

2026 年深圳市初中学业水平考试体育与健康 科目考试项目规则和评分标准

一、中长跑

（一）考试内容

800 米跑（女）或 1000 米跑（男）。

（二）考试要求

1. 考生穿运动鞋或钉鞋参加考试。
2. 考生在起跑线后按口令准备，起跑姿势不限，听到发令讯号后起跑。
3. 跑到终点时，躯干（不包括头、颈和四肢）任何部位抵达终点线即为完成考试。
4. 考生有一次考试机会，考试当场报出成绩并予以登记。

（三）评判规则

关于起跑、途中跑等犯规情形的判罚，参照世界田径联合会最新修订的《田径竞赛规则》并根据具体监考要求执行。

（四）场地器材

1. 考试场地为 400 米标准塑胶田径场。
2. 采用符合国家标准的电动计时设备，两套系统同步计时。
3. 采用符合国家标准的发令设备。

二、200 米游泳（不限泳姿）

（一）考试内容

考生在规定时间内游完 200 米全程。

（二）考试要求

1. 考试时考生须穿着泳衣并佩戴泳帽，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）参加考试。
2. 考试不限泳姿，考生可用任何泳姿游完全程。
3. 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”信号后蹬离池壁开始游进。
4. 在出发后和每次转身后的 15 米内，允许考生身体完全没入水中。考生须在规定泳道游进，途中不得在池底行走，不得扒扶池壁或水线。转身时身体任一部位必须触及池壁。
5. 游至终点时，身体任一部位触及池壁即为完成考试。
6. 从出发信号发出后开始计时，考生须在 9 分 10 秒内完成考试，超出该时间，考试停止，不计成绩。
7. 考生有一次考试机会，考试当场报出成绩并予以登记。

（三）评判规则

考试中出现以下五种犯规情况之一，成绩无效：

1. 出发信号发出前抢先游进。
2. 在出发后或转身后的 15 米之外，考生身体仍然完全没入水中。
3. 游进途中在池底行走。
4. 游进和转身时扒扶池壁或水线。
5. 越过水线或妨碍他人。

（四）场地器材

考试场地为室外或室内的 50 米标准游泳池或 25 米标准短池游泳池，泳道之间用泳道线标记，配置符合国家技术质量标准的电子计时系统、发令枪（电笛）。

三、4 分钟跳绳

（一）考试内容

考生在四分钟内连续进行跳绳动作，计有效跳绳次数。

（二）考试要求

1. 监考员发出“预备一开始”口令，计时开始至四分钟止。
2. 单、双脚跳绳或双脚交替跳绳动作均可。
3. 摆绳经过头、脚一次计为有效次数。
4. 考生有一次考试机会，考试当场报出成绩并予以登记。

（三）评判规则

1. 失误动作不计次数，但考试继续。
2. 考试成绩通过跳绳测试仪计入。

（四）场地器材

1. 考试在平整适宜地面上进行。
2. 采用符合国家计量标准的跳绳测试仪。
3. 计时工具采用符合国家标准的倒计时电动计时器。

四、100 米跑

（一）考试内容

100 米跑。

（二）考试要求

1. 考生穿运动鞋或钉鞋参加考试。
2. 考生在起跑线后按口令准备，采用蹲踞式起跑姿势，听到发令枪讯号后起跑。
3. 跑到终点时，躯干（不包括头、颈和四肢）任何部位抵达终点线即为完成考试。
4. 考生有一次考试机会，考试当场报出成绩并予以登记。

（三）评判规则

关于起跑、途中跑等犯规情形的判罚，参照世界田径联合会最新修订的《田径竞赛规则》并根据具体监考要求执行。

（四）场地器材

1. 考试场地为 400 米标准塑胶田径场。
2. 考场提供起跑器备用。
3. 采用符合国家标准的电动计时设备，两套系统同步计时。
4. 采用符合国家标准的发令设备。

五、50 米游泳（不限泳姿）

（一）考试内容

考生在规定时间内游完 50 米全程。

（二）考试要求

1. 考试时考生须穿着泳衣并佩戴泳帽，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）参加考试。
2. 考试不限泳姿，考生可用任何泳姿游完全程。

3. 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”信号后蹬离池壁开始游进。

4. 考生使用 25 米标准短池游泳池考试时，转身时身体任一部位必须触及池壁。

5. 在出发后或转身后的 15 米内，允许考生身体完全没入水中。考生须在规定泳道游进，途中不得在池底行走，不得扒扶池壁或水线。

6. 游至终点时，身体任一部位触及池壁即为完成考试。

7. 从出发信号发出后开始计时，考生须在 4 分 10 秒内完成考试，超出该时间，考试停止，不计成绩。

8. 考生有一次考试机会，考试当场报出成绩并予以登记。

（三）评判规则

考试中出现以下五种犯规情况之一，成绩无效：

1. 出发信号发出前抢先游进。
2. 在出发后或转身后的 15 米之外，考生身体仍然完全没入水中。
3. 游进途中在池底行走。
4. 游进或转身时扒扶池壁或水线。
5. 越过水线或妨碍他人。

（四）场地器材

考试场地为室外或室内的 50 米标准游泳池或 25 米标准短池游泳池，泳道之间用泳道线标记，配置符合国家技术质量标准的

电子计时系统、发令枪（电笛）。

六、投掷实心球

（一）考试内容

考生采取原地双手头上正面抛实心球技术完成投掷。

（二）考试要求

1. 考生双脚前后或左右开立站于起掷线后，身体正对投掷方向。双手举球至头上方，躯干后仰，原地双手用力把球掷向前方。
2. 测量成绩时，测量线应与起掷线或其延长线垂直，应从实心球落地痕迹的最近点量至起掷线或其延长线的后沿。登记成绩时以米为单位，取两位小数。为准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球着地点。测量及登记时，监考人员均要读出成绩。
3. 考生可连续投掷三次，取其中最远一次的成绩。

（三）评判规则

1. 实心球掷离手前，脚触及或越过起掷线视为犯规。
2. 实心球掷离手后，身体任何部位触及起掷线或投掷区域视为犯规。
3. 考生出现犯规情形，当次投掷成绩不计。

（四）场地器材

1. 考试场地为长 20 米、宽 4 米的平整矩形场地。
2. 实心球直径为 14-14.5 厘米，重量为 2 公斤 \pm 20 克。球体为生胶材质，球体内不得有滚动物。
3. 测量工具采用符合国家计量标准的投掷实心球测距仪。

七、1分钟跳绳

（一）考试内容

考生在1分钟内连续进行跳绳动作，计有效跳绳次数。

（二）考试要求

1. 监考员发出“预备一开始”口令，计时开始至一分钟止。
2. 单、双脚跳绳或双脚交替跳绳动作均可。
3. 摆绳经过头、脚一次计为有效次数。
4. 考生可进行两次1分钟跳绳考试，计最好一次的成绩。

