

郑州市教育局文件

郑教体卫艺〔2024〕9号

郑州市教育局 关于印发《郑州市中招体育考试改革方案 (试行)》的通知

各开发区教育局，各区县（市）教育局，局直属各学校，市属事业及各民办学校：

为认真贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》精神，根据《河南省教育厅关于印发〈河南省中招体育考试改革方案〉的通知》（豫教体卫艺〔2021〕140号）的相关要求，2023年12月我市印发了《郑州市中招体育考试改革方案(试行)》（郑教体卫艺〔2023〕54号），

依据《河南省教育厅办公室关于调整优化 2024 年全省中招体育考试办法的通知》（教办体卫艺〔2024〕41 号）要求，结合我市实际情况，经研究，对原方案进行了修订，现将修订后的《郑州市中招体育考试方案（试行）》印发给你们，请认真遵照执行，同时《郑州市教育局关于印发〈郑州市中招体育考试改革方案（试行）〉的通知》（郑教体卫艺〔2023〕54 号）文件废止。



郑州市中招体育考试改革方案（试行）

为认真贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和河南省人民政府办公厅《关于推进义务教育优质均衡发展的若干意见》（豫政办〔2022〕105号）的相关要求，充分调动青少年学生积极参加体育锻炼的积极性，开齐上好《体育与健康》课程，促进学生在义务教育阶段掌握2项以上运动技能，进一步提高学生体质健康水平，根据省教育厅要求，从2024届初中毕业生（即2021年秋季入学的七年级学生）开始实施新的方案，内容如下：

一、考试项目

（一）考试项目内容。中招体育考试项目由过程性评价和终结性评价两部分构成。

（二）考试项目类别

1. 过程性评价：过程性评价成绩由《国家学生体质健康标准》测试成绩、体育课出勤率、体育课考试成绩构成。

2. 终结性评价

（1）耐力类：长跑（男子1000米、女子800米）。

（2）素质类：1分钟跳绳、50米跑、掷实心球、立定跳远。

（3）运动健康技能类：篮球运球投篮、足球运球射门、排球

垫球、游泳（男女均为 100 米，泳姿不限）、心肺复苏实践操作。

（三）考试项目确定（终结性评价）。考试项目采取必考加选考的方式进行，必考项目 1 项、选考项目 3 项共 4 项内容。

1. 必考项目（1 项）：耐力类考试项目长跑（男子 1000 米、女子 800 米）。

2. 素质类选考项目（2 项）：考生从素质类考试项目（1 分钟跳绳、50 米跑、掷实心球、立定跳远）中选考 2 项。

3. 运动健康技能类选考项目（1 项）：考生从从篮球运球投篮、足球运球射门、排球垫球、游泳和心肺复苏实践操作 5 项中选考 1 项。

二、考试分值

（一）考试总分值（100 分）。从 2024 年起，中招体育考试总分值由目前的 70 分提高为 100 分。

（二）考试项目分值

中招体育考试由过程性评价和终结性评价两部分构成（过程性评价 30 分、终结性评价 70 分）。

1. 过程性评价（30 分）。由市教育局统一领导，各开发区教育局和各区县（市）教育局负责组织，各初中学校负责具体实施（过程性评价细则见附件 1）。分七、八年级两个学年进行评价，每学年各 15 分。

2. 终结性评价（70 分）。由市教育局统一组织实施（终结性评价办法见附件 2，评分标准见附件 3）。终结性评价采取必考加

选考的方式进行，必考项目分值 25 分，选考项目 45 分。具体分值分配如下：

(1) 必考项目 (25 分)：长跑项目 (男子 1000 米、女子 800 米)。

(2) 选考项目 (45 分)：素质类选考项目和技能类选考项目。

A、素质类选考项目 (30 分)：考生从 1 分钟跳绳、50 米跑、掷实心球、立定跳远 4 项素质类项目选考 2 项，每项分值 15 分，选考素质类项目共计 30 分。

B、运动健康技能类选考项目 (15 分)：考生从篮球运球投篮、足球运球射门、排球垫球、游泳和心肺复苏实践操作 5 项中选考 1 项，分值 15 分。

三、特殊情况学生处理办法

(一) 残免考生

残免考生不参加过程性评价和终结性评价，考生成绩按当年当地全市中招体育考试平均成绩计入总分。

(二) 病 (伤) 免考生

1. 过程性评价。病 (伤) 免考生按照测评细则进行测评，综合测评后得出过程性评价成绩。如果考生在七、八年级过程性评价成绩有缺失，其缺失的过程性评价成绩通过九年级终结性评价成绩按比例折算。

2. 终结性评价。一类是考前申请病 (伤) 免的考生，终结性评价成绩按终结性评价总分的 60% 计入总分；二类是考中因病

(伤)不能继续参加考试的考生,现场申请病(伤)免后,已经参加的考试项目成绩有效,未参加的考试项目成绩按照该项目满分的60%计算,终结性评价成绩按已考试项目成绩和未考试项目成绩满分的60%之和计入总分。

3.总成绩计算。病(伤)免考生成绩按过程性评价成绩和终结性评价成绩之和计入总分。

各开发区教育局、区县(市)教育局要做好手续验证工作,并予以公示,坚决杜绝不正之风和违纪现象发生。

(三)返郑学生

1.过程性评价。自回郑就读(办理完学籍转入)之日起,在此之前没有参加过程性评价(考核)不再补考,其缺失的过程性评价成绩按以下方式进行认定。

(1)原就读学校所在的地级市(含)及以上教育行政部门统一组织了过程性评价,由地级市教育行政部门出具加盖公章的评价成绩单,回郑后参照相应标准认定考生缺失的过程性评价成绩。

