

# 2026 年大连市初中学业水平考试 体育与健康考试实施方案

为加强和改进新时代学校体育工作，切实推动我市学校体育工作高质量发展，根据《辽宁省教育厅关于〈辽宁省高中阶段学校考试招生制度改革实施方案（试行）〉的通知》《辽宁省教育厅关于印发辽宁省初中学业水平考试体育与健康考试方案（试行）、音乐美术考试方案（试行）及劳动课程评价方案（试行）的通知》《大连市人民政府办公室关于推进高中阶段学校考试招生制度改革的实施意见（试行）》的要求，特制定本方案。

## 一、指导思想

实施初中学业水平体育与健康考试要坚持“健康第一”理念，聚焦“学会、勤练、常赛”，坚持过程性评价和终结性评价相结合，充分体现义务教育普及性、基础性和发展性的基本性质，充分发挥体育考试的导向作用，引导学校严格落实国家课程计划和《国家学生体质健康标准》，全面推进素质教育，帮助学生在体育运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

## 二、考试项目和分值

考生在初三阶段参加的集中统一现场体育考试是终结性评价考试。每位考生必须在当天连续完成 4 个项目的考试，包括必

考项目 1 项，体能类选考项目 2 项（5 选 2），技能类选考项目 1 项（3 选 1）。体育考试成绩现场公布。

**必考项目（1 项）：**男生 1000 米跑，女生 800 米跑，满分 10 分。

**体能类选考项目（5 选 2）：**①掷实心球；②引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）；③立定跳远；④1 分钟跳绳；⑤50 米跑。考生从以上五个项目自选两项参加考试，每项满分 5 分，合计满分 10 分。

**技能类选考项目（3 选 1）：**①足球运球绕杆；②篮球运球绕杆往返；③排球垫球。考生从以上三个项目自选一项参加考试，满分 10 分。

### 三、成绩认定

体育与健康考试总分满分为 60 分，以原始分数计入考生升学总分。体育与健康考试成绩包括考生初中阶段的过程性评价满分总分 30 分（其中，初一年级满分 10 分、初二年级满分 10 分、初三年级满分 10 分）和考生参加的初三终结性评价即现场考试满分总分 30 分。按照省教育厅要求，结合我市实际，按照“达到良好即满分”原则，制定初三年级终结性评价考试评分标准，具体评分标准详见《2026 年大连市体育与健康终结性评价考试基础体能和专项技能评分标准》。

### 四、特殊类考生的考试与成绩认定

## **(一) 免考与缓考**

### **1. 免考**

(1) 因残疾丧失运动能力而不能参加体育考试(需提供残疾人证),或因先天性心脏病不能参加剧烈体育运动而申请免考的考生(需提供连续病历),经指定医疗机构审核认定,办理相关手续后,其体育成绩按满分60分认定。

(2) 因意外伤病或长期疾病不能参加剧烈体育运动的学生可以申请免考(本市三级甲等以上医疗机构开具证明),办理相关手续后,其体育成绩按现场体育考试成绩满分(30分)的60%加上学生过程性考核实际成绩计算。

(3) 对残疾或因伤、病不能参加体育考试的学生,学校必须于考前在校内和班级内进行公示(公示时间不少于5个工作日)。

### **2. 缓考**

因考前或临场发生伤病等特殊情况不能参加或完成集中统一体育考试的学生,由学生本人及监护人提出书面申请,经学校或考点负责人签字同意,可予以缓考。缓考考生应另行参加所有项目考试,缓考仅限一次。缓考时间原则上安排在体育考试结束后一周内进行。缓考考生的成绩以最终参加的缓考成绩为准。如因伤病仍不能参加缓考的学生,须办理免考手续。

## **(二) 外地返连考生及往届生**

本省内转学考生,其体育成绩互认,须提供学校和当地教育

行政部门的成绩证明。由省外转入的初三考生必须参加转入当年的体育终结性评价考试，考生转入前相应年级体育与健康考试过程性评价考试成绩由考生原所在初中学校或就读学校提供，实行互认，如计分方式不一致，按照原始分比例换算后计入升学总分（四舍五入保留至小数点后一位）。本市往届初中毕业生的过程性评价考核成绩和终结性考试成绩按以往成绩计算，未参加终结性评价考试的往届生须参加当年的终结性评价考试。

## 五、考试组织

**1. 报名工作。**参加体育与健康考试的考生，均应在学籍所在学校参加报名考试。由考生所在学校统一填报体育与健康考试报名表，考生报名和体育考试准考证统一使用中考报名号。2026年4月初前完成报名工作。各区在完成报名工作后，应按规定将所有考生的基本信息和平时体育成绩整理成电子文档。