（三）评判规则

1. 失误动作不计次数，但考试继续。
2. 考试成绩通过跳绳测试仪计入。

（四）场地器材

1. 考试在平整适宜地面上进行。
2. 采用符合国家计量标准的跳绳测试仪。
3. 计时工具采用符合国家标准的倒计时电动计时器。

八、1分钟踢毽子

（一）考试内容

考生在1分钟内连续进行踢毽动作，计算有效踢毽次数。

（二）考试要求

1. 考生在指定区域（3米×3米正方形区域）内，用膝关节以下任何部位将毽子踢起。
2. 考生每完成一次踢毽动作后，脚必须触地。

3. 考生有一次考试机会，考试当场报出成绩并予以登记。

（三）评判规则

1. 考生在踢毽区手持毽子准备，听考试开始指令后以手抛毽子开始考试。

2. 考生踢毽过程中出现膝关节以上任何部位触毽子视为违例，当次踢毽次数不计，但考试继续。

3. 考生踢毽出现失误导致毽子触地，可用手捡起毽子继续考试，踢毽次数累计。

（四）场地器材

1. 考试场地为3米×3米正方形平坦地面。

2. 毽子高130-135毫米，重15克（±1）。毽垫直径38-40毫米，厚度10-15毫米，垫圈为金属材料，底垫为弹性橡胶。毽毛≥100毫米，为经工艺处理的四根长鸭毛，羽毛宽32-35毫米，插毛管高22-24毫米，毽毛色彩鲜艳，符合《中小学体育器材和场地标准汇编》的有关规定。

九、二级蛙跳

（一）考试内容

考生双脚平行站于起跳线后，采取连贯跳跃技术完成两次蛙跳动作。

（二）考试要求

1. 考生穿运动鞋参加考试，不得穿钉鞋或胶粒底鞋。

2. 测量成绩时，测量线应与起跳线或其延长线垂直，应从落

地区的最近点量至起跳线或其延长线的后沿。登记成绩时以米为单位，取两位小数。测量及登记时，监考人员均要读出成绩。

3. 考生可连续试跳三次，取最远一次的成绩。

（三）评判规则

1. 考生第一次起跳前脚触及或越过起跳线，视为犯规。
2. 考生两次起跳中任何一次未双脚同时起跳，或者垫步，或者连跳，视为犯规。
3. 考生第一次落地时未双脚同时落地，视为犯规。
4. 第二次落地后，考生应向前走出落地区，如脚触及落地区外的第一触地点比落地区内最近落地点更接近起跳线视为犯规。
5. 考生出现各种犯规情形，当次试跳成绩不计。

（四）场地器材

1. 考试沙坑的沙面与地面齐平，深度适中，沙坑内应填满松软细沙，并保持平整，确保无异物。
2. 起跳线至沙坑近端边沿之间铺设长度满足考试要求，宽度122厘米，厚度1.3厘米（ ± 0.1 ）的塑胶预制型卷材。塑胶预制型卷材须具备良好的防滑、减震功能，适于考生进行二级蛙跳。
3. 在塑胶预制型卷材上标定明确固定的起跳线。男生起跳线后沿到沙坑区近端边沿距离为3.5米，女生起跳线后沿到沙坑区近端边沿距离为2.7米。
4. 测量工具采用符合国家计量标准的跳远测距仪。

十、10米×4折返跑

（一）考试内容

10米×4折返跑。

（二）考试要求

1. 考生穿运动鞋参加考试，不得穿钉鞋或胶粒底鞋。
2. 考生在起点线后准备，采用站立式起跑姿势，听监考员发出指令后，越过起点线，计时开始。
3. 考生在起点线与折返线之间连续完成两次往返、共40米距离后，越过终点线，计时停止。
4. 考生有一次考试机会，考试当场报出成绩并予以登记。
5. 考试过程中，如遇红外监控线的信号灯没有亮起或蜂鸣器没有同步发音的情况，给予考生重新一次的考试机会。

（三）评判规则

1. 考生起跑前，膝关节及以下任何部位触发行起点线红外监控线，视为犯规。
2. 考生每一次折返时，膝关节及以下任何部位未触发折返线红外监控线，视为犯规。
3. 触发红外监控线，以信号灯亮起和蜂鸣器同步发音为准。

（四）场地器材

1. 考试须在具备良好防滑、减震功能的木地板、运动地板或塑胶场地等平整地面上进行。两端分别设置区别于场地颜色的明亮黄色或红色的起点线和折返线，起点线至折返线的垂直距离为

10米（以起点线后沿至折返线后沿计算）。起点线与第二次折返线、终点线为同一条直线。

2. 采用符合国家标准的电子计时系统。红外线监控感应点的设置不少于三个离地高度，确保考生膝关节及以下任何部位触及或越过起/终点线或折返线时，能够触发红外监控线。蜂鸣器音量 ≥ 80 分贝，信号灯功率 ≥ 3 瓦。

十一、足球

（一）考试内容

考核点为足球基本动作组合技术，包括颠球、运球、传接球、射门和无球移动。

考生在起/终点线外准备→进入颠球区颠球10次→运球完整绕∞字→运球绕杆→面对左、右两侧传球墙分别传接球1次→射门1次→无球绕杆→穿过颠球区跑过终点线。

（二）考试要求

1. 颠球

①考生进入颠球区后，将置球点上的足球用脚挑起并开始颠球。考生必须在颠球区内完成所有颠球次数。用脚挑起球计入颠球次数。考生采用双脚交替或单脚方式进行颠球，可用脚背正面、脚外侧、脚内侧等部位颠球。其他部位颠球只作过渡，不计次数。

②失误后再次颠球的次数可累计。颠球过程中若球着地，必须用脚将球停稳在颠球区内地面任何一点并用脚挑起球继续颠球，否则按违规处理，不计成绩。

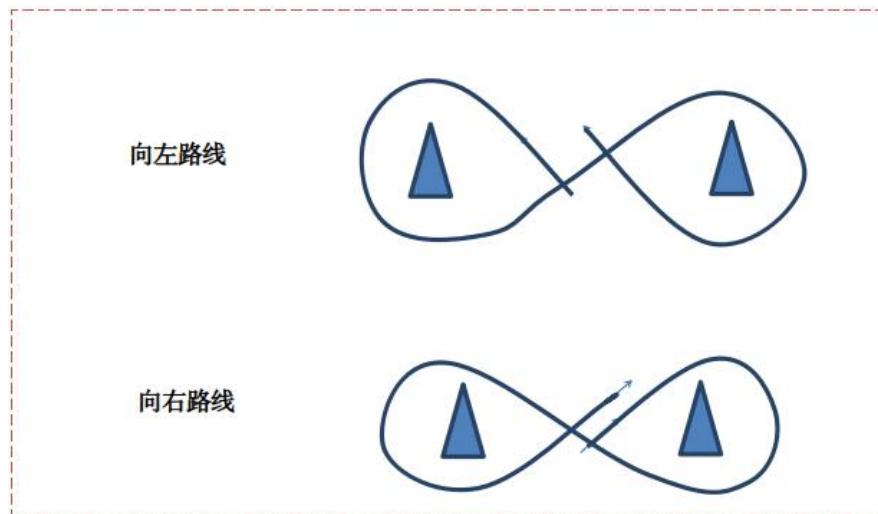
③考生累计完成 10 次颠球后，用脚将球停在颠球区内地面上任一点。若完成第 10 次颠球后，球滚出颠球区，必须用脚把球运回并停在颠球区内地面上任一点，否则按违规处理，不计成绩。