(2)原就读学校所在的地级市(含)及以上教育行政部门没有统一组织相关测试,其缺失的过程性评价成绩根据九年级终结性评价成绩按比例折算。

(3)其他情况。学生毕业时过程性评价成绩不完整的,外地回郑就读学生等其他情况,其缺失的过程性评价成绩通过九年级终结性评价成绩按比例折算。

2.终结性评价。具有郑州市市区户口在郑州市以外就读的返

郑学生，需回郑参加由郑州市统一组织的中招体育考试终结性评价。

3. 总成绩计算。具有郑州市市区户口在郑州市以外就读的考生，中招体育考试总成绩为过程性评价成绩和终结性评价成绩之和。

四、要求

（一）各有关区县（市）教育局要加强对体育考试工作的管理，建立健全考试成绩安全保密制度，制定严密的保管流程，实现体育考试计算机全程管理。考试必须全部使用智能化测试仪器。要对考务员队伍进行岗前培训、实行持证上岗制度。

（二）根据教育部与河南省教育厅有关要求，全市农村地区的体育考试应在乡镇范围内组织，邻近县城、条件允许的乡镇可以到县城的考场参加体育考试。各有关区县（市）教育局可以组织考务队伍送考下乡，以保证体育考试重量和标准。应加强农村地区乡镇体育考试设施的建设，逐步使农村地区体育考场达到实施《国家学生体质健康标准》的要求。

各有关区县（市）教育局和学校，要加强对学生的年度常规体检工作，科学指导学生进行体育锻炼，教育学生在报名参加体育考试时，既不隐瞒病情，也不虚报疾病。在体育考试期间，严格执行《郑州市初中毕业升学体育考试安全预案》，特别注意加强安全教育，注意交通安全，同时要加强医疗保护措施，消除安全隐患，防止伤害事故的发生。

(三) 体育考试工作政策性强、涉及面广，各有关区县(市)教育局要做到严格管理，尤其是要加强对农村考场的管理，确保体育考试公平、公正、公开。坚决杜绝弄虚作假、徇私舞弊等违法违纪现象发生。

- 附件：1. 郑州市中招体育考试过程性评价细则
2. 郑州市中招体育考试终结性评价办法
3. 郑州市中招体育考试终结性评价评分标准

附件 1

郑州市中招体育考试过程性评价细则

根据《河南省教育厅关于印发〈河南省中招体育考试改革方案〉的通知》（豫教体卫艺〔2021〕140号）要求，结合我市实际情况，本着把“教会、勤练、常赛”与中招体育考试过程性评价有机结合的指导思想，按照“不断促进学生积极参加体育锻炼，上好体育与健康课；切实加强体育锻炼，提高学生的体质健康水平；鼓励学生参与各级体育竞赛；保证公平公正，方便学校实施”的原则，把郑州市中招体育考试过程性评价与终结性评价相结合进行。

郑州市中招体育考试过程性评价分年级进行推进，从2021年秋季入学的七年级学生开始执行，以毕业生七、八年级的《国家学生体质健康标准》测试成绩和体育课程成绩（体育课出勤率、体育课考试成绩）的综合成绩作为毕业生过程性评价结果，满分为30分（七、八年级各占15分）。为保证测评工作的“公平、公正、公开”，特制定本实施细则。

一、测评组织

过程性评价测评由市教育局统一领导，各开发区教育局和各区县（市）教育局负责组织，各初中学校负责具体实施。各开发

区教育局和各区县（市）教育局要切实加强过程性评价的组织领导，明确分工、细化责任、加强协同，强化监督检查，建立过程性评价的监督管理机制，采取有效措施确保过程性评价结果的真实、可信。市教育局将组织有关部门加强对各单位过程性评价工作的管理、检查和监督，督促各区县（市）教育局、各学校落实好主体责任。

二、测评项目

过程性评价测评项目内容包括：《国家学生体质健康标准》测试、体育课出勤率、体育课考试三项。

三、量化细则

（一）《国家学生体质健康标准》测评（7.5分）

各学校要根据上级有关要求，结合学校实际，制定本校《国家学生体质健康标准》测评实施办法，根据办法对学生进行测评。鼓励各学校通过采用智能化设备进行测试，减少人为判定因素，保证测试成绩的公平、公正、公开。

（二）体育课程成绩（7.5分）

1. 体育课出勤率由体育教师负责考勤，体育课出勤率测评成绩满分为2.5分。

2. 体育课考试成绩由学校组织进行测试，体育考试测评成绩满分为5分。

郑州市过程性评价体育课程成绩分值表

体育课出勤率	全勤 2.5 分	缺勤 1—5 次/1.5 分	缺勤 6—10 次/1 分	缺勤 10 次以上/0 分
--------	----------	----------------	---------------	---------------

体育课考试成绩（百分制）	90—100/5分	80—89/4分	70—79/3.5分	60—69/3分
	50—59/2.5分	40—49/2分	30—39/1.5分	30—20/1分

（三）关于体育尖子生成绩评定

体育尖子生指获得区县（市）级比赛前二名、市级比赛前四名、省级比赛前六名、全国比赛前八名的学生（包括集体和个人项目），每学年体育课程成绩统一评定为 7.5 分。

（四）关于免试考生成绩规定

病（伤）免考生按照测评细则进行测评，因病（伤）不能参加学生体质健康测试或体育课考试的，须在各区规定时间内进行补测，补测完成后进行量化评分，不能在规定时间内完成补测者，当年学生体质健康测试或体育课考试按相应内容满分成绩的 60% 计算，综合测评后得出过程性评价成绩。残免考生不参加过程性评价。

