

2026年同济大学第一附属中学招收市级优秀体育学生(足球)

资格确认工作方案

一、学校概况介绍

同济大学第一附属中学是上海市实验性示范性高中,是全国足球特色学校和上海市足球传统项目学校,开展校园足球已有60年历史。拥有符合国际比赛的灯光及天然草皮足球场,学校足球队多次在全国和上海市各类比赛中获奖,2015-2021年连续7年获得上海市青少年足球锦标赛第一名.2024年获上海市学运会男子高中组第四名。

二、招生项目

足球(男、女)

三、招生计划

(一)足球(男):按位置分配招生人数总计8人,前锋2人、前卫2人、后卫2人,守门员2人,当出现名额未招满需分配至其他位置时,按照优先级排序,排序为:守门员、前锋、前卫、后卫。

(二)足球(女):按位置分配招生人数总计8人,前锋2人、前卫2人、后卫3人,守门员1人,当出现名额未招满需分配至其他位置时,按照优先级排序,排序为:守门员、前锋、前卫、后卫。

四、报名条件

具有2026年我市高中阶段学校招生报名资格,或全日制普通中等职业学校自主招收我市初中应届毕业生中来沪人员随迁子女(以下简称“随迁子女”)报名资格,完成报名且具备以下条件之一的学生,可填写《2026年上海市高中阶段学校市级优秀体育学生资格确认报名表》(以下简称《报名表》,见附件1),并经毕业学校公示5个工作日。

(一)自2023年9月1日起获得市教育、体育行政部门认可,并与招生学校项目对口的市级及以上体育比赛集体项目前6名的主力队

员或个人项目前 5 名的学生(《2026 年上海市高中阶段学校市级优秀体育学生市级体育赛事认定目录》,见附件 2)

(二)自 2023 年 9 月 1 日起获得我市由各区教育、体育行政部门举办并与招生学校项目对口的区级体育比赛集体项目第 1 名的主力队员或个人项目第 1 名的学生(须填写《2026 年上海市高中阶段学校市级优秀体育学生区级体育赛事认定表》,见附件 3),并经毕业学校报区教育局、体育行政部门同意。

四、 报名办法

(一)符合报名条件的学生可填写《2026 年上海市高中阶段学校市级优秀体育学生资格确认报名表》(以下简称《报名表》)见附件 1。报名学生名单须在毕业学校集中公示 5 个工作日。

(二)填写《报名表》的学生须将《报名表》、公示证明及相关成绩证明材料(奖状、证书或成绩册与秩序册等,获得区级赛事相关成绩的须另外提交《认定表》)在 4 月 8 日 24:00 前寄至上海市杨浦区国浩路 100 号,张老师收,电话:35306855*1306。

(三)收到报名材料后,我校将对相关学生是否符合报名要求进行审核,并通知不符合报名要求的学生进行材料补交等。

(注:毕业学校公示 5 个工作日后方可报名。招生学校须明确材料明细与提交方式、时间节点等及审核结果如何通知到学生。)

五、 组织领导

(一)优秀体育学生招生领导小组

组长:张哲人 刘育蓓

组员:张哲明 陈新幻

(二)优秀体育学生招生工作小组

组长:张哲明

组员:陈新幻、王剑峰、彭剑超、娄祥葆

(三)资格确认评审工作专家小组

专家组应包含一定比例的校外专家 5 人，市教委将会同市体育局组建市级专家库，随机抽取符合要求的专家全程参加并进行检查和指导。

六、资格确认的组织与要求

（一）资格确认时间

4 月 12 日

（二）资格确认地点

同济大学第一附属中学（国浩路 100 号）

（三）资格确认组织与要求

1.报到时间与地点：2026 年 4 月 12 日（星期日）下午 12:30 之前同济大学第一附属中学（国浩路 100 号）行政楼 103 室办理报到相关手续。

2.报到要求：

（1）须携带成绩证明材料（参赛的秩序册、成绩册、参赛证）复印件、身份证的原件。

（2）须在保险公司自行购买测试期间的“人身意外伤害保险”，报到时提交单据原件和复印件，否则不能参加测试。

3.测试分组：待报名人数决定分组情况

4.测试顺序及开始时间：

13:00 定量评价（30 米跑、立定跳远、5×25 米折返跑、1 分钟颠球）

13:30 定性评价（地滚球传准、9×9 米带球跑、点球点射门）

14:00 比赛（守门员和非守门员同步测试）。

5. 测试场地布置：标准 11 人制足球场地（人工或天然草坪）

一片，标准球门（包括球网），且标线清晰。测试过程中须保持场地干净、整洁、卫生，符合要求。场地周围没有易造成伤害的坚硬物体或其他安全隐患，须有安全出口和紧急疏散通道（待定）。

6. 测试用具准备：秒表（若干块）、皮尺等；5号足球（符合比赛用球标准）（若干个）；标志杆、标志盘（若干）等（根据测试需要）；定量评价可采用电子设备；有全程录像设备并确保正常运行。