④颠球数量以监考员的报数为准。若颠球次数不足，按违规处理，不计成绩。

⑤按上述规则完成颠球后，才能进行下一个内容考试。

2. 运球完整绕∞字

①考生必须从颠球区内地面上任一点出发，按完整的∞字路线移动，开始时先向左还是先向右移动由考生自定。完整的∞字路线如图所示：



②运球绕∞字如没有从颠球区内地面上任一点出发，或不按照完整的∞字路线进行，做违规处理，不计成绩。

③运球绕∞字中如出现失误，应用脚将球运回失误地点，然后继续完成本内容考试。

④按上述规则完成运球完整绕∞字后，才能进行下一个内容

考试。

3. 运球绕杆

- ①考生自行选择从左侧或右侧开始，必须逐个绕过五个标志杆。
- ②运球绕杆中漏杆而不纠正，做违规处理，不计成绩。
- ③运球绕杆中如出现漏杆或失误，应用脚将球运回漏杆或失误地点，然后继续完成本内容考试。

④按上述规则完成运球绕杆后，才能进行下一个内容考试。

4. 传接球

- ①考生必须成功完成向左、右两侧传球墙的两次传接球，否则按违规处理，不计成绩。传接球先向左侧或右侧由考生自定。
- ②传球未触及传球墙导致球滚远，可选择在取球补给点用脚取球继续进行。

③按上述规则完成两次传接球后，才能进行下一个内容考试。

5. 射门

- ①射门时，球不得越过射门线。射门射偏导致球滚远，可选择在取球补给点用脚取球进行补射。射中门框反弹回考生周围，考生可直接进行补射，也可选择从取球补给点用脚取球进行补射。任一次补射，球均不得触及或越过射门线。

②按上述规则射门成功后，才能进行下一个内容考试。

6. 无球绕杆

- ①考生自行选择从左侧或右侧开始，必须逐个绕过五个标志杆。
- ②无球绕杆中漏杆而不纠正，做违规处理，不计成绩。

③无球绕杆中如出现漏杆或失误，应返回漏杆或失误地点，然后继续完成本内容考试。

④按上述规则完成无球绕杆后，才能进行下一个内容考试。

7. 跑过终点线

考生必须从∞字绕球的两个标志锥中间穿过颠球区跑过终点线。否则按违规处理，不计成绩。

（三）评判规则

1. 考生在起点线外准备，听监考员发出指令后进入颠球区，计时开始。考生完成全部考试内容并跑过终点线，计时停止。起点线、终点线为远离球门的3米长的同一条颠球区边线。采用电子计时技术，按规定计取成绩。

2. 考生统一采取用脚挑起球方式开始颠球。颠球过程中，如考生身体或球触及起点线按违规处理，不计成绩。

3. 考试全程不得用手触球，否则按违规处理，不计成绩。

4. 考生须穿足球鞋或运动鞋参加考试。

5. 除颠球外，停球、运球、传接球、射门技术不限。

6. 考生有两次考试机会，如考生申请第二次考试，则在全组考生完成第一次考试后，再进行第二次考试，取成绩最好的一次。

（四）场地器材

1. 考试场地为32米×25米足球场区域，地面为天然或人工草坪。

2. 球门长5.0米，高2.0米，符合JY/T 0629—2020。

3. 颠球区为 3 米 × 5 米长方形区域(不含白色线宽 12 厘米)。远离球门的 3 米长边线作为起/终点线, 另一条 3 米长边线的两端各放置 1 个高度 32 厘米的标志锥, 用于∞字绕球。3 米长边线与球门线平行。

4. 将颠球区 3 米长边线的中点与球门线中点的假定连线(不画线)设为场地中轴线。

5. 沿场地中轴线设置 5 个高度 150 厘米的足球绕杆, 第 1 杆底盘圆心距∞字绕球两标志锥连线的垂直距离为 3 米, 相邻两杆间距为 2 米。

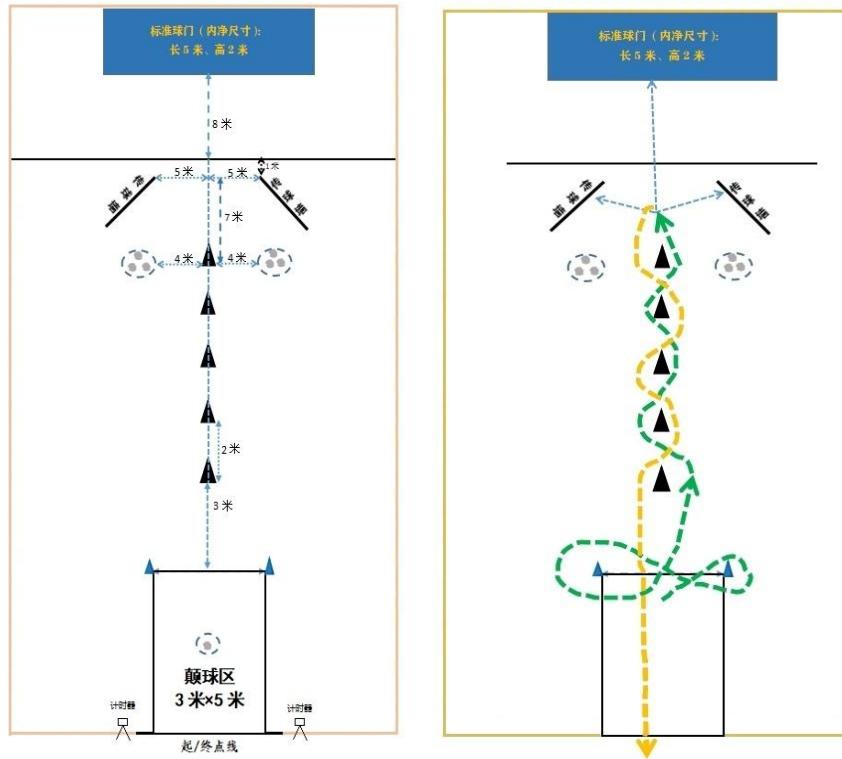
6. 距球门线 8 米处画一条与球门线平行的直线作为射门线(白色线宽 12 厘米)。

7. 在场地两侧各设 1 个硬实质材料的传球墙, 提供沙袋加固确保传球墙受到传球冲击时不产生偏移。每个传球墙长 3 米、高 1 米。两个传球墙与射门线夹角分别为 45 度和 135 度, 最近点距射门线垂直距离 1 米, 距场地中轴线垂直距离 5 米。

8. 以距球门线最近的一支绕杆为参照点, 向左右两侧平行延伸 4 米, 各设一个取球补给点, 分别放置备用足球 3 个。

9. 在颠球区中点处设置一个置球点, 提前放置 1 个足球用于考试。

10. 足球为 5 号皮革材质, 符合国家标准(GB/T22892-2008)。



足球场地布置图

足球考试路线图

十二、篮球

(一) 考试内容

考核点为篮球基本动作组合技术，包括行进间运球、原地单手肩上投篮（女生可采用原地双手胸前投篮）、行进间上篮、传球。

考生持球在起/终点线后准备→运球至投篮线后，原地单手肩上投篮（女生可采用原地双手胸前投篮）投中一次（两次不中可在篮下补中）→接球后运球依次绕过四个标志杆→运球行进间上篮投中一次（一次不中可在篮下补中）→抢篮板球后在限制区内将球传入目标圈一次（一次不进可多次传球直至将球传进）→徒手跑过终点线。