四、测评办法

（一）各学校要成立测评委员会，由校长、教师和学生代表组成，负责学校的测评工作，班级成立测评小组，由班主任、体育教师、体育委员和体育骨干组成，人数不少于 5 人，具体负责班级的测评工作，测评工作应在学校纪检部门的监督下进行。

（二）各学校根据本《细则》中的测评目标制定本校实施细则，对测评标准、内容进行具体量化。要做到有利于具体操作，有利于反映每一名学生的真实情况，有利于学生过程性评价的评分。

（三）《国家学生体质健康标准》测试可以每学期对学生进行一次，上学期的测试成绩用于上报到教育部，下学期的测试可以安排在期末进行，测试成绩以分值的方式呈现，用于学生所在学年的过程性评价成绩。

（四）体育课出勤率和体育考试由班级测评小组根据体育教师提供的学生出勤率统计情况和学生体育测试成绩，在学生自评、互评的基础上，为学生评定出学年体育课程成绩。

（五）体育竞赛获奖学生由班级评定小组根据体育教师提供的学生获奖证书和参赛秩序册进行评定。

（六）残免考生需提供残疾证原件交由班级评定小组进行评定，病（伤）免考生由班级评定小组根据疾病严重程度适当照顾，在学生自评、互评的基础上，参考学生其他成绩综合得出过程性评价成绩。

（七）班级测评小组为学生测评出过程性评价成绩并上报到学校测评委员会，由学校测评委员会进行检查、考评，最后以具体分值成绩呈现，并将成绩张榜公布。

五、测评要求

（一）学校在学生过程性评价工作结束后，要及时把学生的分值在学校内公示，公示时间不少于5个工作日，接受全校监督。

（二）学生、家长、教师对于测评过程、测评结果若存有异议，可于公示期内向学校测评委员会申诉，学校测评委员会对反映的问题要高度重视，认真对待，及时解决。做到有问题的要及

时纠正，无问题的要耐心解释。

（三）如果对学校测评委员会的处理不满意，申诉人可向上级教育主管部门举报或申诉，教育主管部门要及时调查，做出处理，并详细记录举报、申诉及处理的过程和结果。

（四）学校测评委员会要与班级测评小组的组成人员签订诚信协议，对学生的评定要一视同仁，以学生的实际表现为依据，客观公正的评价学生。

（五）对学生进行诚信教育，要求学生在互评的过程中做到客观公正，在自评的过程中实事求是。

六、监督与处罚

（一）学校测评委员会在学生测评成绩公示结束后，输入学生信息建档备查，保留学生《国家学生体质健康标准》测试成绩、体育课出勤率、体育课测试成绩、体育竞赛成绩和残病（伤）免相关材料。

（二）各开发区教育局、各区县（市）教育局负责组织辖区初中学生的过程性评价的监督与指导，如学生、家长、教师对测评过程、测评结果存有异议并进行投诉，应及时受理并组织人员对学校测评结果进行复核，复核结果上报市教育局。

（三）郑州市教育局要指导监督各开发区教育局、区县（市）教育局中招体育考试过程性评价工作，负责复核区县（市）教育局上报的结果。如复核结果与学校上报的过程性评价成绩出现较大差异，将责成学校主管教育局对该校全部九年级在籍学生进行

过程性评价成绩复核，同时对学校进行全市通报，并追究学校主要领导的责任。

七、成绩上报

从 2021 年秋季入学的七年级新生开始过程性评价成绩上报。七、八年级各上报一次过程性评价成绩，上报时间为七、八年级学期末，由教育行政部门进行存档，到九年级终结性评价进行完毕，两项成绩汇总后一并计入中招体育考试总分。

附件 2

郑州市中招体育考试终结性评价办法

根据《郑州市中招体育考试改革方案（试行）》，郑州市中招体育考试终结性评价项目包括：长跑（男子 1000 米、女子 800 米）、1 分钟跳绳、50 米跑、掷实心球、立定跳远、篮球运球投篮、足球运球射门、排球垫球、游泳（100 米）、心肺复苏实践操作等 10 项目。测试办法具体如下：

一、长跑（男子1000米、女子800米）

（一）场地器材。400米环形跑道，跑步电子测试设备，跑道上须标有明显的起、终点线。

（二）测试办法。考生需佩戴测试设备，并在起跑线做好准备，当听到发令音箱设备播放发令的口令后开始起跑。达到测试圈数后，越过终点线测试完毕，以跑步电子测试仪记录的有效数据作为测试成绩。以分、秒为单位记录测试成绩，保留两位小数，成绩不计小数，小数点后按非“0”进1原则进位。

（三）注意事项。跑步过程中须穿运动鞋，不允许穿跑、跳鞋，考生跑完后应缓慢走动，不要立刻坐下，以免发生意外。

二、1分钟跳绳

（一）场地器材。智能化跳绳考试设备放置于平整场地上，

测试场地约长2米，宽1米。

（二）测试办法。考生站在考试场地扫描区域内，采用正摇双脚跳绳方式进行考试，考生触发计时装置开始计时，每跳跃一次且摇绳一回环，计为一次，考试时间到后自动停止计数。测试单位为次。

（三）注意事项。1. 测试过程中如遇跳绳拌脚，除该次不计数外，应继续进行。2. 考试跳绳要求见其他要求。

三、50米跑

（一）场地器材。50米直线跑道若干条，跑道线要清楚。智能化考试测试仪器。

（二）测试办法。考生采用站立起跑，听到发令声音后开始起跑，测试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，保留两位小数，成绩取小数点后一位，小数点后第二位数按非“0”进1原则进位。

（三）注意事项。1. 考试测试最好穿运动鞋。但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。2. 发现有抢跑者，要当即召回重跑。3. 每名考生只有一次机会。