**2. 组织考试。**初三年级终结性评价体育考试由各区市县教育行政部门统一组织。市内五区考生的终结性评价体育考试由市教育局统筹，与各地区教育行政部门共同组织完成。过程性评价由考生所在学校负责实施考核，考生过程性评价考核成绩要在校内公示不少于5个工作日，各区市县（先导区）教育行政部门组织抽查、审核。

## 六、考试时间

2026年5月9日—5月22日 8:00-11:30, 13:30-18:00, 缓

考考生的考试时间根据考试情况另行通知。体育考试在规定时间内进行不完的或遇到特殊天气等，考试时间顺延。

## 七、相关要求

要加强组织领导，各地区教育行政部门及学校要坚持公开透明、公平公正的原则，严格工作程序，严肃考试纪律，严禁弄虚作假。要强化组考管理，考试场地封闭，所有考试项目全程录像备案保存。考试成绩现场公布，学生现场确认本人的最终成绩后离场。要强化安全措施，学校须提前告知学生和家长实事求是报告学生自身健康状况，确因伤、病、残等原因不能参加考试的学生，成绩认定按照相关免考政策规定执行。要特别重视对学生和家长的宣传教育工作，杜绝学生隐瞒疾病参加考试。考前学校要引导和组织学生科学锻炼，强度适宜，有效防止伤害事故发生。考前学校要进行组织纪律、交通规则、运动卫生常识和安全等方面的教育。

## 2026年大连市体育与健康终结性评价考试基础体能和专项技能评分标准

分值 性别 项目	1000米/800米 (分秒)		50米(秒)		立定跳远 (厘米)		投掷实心球 (米)		引体向上/ 一分钟仰卧 起坐(次)		一分钟跳绳 (次)		专项 技能 分值	足球运球 绕杆 (秒)		篮球运球 绕杆往返 (秒)		排球垫球 (次)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女
100	4'05"	3'55"	7.7	8.7	225	176	8.4	6.9	11	42	121	114	100	13.5	20.1	17.4	22.6	17	14
95	4'10"	4'00"	7.9	8.9	221	173	8.2	6.8	--	40	116	109	95	14.1	21.6	18.3	23.9	15	13
90	4'15"	4'05"	8.1	9.1	217	170	7.8	6.7	10	38	110	103	90	14.5	22.0	19.6	25.5	12	11
85	4'20"	4'10"	8.3	9.3	213	167	7.6	6.6	--	36	106	99	85	15.0	22.7	20.8	27.1	9	9
80	4'25"	4'15"	8.5	9.5	209	164	7.4	6.5	9	34	103	96	80	15.5	23.3	21.6	27.8	8	8
78	4'30"	4'20"	8.7	9.7	205	161	7.0	6.4	--	32	97	90	75	16.2	24.2	22.9	28.8	7	7
76	4'35"	4'25"	8.9	9.9	201	158	6.7	6.3	8	30	91	85	70	16.9	25.1	24.1	29.9	6	6
74	4'40"	4'30"	9.1	10.1	197	155	6.5	6.2	--	28	86	80	65	17.6	26.0	25.8	31.2	5	5
72	4'45"	4'35"	9.3	10.3	193	152	6.1	5.8	7	26	78	72	60	18.3	26.9	27.4	32.6	4	4
70	4'50"	4'40"	9.5	10.5	189	149	5.7	5.4	--	24	71	65	55	19.0	27.8	28.4	33.6	3	3
68	4'55"	4'45"	9.7	10.7	185	146	5.3	5.0	6	22	64	58	50	19.7	28.7	29.4	34.6	2	2
66	5'15"	4'55"	9.9	10.9	180	141	5.0	4.7	5	20	60	54	45	19.8 及以上	28.8 及以上	29.5 及以上	34.7 及以上	1 及以下	1 及以下
64	5'35"	5'05"	10.1	11.1	175	136	4.6	4.3	4	18	53	48	40	--	--	--	--	--	--
62	5'55"	5'15"	10.3	11.3	170	131	4.2	3.9	3	16	46	42	30	--	--	--	--	--	--
60	6'15"	5'25"	10.5	11.5	165	126	3.6	3.3	2	14	37	33	20	--	--	--	--	--	--
50	6'35" 及以上	5'35" 及以上	10.7 及以上	11.7 及以上	160 及以下	121 及以下	3.0 及以下	2.7 及以下	1 及以下	12 及以下	28 及以下	25 及以下	10	--	--	--	--	--	--
40	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--						
30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--						
20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--						
10	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--						

备注: 1. 必考项目 1000 米和 800 米考试成绩按满分 10 分折算后计入考生成绩; 体能选考项目考试成绩每项按满分 5 分折算后计入考生成绩; 技能类选考项目考试成绩按满分 10 分折算后计入考生成绩。2. 考试成绩未达上线, 按下线评分。