(二) 考试要求

1. 行进间运球

运球不得带球走（含球反弹高度超过肩部）、滚球跑、推球跑（推拍球向前时助跑不得超过两步）、脚踢球。考生运球违例须从违例地点重新开始运球。否则按违规处理，不计成绩。

2. 原地单手肩上投篮（女生可采用原地双手胸前投篮）

球出手前任何一支脚不得触及或越过投篮线，否则投篮无效，必须重新开始这一次投篮。原地单手肩上投篮（女生可采用原地双手胸前投篮）若两次不中，考生可越过投篮线到篮下补中。原地单手肩上投篮（女生可采用原地双手胸前投篮）不得采用故意碰砸篮板等动作，否则按违规处理，不计成绩。

3. 运球依次绕标志杆

以场地右侧运球绕杆为例，如图所示，按照①号逆时针→②号顺时针→③号逆时针→④号顺时针方向的路线顺序，依次运球绕过四个标志杆。如考生选择在场地左侧运球绕杆，绕标志杆顺序不变，但每一个标志杆的顺/逆时针方向做对应性反转。出现运球违例、漏绕标志杆、不按规定路线和顺序绕标志杆，须返回违例地点，然后继续完成本内容考试，否则按违规处理，不计成绩。

4. 运球行进间上篮

运球行进间上篮可采用高手或低手投篮动作。出现运球违例须从违例地点重新开始运球；持球上篮中出现走步等违例动作，考生须回到并绕过第一个标志杆后重新进行运球行进间上篮，否则按违规处理，不计成绩。

5. 传球

考生在限制区内采用双手胸前传球等技术将球传入目标圈。若一次未能将球传入目标圈，考生须从篮球置球架上取球重新进行传球，直至成功将球传入目标圈。传球出手前任何一只脚触及或越过限制区边线，当次传球无效，必须重新开始这一次传球，否则按违规处理，不计成绩。

（三）评判规则

1. 整个考试过程中，考生所有的有球移动（包括纠正违例动作过程中的有球移动）必须符合篮球竞赛规则和考试要求，否则按违规处理，不计成绩。

2. 考生持球在起点线外准备，听监考员发出指令后越过起点线，计时开始。考生完成全部考试内容并跑过终点线，计时停止。起/终点线为同一条线。采用电子计时技术，按规定计取成绩。

3. 考生按考试要求及顺序依次完成每一个考试内容，否则按违规处理，不计成绩。

4. 考生有两次考试机会，如考生申请第二次考试，则在全组考生完成第一次考试后，再进行第二次考试，取成绩最好的一次。

5. 其余情形按中国篮球协会审定的最新版《篮球竞赛规则》及国际篮联最新发布的竞赛规则执行。

（四）场地器材

1. 考试场地为 28 米 × 15 米标准篮球场地。起/终点线、男/女生原地投篮线均与场地端线平行，线长 1.8 米，线宽 5 厘米，

为区别于场地颜色的明亮黄色或红色。起/终点线与中圈弧顶平行切线重合。男生原地投篮线到罚球线垂直距离 1.8 米（按篮球竞赛规则丈量）。女生原地投篮线与冲撞区弧顶平行切线重合。

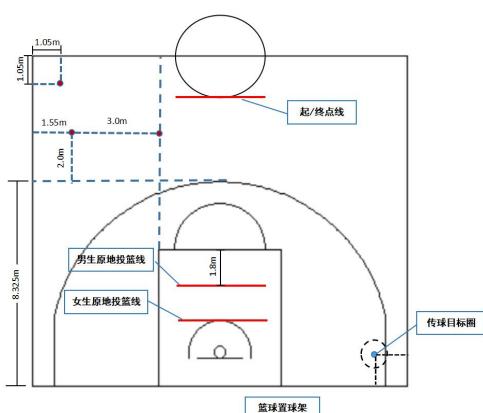
2. 考生可选择在场地右侧或左侧完成运球绕杆。以考生选择在场地右侧运球绕杆为例，四个标志杆放置点及运球绕杆路线如图所示。标志杆高度 1.5 米。

3. 以考生选择在场地右侧运球绕杆为例，传球目标圈则相应置于左侧底角区域（如图所示）。目标圈圆心的垂直投影点到端线的垂直距离为 1 米，到边线的垂直距离男生 1 米、女生 2 米。目标圈直径 0.8 米，圆圈最低切点到地面垂直距离 1.2 米。

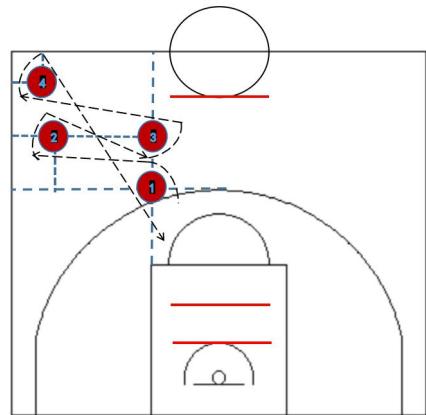
4. 男生统一使用 7 号球，女生统一使用 6 号球，篮球为皮革材质，符合 GB/T22868-2008 标准。

5. 采用符合 GB23176-2008 标准的篮球架。篮板支撑构架（含包扎物）前沿到端线外沿的垂直距离不小于 1 米。

6. 篮球置球架高 1 米，放若干篮球备用。置球架位于端线外侧，平行于端线，其中心的垂直投影点到与传球目标圈同侧的限制区端线 4.9 米端点的垂直距离为 0.5 米。



篮球场地布置图



运球绕杆路线图（以右侧为例）

十三、排球

（一）考试内容

考核点为排球基本动作组合技术，包括发球、垫球、传球、扣球和拦网。

考生从起点线外持球进入发球区发球1次→在本方场地内且在进攻线（三米线）后完成“自垫球1次+自传球1次+站立式扣球1次”一个完整动作→分别移动到两个拦网区，各完成一次双脚起跳拦网动作→跑过终点线。

（二）考试要求

1. 考生持球在起点线外准备，听监考员发出指令后持球进入发球区开始考试。
2. 考生发球技术不限。发球时，球必须从两个标志杆之间通过球网，球的第一落点在对方场内为有效。如击球时脚踏或越过端线、发球不过网、球触标志杆进入对方场内、界外球等违例或失误，考生需取另一个球重新发球，计时不停止，至发1个有效

球为止。考生判断发球有效后方可进行下一个考试内容。

3. 考生须在本方场地内且在进攻线（三米线）后进行“自垫球1次+自传球1次+站立式扣球1次”的完整动作，在垫、传、扣球的任一环节出现失误、违例或脚触及或越过进攻线（三米线），必须重新开始这个完整动作。扣球出界、不过网、触标志杆、球从标志杆外进入对方场区等视为扣球失误。考生判断扣球有效后方可进行下一个考试内容。

4. 考生在拦网区面对排球网进行双脚起跳拦网考试，至少一只脚必须踏入拦网区地面。未采取面对排球网双脚起跳动作、未至少一只脚踏入拦网区地面、双手指尖未超过排球网上沿、起跳中身体触网，均按违例或失误处理，需重新开始这个拦网考试。