四、掷实心球

（一）考试场地。掷实心球测试设备放置在平整场地上，测试场地约长15米、宽4米，划有投掷线。

（二）测试办法。考生投掷前，身体正对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，投掷过程中不能侧向，单手投掷。在投掷线

外投掷，可上一步或原地投掷，每人三次机会，取最远一次的成绩为最终成绩。以米为单位，保留两位小数，成绩取小数点后一位，小数点后第二位舍去。

（三）注意事项。1. 不得助跑，实心球出手后可向前迈出一步，但不得踩线、越线。2. 测试用实心球由郑州市教育局统一安排，考生一律不得自带实心球进入考场。

五、立定跳远

（一）场地器材。智能化跳远测试设备和专用橡胶垫放于平整的场地上，橡胶垫需放置平整，划有起跳线，起跳区域应与落地区域在同一平面上。

（二）测试办法。考生两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。以厘米为单位，精确到个位。

（三）注意事项。1. 发现犯规时，当次成绩无效。2. 考生不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

六、篮球运球投篮

（一）场地器材。测试在标准篮球场上进行，测试场地长22.8米，宽8米（篮球场两条边线各向内量3.5米），起点线距离对面端线22.8米，起点线后5米开始设置标志杆（每组两个，左右间距一米，共五组），每组标志杆前后间距3米，标志杆位于场地中间，标志杆距该篮球场同侧边线7米，智能化测试设备。

篮球：男生使用7#篮球标准尺寸和重量（圆周750-780mm，重量570-660g，气压下降允差 $\leq 15\%$ ）。女生可使用6#篮球标准尺寸和重量（圆周700-710mm，重量510-550g，气压下降允差 $\leq 15\%$ ）。

（二）测试办法。篮球运球考试选择高150cm的标志杆作为障碍物。在起点线后50cm处设置预跑线，考生在预跑线后持球站立，准备好后，自主起跑，身体经过起点线时，触发计时装置开始计时，通过“S”型运球绕杆，按规定路线分别绕过5组标志杆后进行投篮（投篮动作不限），投篮不中必须补投，直至投篮命中后计时停止（在篮框内设置停止计时装置）。

（三）注意事项。1. 测试中篮球运丢失误后，考生须自行捡回，并在失误点继续运球，不停表。如出现投篮时，篮球夹在篮板与篮筐之间或停留在篮筐之上时，本趟测试无效，考生可重新开始测试（该趟测试不计入考生的两次测试）。2. 测试中出现以下现象均属违规行为：漏绕标志杆、故意碰倒标志杆、未按路线完成考试，以及篮球规则中运球和带球走相关违例规则。3. 考生有两次考试机会，取最好成绩为最终成绩。以秒为单位记录测试成绩，保留两位小数，成绩取小数点后一位，小数点后第二位按非“0”进1原则进位。4. 考生可以自主选择从左侧或右侧出发（起点设备有效范围内）。

七、足球运球射门

（一）场地器材。在人工草地足球场上进行，7人制足球门：5米x2米x1.6米（两根立柱间距5米，高度2米，前后间距1.6米）。测

试区域长38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，标志杆距两侧边线各5米，最后一个标志杆距球门线为13米，智能化计时设备。1. 足球：5#足球标准尺寸和重量（圆周680-690mm，重量410-430g，气压下降允差 $\leq 15\%$ ）。2. 标志杆：足球运球考试选择高150cm的标志杆作为障碍物。

（二）测试办法。足球运球射门考试选择高150cm的标志杆作为障碍物。在起跑线后50cm设置预跑线，考生站在预跑线后做好准备自行运球出发，考生出发触发计时装置，运球“S”型依次绕过标志杆，按路线要求绕完标志杆后进行射门（射门不限脚法），未射进球门需进行补射。足球射入球门后停止计时。

（三）注意事项。1. 考生有两次考试机会，取最好成绩为最终成绩。以秒为单位记录测试成绩，保留两位小数，成绩取小数点后一位，小数点后第二位按非“0”进1原则进位。2. 测试过程中出现以下现象均属违规行为：漏绕标志杆、故意手球、未按要求完成全程路线等。3. 考生可以自主选择从左侧或右侧出发（起点设备有效范围内）。

八、排球垫球

（一）场地器材。测试用标准化场地，设置3米×3米的正方形区域，距离地面2.24米（男生）、2米（女生）处设置电子扫描区域。排球使用5#球，圆周为650-670mm，重量为260-280g，气压为0.3-0.325千克/平方厘米。

（二）测试方法。考生进入测试区域，可采用将球向上方抛

起或双手垫球的方式（抛起高度需超出电子扫描区域触发计数装置，被垫起的排球第二次通过电子扫描区域开始计数），双手连续垫球。以球进入扫描区域个数计数，球落地或超出测试区域不计数，在规定时间内可继续测试累计成绩。每名考生测试两次，每次测试时间为40秒，取最好成绩为最终成绩。测试单位为次。

（三）注意事项。1. 垫球应手型正确、击球部位准确、动作协调。2. 测试过程中出现以下现象均属违规行为（双手持球、球垫出规定区域、单臂垫球、双手上手传球）。3. 垫球高度未达到扫描区域不计次数。

九、游泳（100米）

（一）场地器材。考试在50米长、25米宽、1.3-2米深、泳道宽2.5米、水温26-28度的标准泳池进行，配有泳道（线）、标志物、救生圈（板）、智能化计时装备（人工计时作为补充）和具备救生资质的救生员等，水质干净符合相关规定。