## 2026 年大连市普通高中 体育、艺术、科技类特长生招生规定

为促进中小学体育、艺术、科技教育的发展，加强学校特色建设，培养和输送适应新时代发展需要的体育、艺术、科技方面的后备人才，现就 2026 年市内考区和面向全市招生的普通高中招收体育、艺术、科技类特长生的有关工作规定如下。

### 一、招生项目和数量

招生学校应具有特长生培养的师资与条件、积极参加省市组织的相关比赛，并取得较好成绩。招生学校须按照行政隶属关系，向市、区教育行政部门申报特长招生项目和人数，按审批的招生项目和计划数招生，并按要求通过学校网站、公众号等途径，及时向社会公布学校的招生简章。

### 二、招生对象和条件

1. 符合大连市普通高中招生报名条件，具有与所报特长相关的专业技能和潜质的应、往届初中毕业生。

2. 应届初中毕业生可以同时报考 1 所公办普通高中的 1 个特长项目和 1 所民办普通高中或综合高中的 1 个特长项目，往届初中毕业生仅可以报考 1 所民办普通高中或综合高中的 1 个特长项目。

### 三、组织实施与资格认定

特长生招生认定工作在市、区教育行政部门的领导下，由招生学校自主组织实施，具体程序如下：

#### 1. 报名登记

符合特长生报名条件的初中毕业生，按照规定时间登录“大连招生考试网”（网址：<https://dlzsks.edu.dl.gov.cn>），点击“网上报名”，按提示步骤与要求填报。

申报时间：公办普通高中为 2026 年 5 月 16 日 8:00—5 月 18 日 11:30。民办普通高中和综合高中有两次报名时间，即 2026 年 5 月 16 日 8:00—5 月 18 日 11:30 和 2026 年 5 月 23 日 8:00—5 月 25 日 11:30。

办理准考证时间：公办普通高中的时间为 2026 年 5 月 18 日（8:00-16:00）、5 月 19 日（8:00-11:30）；民办普通高中和综合高中的时间为 2026 年 5 月 25 日（8:00-16:00）、5 月 26 日（8:00-11:30）。考生携带《2026 年大连市普通高中体育/艺术/科技类特长生登记表》（网上报名填写后自行打印，由初中学校审核、盖章）一式两份、本人相关荣誉证书（招生学校要求提供的，查看原件、上报复印件）、2 张近期免冠 1 寸彩色照片到招生学校，由招生学校核验相关信息办理准考证等。

#### 2. 专项测试

（1）体育类特长生。体育类特长生专项测试由身体素质测试和体育专项技术测试两部分组成，两部分测试得分之和为考生

体育专项测试成绩。

身体素质测试满分为 30 分，包括 50 米跑、立定跳远和原地掷实心球（重 2 千克）三个项目，执行《大连市体育特长生身体素质测试评分标准》。考生身体素质测试成绩必须达到 20 分，未达到 20 分的不允许参加专项技术测试，不能认定体育特长生资格；同时对考生身体素质测试总成绩设置上限分数，即考生累计成绩超过 30 分的，按 30 分计分。

专项技术测试满分为 70 分，各招生学校自主研究确定测试内容、办法、评分标准等，经学校招生工作领导小组审核后上报市教育局备案，在规定时间内通过学校网站、公众号等途径以招生简章形式向社会公示。各招生学校专项技术测试按照本校公示的招生简章执行。专项技术测试的评委不少于 7 人，其中外聘相关专业人员不少于 5 人。专项技术测试由评委现场即时赋分，采取去掉一个最高分和一个最低分后取平均分的办法计分。

民办普通高中参照执行。

（2）艺术类特长生。公办各招生学校自主研究确定测试内容、办法、评分标准等，经学校招生工作领导小组审核后上报市教育局备案，在规定时间内通过学校网站、公众号等途径以招生简章形式向社会公示。音乐特长生由市教育局统一组织测试工作，美术特长生测试科目统一，由市教育局统一组织命题、评卷工作，由各招生学校按要求组织测试。专项素质测试的评委不少于 7 人，全部由外聘相关专家组成。专项素质测试由评委现场即时赋分，

采取去掉一个最高分和一个最低分后取平均分的办法计分。民办普通高中参照执行。

(3) 科技类特长生。专项素质测试由各普通高中招生学校结合国家有关规定自主研究确定测试内容、办法、评分标准等，制定特长生招生简章。规范招生工作操作流程，制定本校特长生招生工作方案，其中专项素质测试的评委原则上不少于5人，由外聘相关专家组成，家长监督员代表不少于2人，由在校学生家长组成。特长生招生简章和招生工作方案经学校招生工作领导小组审核后上报市教育局备案。招生简章要在规定时间通过学校网站等途径向社会公示。