5. 考生完成拦网考试后，迅速跑过终点线、计时停止。

（三）评判规则

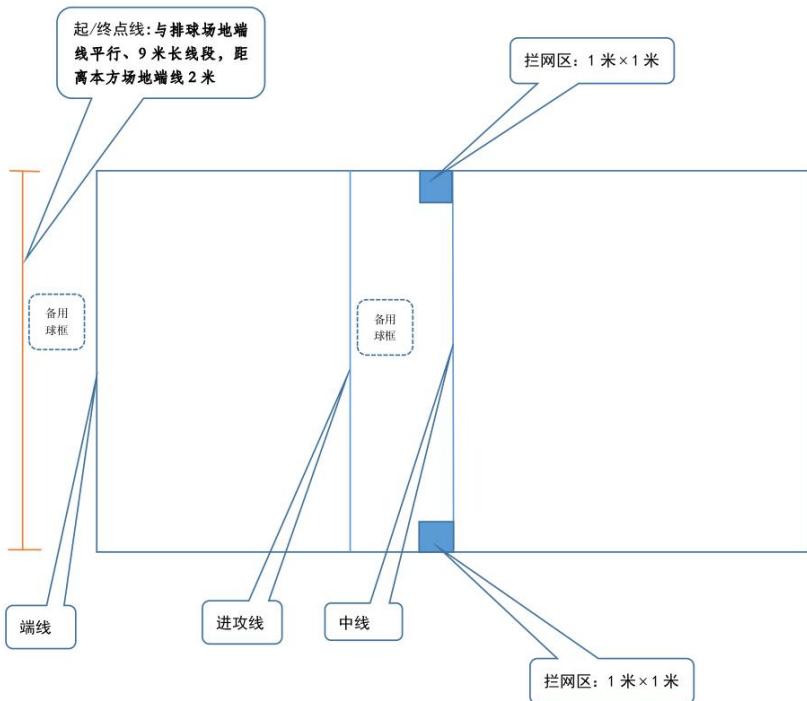
1. 起点线、终点线为同一条线段。考生持球在起点线外准备，听监考员发出指令后越过起点线，计时开始。考生完成全部考试内容跑过终点线，计时停止。采用电子计时技术，按规定计取成绩。在监考员发出指令前，提前越过起点线或身体触及起点线按违规处理，不计成绩。

2. 考生有两次考试机会，如考生申请第二次考试，则在全组考生完成第一次考试后，再进行第二次考试，取成绩最好的一次。

3. 其余情形按中国排球协会审定的最新版《排球竞赛规则》及国际排联最新发布的竞赛规则执行。

(四) 场地器材

1. 考试场地为标准排球场（场外缓冲距离为3米）。除排球场地线外，所有考试标志线须为区别于场地颜色的明亮黄色或红色。
2. 排球网高度：男子2.24米、女子2.10米。
3. 在本方场区中线两端分别设置1米×1米拦网区（线宽5cm），要求拦网区两条边线分别与中线和边线重合。
4. 在本方场区端线外设置9米长起/终点线，与端线平行，距离本方场区端线2米。
5. 考试使用5号排球，符合国家标准（GB/T22892-2008）。在发球区、后场区适宜位置各放置一筐球备用（考生在考试前可根据个人需要在相应区域内调整储球筐位置）。



排球场地布置图

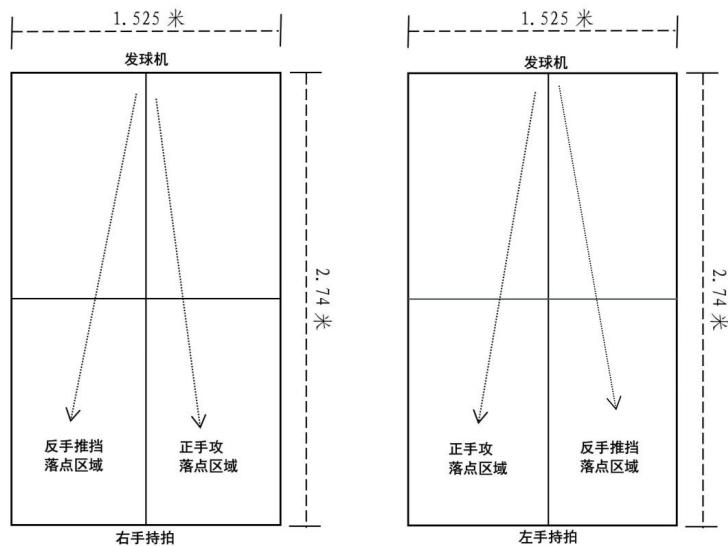
十四、乒乓球

(一) 考试内容

考核点为乒乓球基本动作组合技术，包括发球，以及反手推挡与正手攻的组合动作。考生在规定时间两分钟内先完成 6 次发球，再连续、重复完成 5 组共 30 次反手推挡与正手攻的组合动作。动作规格如下：

1. 发球。考生采取全台发球技术发球 6 次。考生一手持拍，另一手持球且 1 次只能持 1 个球。球应静止于手掌上，持球手放于本方球台端线以外、台面以上，将球垂直向上抛起，球必须离手，待球下落后方可击球。发球过网落点为对方球台全台面。

2. 组合动作。考生使用全台反手推挡与正手攻技术，重复完成 5 组相同的组合动作，共 30 次连续击球。一个组合动作：反手推挡 1 次+正手攻 1 次+反手推挡 2 次+正手攻 2 次。发球机设在考生对面球台中间位置，出球口在台面以上，按照设定好的组合动作顺序连续供球 5 组共 30 次。供球频率 50 个球 (±1) / 分钟、中等速度出球，球的旋转角度为 0°。击球过网落点为对方球台全台面，依据考生左手持拍或右手持拍，反手推挡与正手攻的发球机供球落点区域见下图：



乒乓球发球机落点示意图

(二) 考试要求

1. 考试过程中，如遇发球机故障，或发球机发出球与台面遗留球相撞，考生可立即停止考试，申请重考。如考生没有立即停止，应继续完成考试。考生乒乓球拍的击打球在空中与台面遗留球相撞，计为一次成功击球。考试结束后，根据考生意愿，可仅重新考发球机失误时的这一个或这几个组合动作。

2. 考试开始后，考生移动球盆至适宜位置并选择适宜的发球站位，开始发球，完成6次发球后移开球盆，然后进行下一项内容考试。

3. 发球考试过程中，动作规范须符合乒乓球比赛规则。击球后球先触及本方球台台面，后越过球网并触及对方球台台面，为发球成功。发球擦网后落到对方球台台面不计次数，当次发球可重发。出现以下犯规或失误情形，当次击球不计成功，但考试继

续：①持球、抛球、击球违反乒乓球比赛规则或本考试规定；②没有抛球；③球触及本方球台台面，未触及对方球台台面；④球未触及本方球台台面，直接触及对方球台台面。

4. 反手推挡与正手攻的组合动作考试过程中，出现以下犯规或失误情形，当次击球不计成功，但考试继续：①未按组合动作顺序击球；②击球后球未过网；③击球后，球过网后未触及对方球台台面；④击打尚未触及本方球台台面的来球。