（二）测试办法。除特殊情况可要求在浅水区泳道考试，其他均随机安排泳道考试。每人一次考试机会，泳姿不限，以游完100米距离所用时间计为本次成绩。考生入池后身体任何部分接触池壁感应区域准备，当听到发令信号后（同时电子设备开始计时）出发。考生在泳池出发端不限出发方式，如采用水中出发方式的须保持身体触壁并处于静止状态，听到“各就位，电笛或哨声”口令后蹬离池壁开始游进。游进中须在规定的泳道中划水行进，出发和转身后，15米处头须露出水面。途中不得触碰池底或

攀扶池壁、泳道线等，否则视为犯规。转身时，允许考生使用身体任何部位触及池壁进行转身，转身可用脚蹬池壁，但脚不能碰、踩池底，连续游进。到达终点时，可用身体任何部分碰触池壁感应区域（2公斤力量触板停止计时），电子设备停止计时。以分、秒为单位记录测试成绩，保留三位小数，成绩不计小数，小数点后按非“0”进1原则进位。

（三）注意事项。1. 考生须着合体游泳衣、游泳裤、游泳帽，可戴护目镜。2. 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）。3. 游泳项目在不限定泳姿的前提下以时间作为评分的标准。

十、心肺复苏实践操作

（一）场地器材。场地平整干净、智能化心肺复苏实践操作测试仪。

（二）测试办法。测试仪器亮灯或语音提示，视为测试开始。

1. 第一步，正确胸外心脏按压。解开上衣和束缚，找到胸骨下1/3处，一只手的掌根部放在按压部位，另一只手平行叠加其上，掌根重叠，十指相扣，掌心上翘，身体前倾，手臂伸直，垂直向下按压，有力有节奏地按压30次，按压频率要达到100-120次/分钟，按压的深度要达到5-6厘米。

2. 第二步，正确打开气道。观察伤病员口中有无异物，如有，把头偏向一侧，将异物取出。用仰头举颌法打开气道，使下颌与耳垂连线垂直于地面（90度），保持呼吸通畅。

3. 第三步，正确人工呼吸。保持气道开放的前提下，按压伤病员前额，捏住鼻翼，提起下颌，张口包住伤病员的口唇，匀速缓慢吹气，吹气量500-600ml。人工呼吸2次，每次吹气约1秒钟，以胸部隆起为标准，吹完第一口气后放松鼻翼并离开伤病员口唇，约1秒钟后再吹第二口气，注意避免过度吹气。

测试仪器亮灯或语音提示，视为测试结束。

（三）注意事项。心肺复苏项目按完成步骤得分，每一步的得分相加作为最后的得分。

十一、其它要求

（一）考生进入考场允许自带器材（限跳绳、篮球、足球、排球），所带器材必须符合国家标准。1. 跳绳：PVC 塑胶手柄，轴承连接，橡胶材质胶皮绳，绳内不得包含金属丝。2. 篮球 7#球标准尺寸和重量（圆周 750-780mm，重量 570-660g，气压下降允差 $\leq 15\%$ ）；6#篮球标准尺寸和重量（圆周 700-710mm，重量 510-550g，气压下降允差 $\leq 15\%$ ）。3. 足球 5#球标准尺寸和重量（圆周 680-690mm，重量 410-430g，气压下降允差 $\leq 15\%$ ）。4. 排球 5#球圆周为 650-670mm，重量为 260-280g，气压为 0.3-0.325 千克/平方厘米。

（二）要求参加考试的考生必须着运动装、穿运动鞋。考试长跑、短跑和立定跳远项目时不允许穿带钉跑鞋或鞋底带附着物的球鞋（包括在鞋底涂抹滑石粉、松香、镁粉等防滑物）。根据考试设备的技术要求，考试时女生长发必须盘扎起来。

（三）考试中违例、犯规情况的界定和判罚按照《国家学生体质健康标准》中各项目的“注意事项”执行。

（四）50米、800米、1000米跑、100米游泳的考试起跑由智能化仪器自动发令，电子发令枪响后的同时计时开始，提前起跑为犯规。

（五）立定跳远、掷实心球各有三次考试机会、篮球运球投篮、足球运球射门、排球垫球有两次考试机会，并取最好成绩，其余考试项目均只有一次考试机会。

附件 3

郑州市中招体育考试终结性评价评分标准

一、耐力类评价评分标准

男子 1000 米 成绩 (分秒)	女子 800 米 成绩 (分秒)	成绩
≤ 3. 56	≤ 3. 42	25. 0
3. 57 ~ 4. 01	3. 43 ~ 3. 47	24. 5
4. 02 ~ 4. 06	3. 48 ~ 3. 52	24. 0
4. 07 ~ 4. 11	3. 53 ~ 3. 57	23. 5
4. 12 ~ 4. 16	3. 58 ~ 4. 02	23. 0
4. 17 ~ 4. 21	4. 03 ~ 4. 07	22. 5
4. 22 ~ 4. 26	4. 08 ~ 4. 12	22. 0
4. 27 ~ 4. 31	4. 13 ~ 4. 17	21. 5
4. 32 ~ 4. 36	4. 18 ~ 4. 22	21. 0
4. 37 ~ 4. 41	4. 23 ~ 4. 27	20. 5
4. 42 ~ 4. 46	4. 28 ~ 4. 32	20. 0
4. 47 ~ 4. 51	4. 33 ~ 4. 37	19. 5
4. 52 ~ 4. 56	4. 38 ~ 4. 42	19. 0
4. 57 ~ 5. 01	4. 43 ~ 4. 45	18. 5
5. 02 ~ 5. 05	4. 46 ~ 4. 48	18. 0
5. 06 ~ 5. 09	4. 49 ~ 4. 51	17. 5
5. 10 ~ 5. 13	4. 52 ~ 4. 54	17. 0
5. 14 ~ 5. 17	4. 55 ~ 4. 56	16. 5
5. 18 ~ 5. 21	4. 57 ~ 4. 58	16. 0
5. 22 ~ 5. 25	4. 59 ~ 5. 00	15. 5
5. 26 ~ 5. 30	5. 01 ~ 5. 02	15. 0
5. 31 ~ 5. 35	5. 03 ~ 5. 05	14. 5
5. 36 ~ 5. 40	5. 06 ~ 5. 08	14. 0
5. 41 ~ 5. 45	5. 09 ~ 5. 10	13. 5