### **3. 认定公示**

各招生学校依据考生特长类专项测试成绩从高到低确定各项目特长生入围名单。体育类：公办普通高中各项目的入围人数不超过各项目招生计划数的1.0倍；民办普通高中和综合高中各项目的入围人数不超过各项目招生计划数的2.0倍。艺术类：公办省级示范性普通高中的音乐类特长生入围人数不超过各项目招生计划数的1.0倍，公办一般普通高中音乐类特长生、公办普通高中美术类特长生的入围人数不超过各项目招生计划数的1.5倍，民办普通高中和综合高中各项目的入围人数均不超过各项目招生计划数的2.0倍。科技类：各招生学校科技类特长生的入围人数不超过各项目招生计划数的1.5倍。入围名单须按要求在招生学校网站进行公示，公示结束后上报市、区教育行政部门，市

教育局在网站进行公示，同时要求考生所在初中学校在校内进行公示，时间不少于5个工作日。

#### 四、工作要求

各地区、各相关学校要加强对特长生招生工作的领导，招生学校要成立由书记、校长、纪委书记（未设纪委的安排纪检委员）、中层干部、专业教师及有关专家、法律顾问和社会监督员组成的特长生招生组织机构。市内考区和市教育局所属学校要将组织机构成员名单报市教育局。要强化管理，各招生学校要加强对特长生测试工作的组织管理，要制定切实可行的突发事件应急预案，完善应急处置机制，明确预防措施和处置办法，加强考务人员培训和应急演练，做好考试过程中异常状况处置，确保学生健康和考试平稳有序。要严肃纪律，坚持公开透明、公平公正的原则，明确工作责任，严格工作程序，严明考试纪律，严禁弄虚作假。测试过程要全程录像，录像不留死角和盲区，保证录像清晰完整和全面可查，所有考试资料归档保存期不少于两年。市教育局将进一步加强对各校特长生招生工作的监督，对学校在招生工作中存在违规违纪行为的，一经查实，取消相关学生录取资格，并对有关学校和相关责任人依规依纪严肃处理。

本规定适用于市内考区和面向全市招收体育、艺术、科技类特长生的普通高中学校，其他地区，经属地招考委同意后，可参照本规定，结合实际制定本地区特长生招生办法。

## 大连市体育特长生身体素质测试评分标准

50 米跑（秒）			立定跳远（厘米）			掷实心球（米）		
男	分值	女	男	分值	女	男	分值	女
6.0	10.0	7.2	266	10.0	207	15.7	10.0	8.6
6.1	9.8	7.3	265	9.8	206	15.2	9.8	8.5
6.2	9.6	7.4	263	9.6	205	14.4	9.6	8.4
6.3	9.4	7.5	262	9.4	203	13.6	9.4	8.2
6.4	9.2	7.7	260	9.2	201	12.5	9.2	8.0
6.5	9.0	7.8	258	9.0	199	11.5	9.0	7.8
6.6	8.7	7.9	256	8.7	197	11.3	8.7	7.7
6.8	8.4	8.0	252	8.4	193	10.9	8.4	7.6
7.0	8.1	8.2	248	8.1	189	10.5	8.1	7.5
7.3	7.8	8.3	243	7.8	184	10.0	7.8	7.4
7.5	7.5	8.5	238	7.5	179	9.5	7.5	7.2
7.6	7.2	8.6	235	7.2	176	9.3	7.2	7.1
7.7	6.9	8.7	231	6.9	172	8.9	6.9	7.0
7.8	6.6	8.8	226	6.6	169	8.5	6.6	6.8
8.0	6.3	8.9	220	6.3	163	8.0	6.3	6.6
8.1	6.0	9.0	214	6.0	158	7.5	6.0	6.4
8.2	5.0	9.1	212	5.0	156	7.3	5.0	6.2
8.3	4.0	9.3	209	4.0	153	7.0	4.0	6.0
8.5	3.0	9.5	206	3.0	150	6.7	3.0	5.7
8.6	2.0	9.8	203	2.0	146	6.2	2.0	5.4
8.8	1.0	10.0	199	1.0	142	5.8	1.0	5.0

**说明：**1. 考生每项达到满分后，50 米跑每提高 0.1 秒加 1 分；立定跳远每超出 2 厘米加 1 分；掷实心球男生每超出 0.4 米加 1 分，女生每超出 0.1 米加 1 分。2. 测试成绩未达上线，按下线评分。3. 总分数设置上限分数，即考生累计成绩超过 30 分的，按 30 分计分。