5. 横拍持握的考生在反手推挡与正手攻的组合动作考试中可采取反手拨球与正手攻的组合动作。

6. 考生有一次考试机会，考试当场报出成绩并予以登记。

（三）评判规则

1. 考生在规定时间两分钟内完成考试。累计规定时间内两项考试的成功次数，超出规定时间的考试次数不计入成绩，根据评分标准转化为考试分数。

2. 反手推挡与正手攻的组合动作考试前，考生可明确示意进行一个组合动作的发球机供球适应性练习，亦可明确示意直接开始正式考试。

3. 击球犯规以及其他失误情况发生时，当次击球不计成功，但考试继续。

4. 考试中途，如考生主动退出考试，计取考生退出时的考试成绩。

（四）场地器材

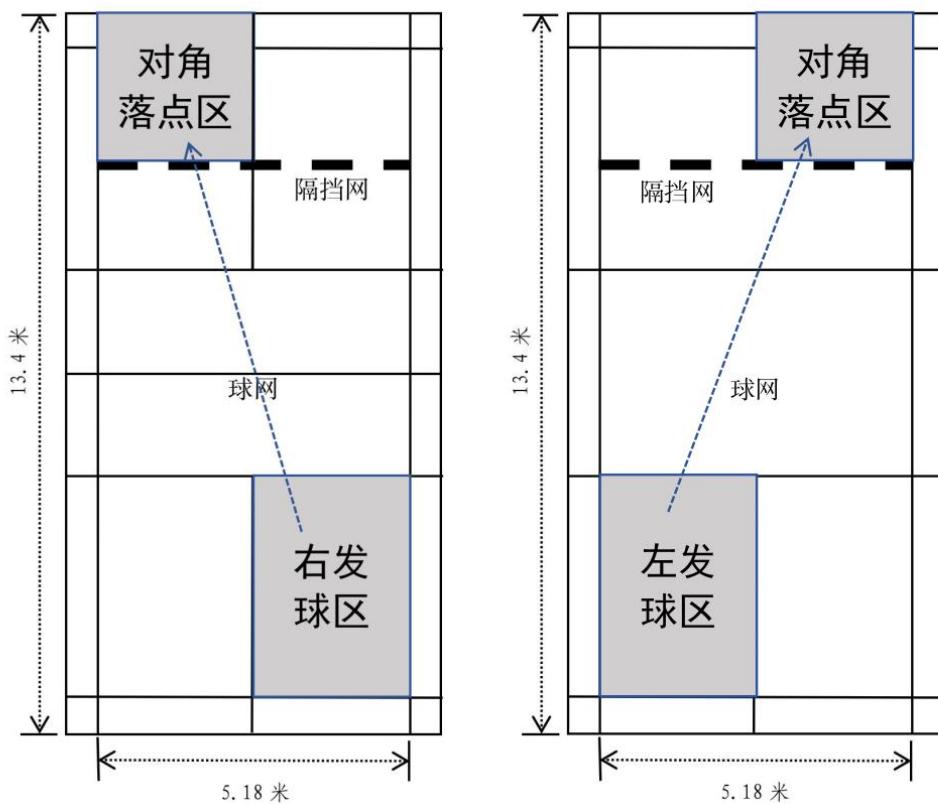
1. 考试场地设置在室内，地面材质为运动地板或运动地胶，相邻球台之间须用不低于 0.75 米的挡板围起，与相邻的考试场地隔开。乒乓球台长 2.74 米、宽 1.525 米，由地面向上至台面高 0.76 米。球网高 15.25 厘米，网柱外缘离球台边线距离 15.25 厘米。
2. 乒乓球拍须符合国家标准（GB/T23115-2008），两面均须无光泽；有覆盖物时，一面为黑色，另一面为与黑色和球的颜色明显不同的明亮颜色。考生可自带球拍，考场提供备用球拍。
3. 考试使用符合国家质量标准（GB/T20045-2005）的 40+ 非赛璐珞乒乓球，球重 2.50-2.77g，直径 40-40.6mm。考生不能自带球。
4. 发球机供球频率、出球速度、出球角度可调，储球容量不小于 100 个，能够定点发球和随机发球，集球网自动收集并循环出球，满足考试要求。
5. 乒乓球台旁边放置一个落地式可移动球盆，储球数量满足考试需要，考生可自主移动球盆。

十五、羽毛球

（一）考试内容

考核点为羽毛球基本动作组合技术。考生在规定时间三分钟内使用正手发高远球技术完成 10 个发球，再使用正手高远球、头顶高远球技术交替、连续击球 20 个。动作规格如下：

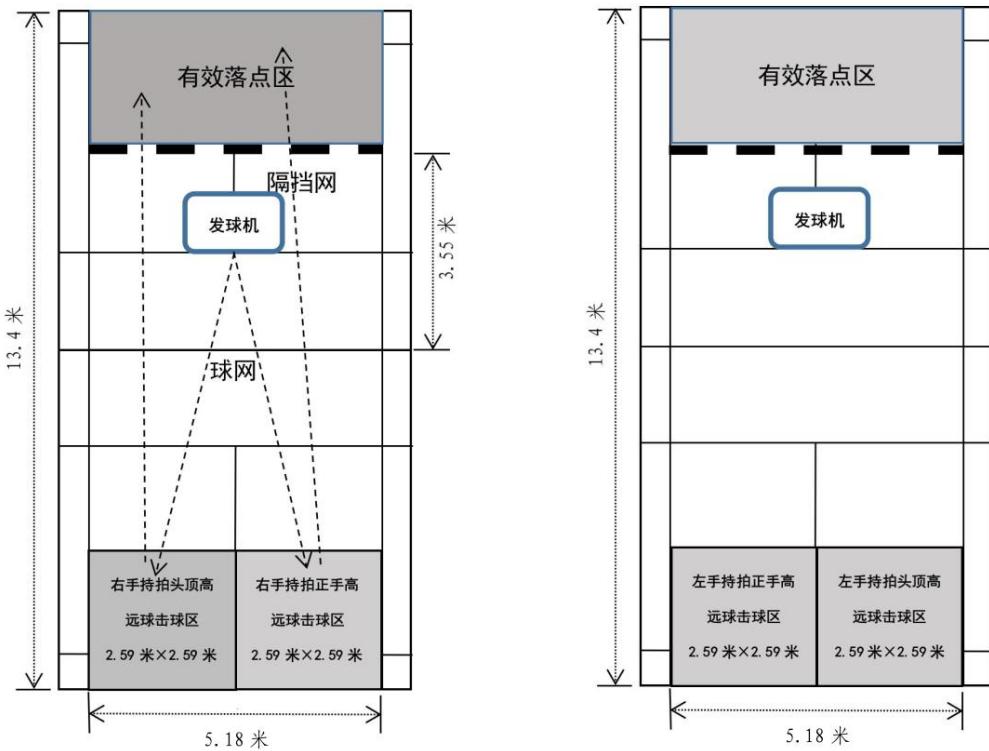
1. 发高远球。考生使用正手发高远球技术向对方场地对角有效区域发高远球 10 个，其中本方场地左、右发球区内各发球 5 个。发出的球越过 3 米高（男）或 2.9 米高（女）、距离球网 3.55 米的隔挡网，按有效落点计成功次数。具体见下图：



羽毛球发球区与有效落点示意图

2. 击高远球。考生采取正手高远球、头顶高远球技术交替、连续击球 20 个。球越过 3 米高（男）或 2.9 米高（女）、距离球网 3.55 米的隔挡网，按有效落点记成功次数。发球机置于发球区中心位，供球频率 20 个球（ ± 1 ）/分钟，中等速度出球，以高远球连续、交替送至对方场地正手、头顶击球区。依据考生

左手持拍或右手持拍，本方场地正手高远球、头顶高远球交替击球区为两个 $2.59 \text{ 米} \times 2.59 \text{ 米}$ 的正方形区域，如下图：