5.46 ~ 5.50	5.11 ~ 5.12	13.0
5.51 ~ 5.55	5.13 ~ 5.14	12.5
5.56 ~ 5.58	5.15 ~ 5.16	12.0
5.59 ~ 6.01	5.17 ~ 5.18	11.5
6.02 ~ 6.04	5.19 ~ 5.20	11.0
6.05 ~ 6.07	5.21 ~ 5.22	10.5
6.08 ~ 6.10	5.23 ~ 5.24	10.0
6.11 ~ 6.13	5.25 ~ 5.26	9.5
6.14 ~ 6.16	5.27 ~ 5.28	9.0
6.17 ~ 6.19	5.29 ~ 5.30	8.5
6.20 ~ 6.22	5.31 ~ 5.32	8.0
6.23 ~ 6.25	5.33 ~ 5.34	7.5
6.26 ~ 6.31	5.35 ~ 5.36	7.0
6.32 ~ 6.37	5.37 ~ 5.39	6.0
6.38 ~ 6.43	5.40 ~ 5.42	5.0
6.44 ~ 6.49	5.43 ~ 5.45	4.0
6.50 ~ 6.55	5.46 ~ 5.48	3.0
6.56 ~ 7.01	5.49 ~ 5.51	2.0
7.02 ~ 7.07	5.52 ~ 5.54	1.0
≥ 7.08	≥ 5.55	0

二、素质类评价评分标准

(一) 1分钟跳绳评分标准

男子 成绩 (次)	女子 成绩 (次)	成绩
≥ 158	≥ 152	15.0
150 ~ 157	145 ~ 151	14.5
142 ~ 149	138 ~ 144	14.0
134 ~ 141	131 ~ 137	13.5
126 ~ 133	124 ~ 130	13.0
118 ~ 125	117 ~ 123	12.5
110 ~ 117	110 ~ 116	12.0

102 ~ 109	103 ~ 109	11.5
94 ~ 101	96 ~ 102	11.0
86 ~ 93	89 ~ 95	10.5
78 ~ 85	82 ~ 88	10.0
73 ~ 77	75 ~ 81	9.5
68 ~ 72	68 ~ 74	9.0
63 ~ 67	62 ~ 67	8.5
58 ~ 62	56 ~ 61	8.0
53 ~ 57	51 ~ 55	7.5
48 ~ 52	46 ~ 50	7.0
43 ~ 47	41 ~ 45	6.5
38 ~ 42	36 ~ 40	6.0
33 ~ 37	31 ~ 35	5.5
28 ~ 32	26 ~ 30	5.0
27	25	4.5
26	24	4.0
25	23	3.5
24	22	3.0
23	21	2.5
22	20	2.0
21	19	1.5
20	18	1.0
19	17	0.5
≤ 18	≤ 16	0

(二) 50 米跑评分标准

男子 成绩 (秒)	女子 成绩 (秒)	成绩
≤ 7.6	≤ 8.2	15.0
7.7 ~ 7.8	8.3 ~ 8.4	14.5
7.9 ~ 8.0	8.5 ~ 8.6	14.0
8.1 ~ 8.2	8.7 ~ 8.8	13.5
8.3 ~ 8.4	8.9 ~ 9.0	13.0

8.5~8.6	9.1~9.2	12.5
8.7~8.8	9.3~9.4	12.0
8.9~9.0	9.5~9.6	11.5
9.1~9.2	9.7~9.8	11.0
9.3~9.4	9.9~10.0	10.5
9.5	10.1~10.2	10.0
9.6	10.3~10.4	9.5
9.7	10.5~10.6	9.0
9.8	10.7~10.8	8.5
9.9	10.9~11.0	8.0
10.0	11.1~11.2	7.5
10.1	11.3	7.0
10.2	11.4	6.5
10.3	11.5	6.0
10.4	11.6	5.5
10.5	11.7	5.0
10.6	11.8	4.5
10.7	11.9	4.0
10.8	12.0	3.5
10.9	12.1	3.0
11.0	12.2	2.5
11.1	12.3	2.0
11.2	12.4	1.5
11.3	12.5	1.0
11.4	12.6	0.5
≥11.5	≥12.7	0

(三) 掷实心球评分标准

男子 成绩 (米)	女子 成绩 (米)	成绩
≥10	≥7.2	15.0
9.7~9.9	7.0~7.1	14.5
9.4~9.6	6.8~6.9	14.0

9.0~9.3	6.6~6.7	13.5
8.6~8.9	6.4~6.5	13.0
8.2~8.5	6.2~6.3	12.5
7.8~8.1	6.0~6.1	12.0
7.4~7.7	5.8~5.9	11.5
7.0~7.3	5.6~5.7	11.0
6.7~6.9	5.4~5.5	10.5
6.4~6.6	5.2~5.3	10.0
6.1~6.3	5.0~5.1	9.5
5.8~6.0	4.8~4.9	9.0
5.5~5.7	4.6~4.7	8.5
5.2~5.4	4.4~4.5	8.0
4.9~5.1	4.2~4.3	7.5
4.6~4.8	4.1	7.0
4.4~4.5	4.0	6.5
4.2~4.3	3.9	6.0
4.0~4.1	3.8	5.5
3.8~3.9	3.7	5.0
3.7	3.6	4.5
3.6	3.5	4.0
3.5	3.4	3.5
3.4	3.3	3.0
3.3	3.2	2.5
3.2	3.1	2.0
3.1	3.0	1.5
3.0	2.9	1.0
2.9	2.8	0.5
≤2.8	≤2.7	0

