

E. 动作技术不规范，套路动作不完整，动作衔接不流畅，出现多次停顿或中断，姿态不舒展，动作没有力度，步伐不清晰，不能跟上音乐节奏，表现力较差。（1-2分）

十一、游泳

17. 50米蛙泳、50米仰泳、50米自由泳

（1）场地器材及要求：25米长、1.2—2米深的标准游泳池，水质干净符合规定。泳道（线）若干，标志物、救生圈（板）、秒表、电动计时器、计算机等。

（2）考试要求：除特殊情况可要求在浅水区泳道参加考试，其他均随机安排泳道参加考试。一位考生一条泳道，每人1次测试机会，以游完50米距离所用时间计为本次成绩。

(3) 考生须着合体游泳衣、裤。考生入池后身体任何部分触池壁并处于静止状态时，当听到“发令”信号后（同时计时）出发。游进中，考生不得使用或穿戴任何有利于其速度、浮力的器具（如手、脚蹼等，但可戴护目镜、泳帽），须在规定的泳道中划水行进，途中不得停顿（不得触碰池底或攀扶池壁、泳道线等），否则视为犯规，成绩无效。转身时，允许考生使用身体任何部位触及池壁或水下转身后，用脚蹬池壁，但脚不能碰、踩池底，连续游进。到达终点时，可用身体任何部分触池壁，成绩以考生身体任何部分一经触池壁即停表记录的时间计取。

(4) 考生需按报考的泳姿游进，如有违反，裁判员可判为犯规，成绩无效。其他事项按游泳规则执行，评分标准如下：

50 米蛙泳（25 米池）			50 米自由泳（25 米池）			50 米仰泳（25 米池）		
原始得分	男	女	原始得分	男	女	原始得分	男	女
100	55	63	100	43.5	49.5	100	49.5	56
95	56	64	95	44.5	50	95	50.5	56.5
90	57	65	90	45.5	51	90	51.5	57.5
85	58	66	85	46	52	85	52.5	58.5
80	58.5	67	80	46.5	52.5	80	53	59
78	59	67.5	78	47	53	78	53.5	59.5
76	60	68.5	76	47.5	54	76	54	60.5
74	60.5	69	74	48	54.5	74	54.5	61
72	61	69.5	72	48.5	55	72	55	61.5
70	62	70.5	70	49	55.5	70	56	62.5
68	62.5	71.5	68	49.5	56	68	56.5	63
66	63	72	66	50	56.5	66	57	63.5
64	63.5	72.5	64	50.5	57	64	57.5	64
62	64	73	62	51	57.5	62	58	64.5
60	64.5	73.5	60	51.5	58	60	58.5	65
50	65.5	74.5	50	52.5	59	50	59.5	66

40	66.5	75.5	40	53.5	60	40	60.5	67
30	68	77	30	55	61.5	30	62	68.5
20	69.5	78.5	20	56.5	63	20	63.5	70
10	71	80	10	58	64.5	10	65	71.5

十二、踢毽子

18. 踢毽子

(1) 器材标准：毽子规格为大花毽（四根羽毛），毽子高度 21 厘米--23 厘米，重量 21 克--22 克，

(2) 测试标准：受考者手持毽子站立，听到口令后，手抛毽子，左右脚依次踢毽，记录一分钟内踢毽子的有效次数。同一只脚不能连续踢毽，必须经另外一脚后，方可再次踢毽。毽子落地后，可以继续完成动作，累计有效次数。同一脚连续踢毽视为无效次数。受考者可以用手及身体其他部位调整毽子，不累计有效次数，每人 1 次测试机会。

原始得分	男 (次)	女 (次)
100	105	100
95	100	95
90	95	90
85	90	85
80	85	80
78	82	79
76	81	78
74	79	76
72	78	75
70	77	74
68	75	72
66	74	71
64	73	70
62	71	68
60	70	67
50	60	57
40	55	52

30	50	47
20	45	42
10	40	37

十三、跳绳

19. 跳绳

受考者将绳的长短调至适宜长度，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈），计为一次。记录在 1 分钟内的跳绳次数，每人 1 次测试机会。

原始得分	男(次)	女(次)
100	180	172
98	175	167
96	168	160
95		
94	160	153
92	150	143
90	140	133
87	136	129
85		
84	130	123
81	124	117
80		
78	116	109
76		
75	108	101
74		
72	103	96
70		
69	94	88
68		
66	86	80
64		
63	75	69
62		
60	64	58
50	60	54
40	53	48
30	46	42
20	37	33
10	28	25

十四、轮滑

20. 轮滑

(1) 采用国家体育总局社会体育指导中心审定的《自由式轮滑规则（试行）》。考生必须使用符合国家安全标准的轮滑鞋（单排）和安全护具。

(2) 测试绕桩竞速比赛距离为 50 米（25 米往返），前 25 米绕桩（5 米加速距离，每桩距 1 米，共 20 个桩，标志物桩高为 1 厘米），返程 25 米直线；考生在测试过程中，每碰出原点桩或漏掉桩，每一个增加 0.1 秒，累计加时。终点冲线以考生脚（板）触终点线为准。每人 2 次测试机会，间歇 30 秒，取最好成绩。

原始得分	轮滑（秒）	
	男	女
100	12"00	13"00
95	12"50	13"50
90	13"00	14"00
85	13"50	14"50
80	14"00	15"00
75	14"50	15"50
70	15"00	16"00
65	15"50	16"50
60	16"00	17"00
50	16"50	17"50
40	17"00	18"00
30	17"50	18"50
20	18"00	19"00
10	18"50	19"50

注：以上运动技能项目原始成绩满分均为 100 分，按 10% 进行折算后计入初中体育科目学业水平考试毕业测试成绩。市定运动技能项目评分标准供区县选择确定运动技能测试

项目目录时使用，区县自定项目及评分标准由区县制定，考试时以区县公布的项目目录为准。