附件2

2024年自治区初中学业水平体育与健康

考试项目测试办法与要求

一、800米或1000米跑（必考项目）

（一）测试目的

测试学生耐力素质的发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

（二）场地器材

400米、300米、200米田径场跑道，地质不限。也可使用其他不规则场地，但必须丈量准确，地面平坦。秒表若干块，使用前需要校正，同50米跑测试要求一致。

（三）测试方法

受试者至少两人一组进行测试，站立式起跑。当听到“跑” 的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者躯干部到达终点线的垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

（四）注意事项

1.800米或1000米测试过程中，测试人员应向受试者报告剩余往返圈数，以免跑错距离。

2.测试人员在受试者测试完成后，应告知继续保持站立并缓 慢走动，不要立刻坐下，以免发生意外。

3.受试者需穿平底运动鞋进行测试，穿皮鞋、凉鞋、钉鞋等不符合运动要求的鞋子，不得参加测试。

4.对分、秒进行换算时要细心，防止差错。

二、掷实心球（必考项目）

（一）测试目的

测试学生的上肢爆发力。

（二）场地器材

长度在30米以上的平整场地一块，地质不限，在场地一端划一条直线作为起掷线。实心球若干，重量为2千克。

（三）测试方法

测试时受试者站在起掷线后，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，原地用力将球投向前方掷出。如两脚前后开立投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得踩线。每人投掷三次，记录其中成绩最好的一次。记 录以米为单位，取一位小数。丈量起掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球的着地点。成绩记录方法和注意事项同投沙包。

三、立定跳远（必考项目）

（一）测试目的

测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

（二）场地器材

沙坑、丈量尺。沙面应与地面平齐，如无沙坑，可在土质松软的平地上进行。起跳线至沙坑近端不得少于30厘米。起跳地面要平坦，不得有坑凹。

（三）测试方法

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线（最好用线绳做起跳线）。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。以米为单位，保留两位小数。

（四）注意事项

1.发现犯规时，此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。

2.受试者需穿平底运动鞋进行测试，穿皮鞋、凉鞋、钉鞋等不符合运动要求的鞋子，不得参加测试。

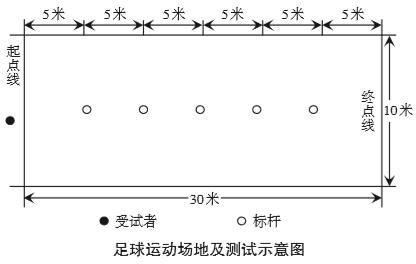
四、足球运球（必考项目）

（一）测试目的

测试学生综合身体素质和足球基本技能水平。

（二）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，起点线至第一杆距离为5米，各标志杆间距5米，共设5根标志杆，标志杆距两侧边线各5米（见示意图）。测试器材包括足球若干个（测试用球应符合国家标准）、秒表(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）。



（三）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。受试者和球均越过终点线即为结束。发令员发令后开始计时，受试者与球均返回终点线时停表。每人测试两次，记录其中最好的一次成绩。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非“0”进1原则进位。

（四）注意事项

测试过程中出现以下现象均属犯规行为，取消当次成绩：出发时抢跑、漏绕标志杆、碰倒标志杆、故意手球、未按要求完成全程路线等。

五、跳绳（选考项目）

（一）测试目的

测试学生的下肢爆发力和身体协调能力。

（二）场地器材

地面平整、干净的场地一块，地质不限。主要测试器材包括 秒表、发令哨、各种长度的跳绳若干条。

（三）测试方法

两人一组，一人测试，一人记数。受试者将绳的长短调至适宜长度，听到“开始”口令后开始跳绳，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。听到“结束”口令后停止，测试员报数并记录受试者在 1 分钟内的跳绳次数。测试单位为次。

（四）注意事项

1.测试过程中跳绳绊脚，除该次不计数外，应继续进行。

2.受试者需穿平底运动鞋进行测试，穿皮鞋、凉鞋、钉鞋等 不符合运动要求的鞋子，不得参加测试。