(四) 立定跳远评分标准

男子 成绩 (公分)	女子 成绩 (公分)	成绩
≥240	≥190	15.0

236 ~ 239	186 ~ 189	14.5
232 ~ 235	182 ~ 185	14.0
228 ~ 231	178 ~ 181	13.5
224 ~ 227	174 ~ 177	13.0
220 ~ 223	170 ~ 173	12.5
216 ~ 219	166 ~ 169	12.0
211 ~ 215	162 ~ 165	11.5
206 ~ 210	158 ~ 161	11.0
201 ~ 205	154 ~ 157	10.5
196 ~ 200	150 ~ 153	10.0
191 ~ 195	146 ~ 149	9.5
187 ~ 190	142 ~ 145	9.0
183 ~ 186	139 ~ 141	8.5
179 ~ 182	136 ~ 138	8.0
175 ~ 178	133 ~ 135	7.5
171 ~ 174	130 ~ 132	7.0
168 ~ 170	127 ~ 129	6.5
165 ~ 167	125 ~ 126	6.0
162 ~ 164	123 ~ 124	5.5
159 ~ 161	121 ~ 122	5.0
157 ~ 158	119 ~ 120	4.5
155 ~ 156	117 ~ 118	4.0
153 ~ 154	115 ~ 116	3.5
151 ~ 152	113 ~ 114	3.0
149 ~ 150	111 ~ 112	2.5
147 ~ 148	109 ~ 110	2.0
145 ~ 146	107 ~ 108	1.5
143 ~ 144	105 ~ 106	1.0
141 ~ 142	103 ~ 104	0.5
≤ 140	≤ 102	0

三、运动健康技能类评价评分标准

(一) 篮球运球投篮评分标准

男子 成绩 (秒)	女子 成绩 (秒)	成绩
≤ 9.0	≤ 11.3	15.0
9.1 ~ 9.5	11.4 ~ 11.8	14.5
9.6 ~ 10.1	11.9 ~ 12.3	14.0
10.2 ~ 10.8	12.4 ~ 12.9	13.5
10.9 ~ 11.6	13.0 ~ 13.5	13.0
11.7 ~ 12.5	13.6 ~ 14.4	12.5
12.6 ~ 13.4	14.5 ~ 15.3	12.0
13.5 ~ 14.5	15.4 ~ 16.3	11.5
14.6 ~ 15.0	16.4 ~ 16.8	11.0
15.1 ~ 15.3	16.9 ~ 17.3	10.5
15.4 ~ 16.2	17.4 ~ 18.2	10.0
16.3 ~ 16.7	18.3 ~ 18.5	9.5
16.8 ~ 17.0	18.6 ~ 18.8	9.0
17.1 ~ 17.3	18.9 ~ 19.1	8.5
17.4 ~ 17.6	19.2 ~ 19.4	8.0
17.7 ~ 17.9	19.5 ~ 19.7	7.5
18.0 ~ 18.2	19.8 ~ 20.0	7.0
18.3 ~ 18.5	20.1 ~ 20.3	6.5
18.6 ~ 18.8	20.4 ~ 20.6	6.0
18.9 ~ 19.1	20.7 ~ 20.9	5.5
19.2 ~ 19.4	21.0 ~ 21.2	5.0
19.5 ~ 19.7	21.3 ~ 21.5	4.5
19.8 ~ 20.0	21.6 ~ 21.8	4.0
20.1 ~ 20.3	21.9 ~ 22.1	3.5
20.4 ~ 20.6	22.2 ~ 22.4	3.0
20.7 ~ 20.9	22.5 ~ 22.7	2.5
21.0 ~ 21.2	22.8 ~ 23.0	2.0
21.3 ~ 21.5	23.1 ~ 23.3	1.5
21.6 ~ 21.8	23.4 ~ 23.6	1.0

21.9 ~ 22.1	23.7 ~ 23.9	0.5
≥ 22.2	≥ 24.0	0

(二) 足球运球射门评分标准

男子 成绩 (秒)	女子 成绩 (秒)	得分
≤ 9.5	≤ 10.2	15.0
9.6 ~ 10.3	10.3 ~ 10.6	14.5
10.4 ~ 11.1	10.7 ~ 11.6	14.0
11.2 ~ 12.1	11.7 ~ 13.0	13.5
12.2 ~ 13.1	13.1 ~ 14.4	13.0
13.2 ~ 14.5	14.5 ~ 15.8	12.5
14.6 ~ 15.9	15.9 ~ 17.0	12.0
16.0 ~ 16.9	17.1 ~ 18.2	11.5
17.0 ~ 17.9	18.3 ~ 18.8	11.0
18.0 ~ 18.4	18.9 ~ 19.4	10.5
18.5 ~ 18.9	19.5 ~ 19.7	10.0
19.0 ~ 19.2	19.8 ~ 20.0	9.5
19.3 ~ 19.5	20.1 ~ 20.3	9.0
19.6 ~ 19.8	20.4 ~ 20.6	8.5
19.9 ~ 20.1	20.7 ~ 20.9	8.0
20.2 ~ 20.4	21.0 ~ 21.2	7.5
20.5 ~ 20.7	21.3 ~ 21.5	7.0
20.8 ~ 21.0	21.6 ~ 21.8	6.5
21.1 ~ 21.3	21.9 ~ 22.1	6.0
21.4 ~ 21.6	22.2 ~ 22.4	5.5
21.7 ~ 21.9	22.5 ~ 22.7	5.0
22.0 ~ 22.2	22.8 ~ 23.0	4.5
22.3 ~ 22.5	23.1 ~ 23.3	4.0
22.6 ~ 22.8	23.4 ~ 23.6	3.5
22.9 ~ 23.1	23.7 ~ 23.9	3.0
23.2 ~ 23.4	24.0 ~ 24.2	2.5
23.5 ~ 23.7	24.3 ~ 24.5	2.0