羽毛球击高远球与有效落点示意图

(二) 考试要求

1. 考试过程中，如遇发球机故障，考生可立即停止考试，申请重考。如考生没有立即停止，应继续完成考试。考试结束后，可补齐发球机失误的供球数量并累加有效击球次数。
2. 考试开始后，考生移动球盆至适宜位置开始发球，完成10个发球后移开球盆，然后进行击高远球考试。
3. 发球考试过程中，动作规范须符合羽毛球比赛规则。考生一手持拍，另一手持球，且1次只能持1个球。考生在本方场地

一侧发球区内完成 5 个发球后，方可换到另一侧发球区内完成其余 5 个发球。发球区先后顺序由考生自行决定。出现以下犯规或失误情形，当次发球记无效，但考试继续：①发球时脚触及或越过发球线或中线；②球未越过隔挡网；③发球第一落点未在有效落点区。

4. 击高远球考试过程中，出现以下犯规或失误情形，当次击球记无效，但考试继续：①未采取正手高远球、头顶高远球技术交替击球；②击球后，第一落点未在有效落点区；③击球后，球未越过隔挡网。

5. 考生有一次考试机会，考试当场报出成绩并予以登记。

（三）评判规则

1. 考生在规定时间三分钟内完成考试，累计规定时间内两项考试的成功次数，超出规定时间的考试记无效，根据评分标准转化为考试分数。

2. 发球或击球的落点触及落点有效区域边线按有效落点计算。

3. 击高远球考试前，考生可明确示意进行 4 次发球机供球适应性练习，亦可明确示意直接开始正式考试。

4. 击球犯规以及其他失误情况发生时，当次击球不计成功，但考试继续。

5. 考试中途，如考生主动退出考试，计取考生退出时的考试成绩。

（四）场地器材

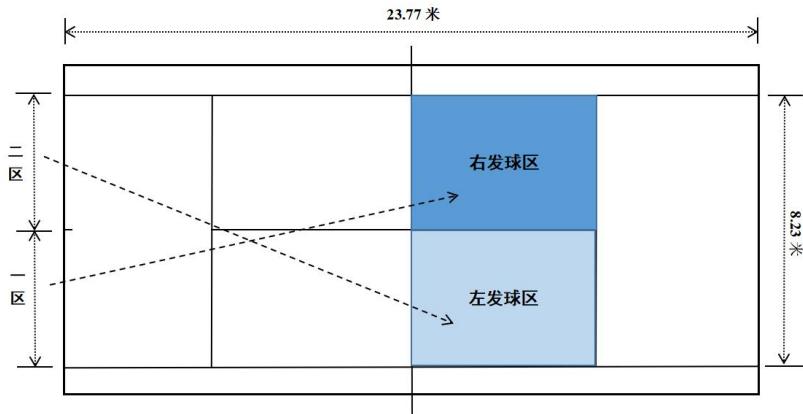
1. 考试场地设置在室内，地面材质为木质地板或羽毛球场地地胶，长 13.4 米、宽 5.18 米（单打场宽）。球网中央网高 1.524 米、边线网高 1.55 米。
2. 距离球网 3.55 米处，设置高 3 米（男）或 2.9 米（女）、宽 6.1 米的隔挡网。
3. 球拍须符合行业标准（QB/T2770-2006），总长不超过 68 厘米、宽不超过 23 厘米，拍弦面长不超过 28 厘米、宽不超过 22 厘米。考生可自带球拍，考场提供备用球拍。
4. 发球机供球频率、出球速度、出球角度可调，储球容量不小于 200 个，满足考试要求。
5. 考场统一提供符合国家标准（GB/T11881-2006）的用球，考生不能自带球。
6. 考生所在半场内放置一个落地式可移动球盆，储球数量满足考试需要。考试期间，考生可自主移动球盆。

十六、网球

（一）考试内容

考核点为网球基本动作组合技术。考生在规定时间五分钟内先完成 10 次上手发球，再完成 20 次正反手交替、移动击球。动作规格如下：

1. 上手发球。考生使用上手发球技术，向对方场地对角发球区发球 10 个，其中一区、二区各发球 5 个。具体见下图：



发球示意图

2. 正、反手移动击球。考生采取正、反手移动击球技术，连续、交替完成 20 个击球。网球发球机置于对方场地底线中点位置，供球频率 20 个球（ ± 1 ）/分钟，中等速度出球，向对方场地正、反手区域交替供球。

（二）考试要求

1. 考试过程中，如遇发球机故障，考生可立即停止考试，申请重考。如考生没有立即停止，应继续完成考试。考试结束后，根据考生意愿，补齐发球机失误的供球数量并累加成功击球次数。

2. 考试开始后，考生移动球筐至适宜位置开始发球，完成 10 个发球后移开球筐，然后进行正、反手击球考试。

3. 发球考试过程中，动作规范须符合网球比赛规则。考生一手持拍，另一手持球，且 1 次只能持 1 个球。考生在本方场地底线一区完成 5 个发球后，方可换到本方场地底线二区完成其余 5 个发球。出现以下犯规或失误情形，当次发球不计分，但考试继续：①上手发球不符合网球技术动作规范和比赛规则；②没有抛

球；③发球时脚触及或越过底线，或没有在指定区域发球；④球未越过球网；⑤发球第一落点未在对方场地相应发球区内（擦网进界计成功）。

4. 正、反手移动击球考试过程中，出现以下犯规或失误情形，当次击球不计分，但考试继续：①未按正、反手交替顺序击球；②击打尚未触及本方场地地面的来球；③击球后球未过网；④击球后，球过网后未触及对方场地界内（擦网进界计成功）。

5. 考生有一次考试机会，考试当场报出成绩并予以登记。

（三）评判规则

1. 考生在规定时间五分钟内完成考试，累计规定时间内两项考试的成功次数，超出规定时间的考试次数不计入成绩，根据评分标准转化为考试分数。

2. 正、反手移动击球考试前，考生可明确示意进行4次发球机供球适应性练习，亦可明确示意直接开始正式考试。

3. 击球犯规以及其他失误情况发生时，当次击球不计成功，但考试继续。

4. 考试中途，如考生主动退出考试，计取考生退出时的考试成绩。

（四）场地器材

1. 考试场地为23.77米×8.23米的标准单打网球场。球网中央网高0.914米。标准网柱（附网）符合GB/T 19851。

2. 考场统一提供符合国家标准（GB/T 22754-2008）的用球，

考生不能自带球。网球为普通球，质量 56.0~59.4 克，弹性 1350~1470 毫米。

3. 球拍须符合行业标准（QB/T2769-2006），总长度不超过 73.66 厘米、宽度不超过 31.75 厘米，拍弦面长不超过 39.37 厘米、宽不超过 29.21 厘米。考生可自带球拍，考场提供备用球拍。