23.8 ~ 24.0	24.6 ~ 24.8	1.5
24.1 ~ 24.3	24.9 ~ 25.1	1.0
24.4 ~ 24.6	25.2 ~ 25.4	0.5
≥ 24.7	≥ 25.5	0

(三) 排球垫球评分标准

男子成绩 (次)	女子 成绩 (次)	得分
≥ 38	≥ 33	15.0
37	32	14.5
36	31	14.0
35	30	13.5
33 ~ 34	29	13.0
31 ~ 32	28	12.5
30	27	12.0
29	26	11.5
28	25	11.0
27	24	10.5
26	23	10.0
25	22	9.5
24	21	9.0
23	20	8.5
22	19	8.0
21	18	7.5
20	17	7.0
19	16	6.5
18	15	6.0
17	14	5.5
16	13	5.0
15	12	4.5
14	11	4.0
13	10	3.5
12	9	3.0

11	8	2.5
10	7	2.0
9	6	1.5
8	5	1.0
7	4	0.5
≤ 6	≤ 3	0

(四) 游泳 (100 米) 评分标准

男子 成绩 (分秒)	女子 成绩 (分秒)	得分
≤ 2.50	≤ 3.00	15.0
2.51 ~ 3.05	3.01 ~ 3.15	14.5
3.06 ~ 3.20	3.16 ~ 3.30	14.0
3.21 ~ 3.35	3.31 ~ 3.45	13.5
3.36 ~ 3.45	3.46 ~ 3.55	13.0
3.46 ~ 3.55	3.56 ~ 4.05	12.5
3.56 ~ 4.05	4.06 ~ 4.15	12.0
4.06 ~ 4.07	4.16 ~ 4.17	11.5
4.08 ~ 4.09	4.18 ~ 4.19	11.0
4.10 ~ 4.11	4.20 ~ 4.21	10.5
4.12 ~ 4.13	4.22 ~ 4.23	10.0
4.14 ~ 4.15	4.24 ~ 4.25	9.5
4.16 ~ 4.17	4.26 ~ 4.27	9.0
4.18 ~ 4.19	4.28 ~ 4.29	8.5
4.20 ~ 4.21	4.30 ~ 4.31	8.0
4.22 ~ 4.23	4.32 ~ 4.33	7.5
4.24 ~ 4.25	4.34 ~ 4.35	7.0
4.26 ~ 4.27	4.36 ~ 4.37	6.5
4.28 ~ 4.29	4.38 ~ 4.39	6.0
4.30 ~ 4.31	4.40 ~ 4.41	5.5
4.32 ~ 4.33	4.42 ~ 4.43	5.0
4.34 ~ 4.35	4.44 ~ 4.45	4.5
4.36 ~ 4.37	4.46 ~ 4.47	4.0

4.38 ~ 4.39	4.48 ~ 4.49	3.5
4.40 ~ 4.41	4.50 ~ 4.51	3.0
4.42 ~ 4.43	4.52 ~ 4.53	2.5
4.44 ~ 4.45	4.54 ~ 4.55	2.0
4.46 ~ 4.47	4.56 ~ 4.57	1.5
4.48 ~ 4.49	4.58 ~ 4.59	1.0
4.50 ~ 4.51	5.00 ~ 5.01	0.5
≥ 4.52	≥ 5.02	0

(五) 心肺复苏实践操作评分标准

中招体育考试心肺复苏实践操作按完成步骤得分，满分为15分，共分三个步骤，每一步的得分相加作为最后的得分。

第一步：正确胸外心脏按压（6分）。解开上衣和束缚，找到胸骨下1/3处，一只手的掌根部放在按压部位，另一只手平行叠加其上，掌根重叠，十指相扣，掌心上翘，身体前倾，手臂伸直，垂直向下按压，有力有节奏地按压30次，按压频率要达到100-120次/分钟，按压的深度要达到5-6厘米。

考试过程中实时显示按压次数，若按压力度或按压位置未达到标准，仪器对错误动作进行语音提示且不计入有效按压次数。考生按照动作要求从第一次触发按压计时装置开始计时，按压时长为15秒—20秒，此过程共计6分，标准如下：

心肺复苏实践操作有效按压次数得分表

成绩（次）	得分
30	6
26-29	5

22-25	4
19-21	3
16-18	2
14-15	1
<14	0

第二步，正确打开气道（3分）。观察伤病员口中有无异物，如有，把头偏向一侧，将异物取出。用仰头举颌法打开气道，使下颌与耳垂连线垂直于地面（90度），保持呼吸通畅。此过程共计3分，气道打开得3分，气道未打开得0分。测试仪器对气道是否打开进行亮灯或语音提示。

第三步，正确人工呼吸（6分）。保持气道开放的前提下，按压伤病员前额，捏住鼻翼，提起下颌，张口包住伤病员的口唇，匀速缓慢吹气，吹气量500-600ml。人工呼吸2次，每次吹气约1秒钟，以胸部隆起为标准，吹完第一口气后放松鼻翼并离开伤病员口唇，约1秒钟后再吹第二口气，注意避免过度吹气。测试过程中测试仪器亮灯或语音提示人工呼吸是否达到标准，达到标准一次计3分，未达到标准记0分，此过程共计2次，总分6分。