4. 发球机出球速度、出球频率、出球角度可调，储球容量不小于 150 个，满足考试要求。

5. 考生所在半场内放置一个落地式可移动球筐，储球数量满足考试需要。考试期间，考生可以自主移动球筐。

十七、未尽事宜以《中考体育考试考务手册》为准。

2026 年深圳市初中学业水平考试体育与健康 科目考试项目评分表

分值	足球 (秒)		篮球 (秒)		排球 (秒)		乒乓球 (次)	羽毛球 (次)	网球 (次)
	男	女	男	女	男	女			
100	44.5	46.5	38.5	40.5	22.9	24.9	28	21	21
95	45.7	47.7	39	41	24.7	26.7	27	20	20
90	46.9	48.9	39.9	41.9	26.5	28.5	26	19	19
85	48.1	50.1	40.8	42.8	28.3	30.3	25	18	18
80	49.3	51.3	41.7	43.7	30.1	32.1	24	17	17
75	50.5	52.5	42.6	44.6	31.9	33.9	23	16	16
70	51.7	53.7	43.5	45.5	33.7	35.7	22	15	15
65	52.9	54.9	44.4	46.4	35.5	37.5	21	14	14
60	54.1	56.1	45.3	47.3	37.3	39.3	20	13	13
55	55.3	57.3	46.2	48.2	39.1	41.1	19	12	12
50	56.5	58.5	47.1	49.1	40.9	42.9	18	11	11
45	57.7	59.7	48	50	42.7	44.7	17	10	10
40	58.9	60.9	48.9	50.9	44.5	46.5	16	9	9
35	60.1	62.1	49.8	51.8	46.3	48.3	15	8	8
30	61.3	63.3	50.7	52.7	48.1	50.1	14	7	7
25	62.5	64.5	51.6	53.6	49.9	51.9	13	6	6
20	63.7	65.7	52.5	54.5	51.7	53.7	12	5	5
15	64.9	66.9	53.4	55.4	53.5	55.5	11	4	4
10	66.1	68.1	54.3	56.3	55.3	57.3	10	3	3
5	67.3	69.3	55.2	57.2	57.1	59.1	9	2	2
0	68.5	70.5	56.1	58.1	58.9	60.9	<9	1	1

分值	1000米 (分: 秒)	800米 (分: 秒)	4分钟跳绳(次)		100米 (秒)		10米×4 折返跑(秒)		二级蛙跳(米)		投掷实心球(米)		1分钟跳绳(次)		1分钟 踢毽子 (次)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
100	4: 05	3: 55	592	584	13.8	15.5	10.5	11.5	4.9	3.9	9.4	6.4	164	164	70
95	4: 10	4: 00	560	552	14.1	15.8	10.7	11.7	4.8	3.8	9.2	6.25	156	156	65
90	4: 15	4: 05	528	520	14.4	16.1	10.9	11.9	4.7	3.7	9.0	6.1	148	148	60
85	4: 20	4: 10	496	488	14.7	16.4	11.1	12.1	4.6	3.6	8.8	5.95	140	140	55
80	4: 25	4: 15	464	456	15.0	16.7	11.3	12.3	4.5	3.5	8.6	5.8	132	132	50
75	4: 30	4: 20	432	424	15.3	17.0	11.5	12.5	4.4	3.4	8.4	5.65	124	124	45
70	4: 35	4: 25	400	392	15.6	17.3	11.7	12.7	4.3	3.3	8.2	5.5	116	116	40
65	4: 40	4: 30	368	360	15.9	17.6	11.9	12.9	4.2	3.2	8.0	5.35	108	108	35
60	4: 45	4: 35	336	328	16.2	17.9	12.1	13.1	4.1	3.1	7.8	5.2	100	100	30
55	4: 50	4: 40	304	296	16.5	18.2	12.3	13.3	4.0	3.0	7.6	5.05	92	92	25
50	4: 55	4: 45	272	264	16.8	18.5	12.5	13.5	3.9	2.9	7.4	4.9	84	84	20
45	5: 00	4: 50	240	232	17.1	18.8	12.7	13.7	3.8	2.8	7.2	4.75	76	76	15
40	5: 05	4: 55	208	200	17.4	19.1	12.9	13.9	3.7	2.7	7.0	4.6	68	68	10
35	5: 10	5: 00	176	168	17.7	19.4	13.1	14.1	3.6	2.6	6.8	4.45	60	60	9
30	5: 15	5: 05	144	136	18.0	19.7	13.3	14.3	3.5	2.5	6.6	4.3	52	52	8
25	5: 20	5: 10	112	104	18.3	20.0	13.5	14.5	3.4	2.4	6.4	4.15	44	44	7
20	5: 25	5: 15	80	72	18.6	20.3	13.7	14.7	3.3	2.3	6.2	4.0	36	36	6
15	5: 30	5: 20	48	40	18.9	20.6	13.9	14.9	3.2	2.2	6.0	3.85	28	28	5
10	5: 35	5: 25	16	8	19.2	20.9	14.1	15.1	3.1	2.1	5.8	3.7	20	20	4
5	5: 40	5: 30	15	7	19.5	21.2	14.3	15.3	3.0	2.0	5.6	3.55	12	12	3
0	5: 45	5: 35	<15	<7	19.8	21.5	14.5	15.5	2.9	1.9	5.4	3.4	4	4	<3

分值	50米游泳(分:秒)				200米游泳(分:秒)			
	25米游泳池		50米游泳池		25米游泳池		50米游泳池	
	男	女	男	女	男	女	男	女
100	0: 59	1: 09	1: 00	1: 10	5: 26	5: 46	5: 30	5: 50
95	1: 04	1: 14	1: 05	1: 15	5: 36	5: 56	5: 40	6: 00
90	1: 09	1: 19	1: 10	1: 20	5: 46	6: 06	5: 50	6: 10
85	1: 24	1: 34	1: 25	1: 35	5: 56	6: 16	6: 00	6: 20
80	1: 29	1: 39	1: 30	1: 40	6: 06	6: 26	6: 10	6: 30
75	1: 34	1: 44	1: 35	1: 45	6: 16	6: 36	6: 20	6: 40
70	1: 39	1: 49	1: 40	1: 50	6: 26	6: 46	6: 30	6: 50
65	1: 49	1: 59	1: 50	2: 00	6: 36	6: 56	6: 40	7: 00
60	1: 59	2: 09	2: 00	2: 10	6: 46	7: 06	6: 50	7: 10
55	2: 09	2: 19	2: 10	2: 20	6: 56	7: 16	7: 00	7: 20
50	2: 19	2: 29	2: 20	2: 30	7: 06	7: 26	7: 10	7: 30
45	2: 29	2: 39	2: 30	2: 40	7: 16	7: 36	7: 20	7: 40
40	2: 39	2: 49	2: 40	2: 50	7: 26	7: 46	7: 30	7: 50
35	2: 49	2: 59	2: 50	3: 00	7: 36	7: 56	7: 40	8: 00
30	2: 59	3: 09	3: 00	3: 10	7: 46	8: 06	7: 50	8: 10
25	3: 09	3: 19	3: 10	3: 20	7: 56	8: 16	8: 00	8: 20
20	3: 19	3: 29	3: 20	3: 30	8: 06	8: 26	8: 10	8: 30
15	3: 29	3: 39	3: 30	3: 40	8: 16	8: 36	8: 20	8: 40
10	3: 39	3: 49	3: 40	3: 50	8: 26	8: 46	8: 30	8: 50
5	3: 49	3: 59	3: 50	4: 00	8: 36	8: 56	8: 40	9: 00
0	3: 59	4: 09	4: 00	4: 10	8: 46	9: 06	8: 50	9: 10

备注: 1. 本标准以分段分值表示。在实际评分上, 按每一分值计算到百分之一。2. 本标准田径径赛项目成绩为手计时成绩, 使用电动计时则按田径规则中有关手计时和电动计时转换要求执行。3. 鼓励探索采用智能考试系统。