7. 安保人员配备：2人

8. 其他要求：

（1）考生着装要求：测试者必须穿运动服和运动鞋（测试者本人负责做好准备活动）。

（2）考区卫生要求：严格考生进考场前身份核验等措施，测试过程中，考生之间应至少保持一米以上距离。测试结束后，及时引导考生离开考场。

（3）携带手机要求：考生不得带手机进入考场。

（4）录像监控要求：对专业技能评价测试全过程进行监控，以保证结果的公正性。

（5）场地封闭要求：家长和带队老师不得进校。

（6）出入证件要求：专家测试和工作人员全过程佩戴工作证，考生须学生证进学校和测试现场。

（四）资格确认内容、方法与标准

1. 定量评价（30%）测试内容：专项素质

（1）30米跑（10%）测试要求：附件4，评价标准：附件4

（2）立定跳远（10%）测试要求：附件4，评价标准：附件4

(3) 5×25 米折返跑 (10%) 测试要求: 附件 4, 评价标准: 附件 4

2. 定量评价 (40%) 测试内容: 专项技术

(1) 1 分钟颠球 (10%) 测试要求: 附件 4, 评价标准: 附件 4

(2) 地滚球传准 (10%) 测试要求: 附件 4, 评价标准: 附件 4

(3) 9×9 米带球跑 (10%) 测试要求: 附件 4, 评价标准: 附件 4

(4) 点球点射门 (10%) 测试要求: 附件 4, 评价标准: 附件 4

3. 定性评价 (30%) 测试内容: 实战表现

测试要求: 附件 4, 评价标准: 附件 4

七、资格确认结果公示

1. 4 月 4 日, 完成《2026 年同济大学第一附属中学优秀体育(足球)学生资格确认工作方案》, 包括测试的项目、内容、时间、地点、招生额度、录取方法和优秀体育学生测试前准备、测试过程中方案等报区教育局备案, 并向社会公布。我校将 2026 年同济大学第一附属中学优秀体育(足球)学生资格确认方案以书面形式发给推荐初中学校。

2. 4 月 8 日前, 各初级中学根据项目对口及优秀体育学生的体育成绩相关资料, 向我校提供优秀体育(足球)学生名单, 并由推荐学校提供相关成绩证明材料(参赛的秩序册、成绩册、参赛证)复印件, 身份证复印件, 以备我校审查。

3. 4 月 8 日前组成考评组, 于 4 月 12 日进行专项测试, 并于 4 月 14、15 进行现场面试。

4. 4 月 23 日, 资格确认将按招生规模的依据专项测试成绩, 选择德、智、体优异者进行综合评定, 择优通过, 拟录取名单人数和公

示时间按照市区有关文件要求予以校网公示,并以书面形式反馈给初中学校,相关学生原在读及在训学校应于4月24日-28日,在所在学校通过学生名单将在4月24日至28日在招生学校公示5个工作日。

5. 初中学校应于4月29日上午12:00将公示结果反馈给我校,并将公示复印件由优秀体育学生的班主任、教练和分管校长签字并盖公章后,由初中学校交区教育局备案。

6. 4月29日,按《2026年上海市高中阶段学校市级优秀体育学生资格确认报名表》格式要求,并连同优秀体育学生参赛的秩序册、成绩册、参赛证原件报区教育局、体育局审核。《2026年上海市高中阶段学校市级优秀体育学生资格确认报名表》招收学校意见一栏须由校长签字和盖公章。

7. 我校将依据专项测试成绩,在招收额度范围内择优录取。

8. 5月3日,市、区中招办在招生信息网上向社会集中公示专项测试合格的优秀体育学生名单。未经集中公示的优秀体育学生,我校一律不录取为优秀体育学生。

9. 在初中学习期间没有受过任何学校行政处分、品学体兼优的学生。

10. 录取学生文化要求为,参加初中毕业统一学业文化考试成绩达到当年度本市自主招生最低投档控制分数线,经学校自主招生领导小组集体讨论后按招生计划进行择优足额签约预录取。已签约预录取的优秀体育学生不得要求更改或放弃预录取。优秀体育学生学业考试总成绩(含政策性照顾加分下同)须达到当年度本市自主招生最低投档控制分数线方可被正式录取。

八、应急预案

附件5（注：须包括因室外项目风雨等恶劣天气、测试人数较多等情况下的应急预案。）

九、监督与保障

（一）加强监督检查

市、区两级教育、体育行政部门和招考机构负责指导、监督相关学校开展招收优秀体育学生的相关工作。建立市级专家库，开展优秀体育学校招生工作的专项评估和监督检查。强化内部监督和社会监督，严格执行招生利益方回避制度，确保优秀体育学生招生相关工作顺利进行。

（二）落实信息公开

加大信息公开力度，全面、及时、准确公布招收优秀体育学生工作相关信息，主动接受社会监督。

（三）严查违规违纪

建立违规招生行为负面清单制度，加大对赛事成绩证书、获奖证书等材料核查力度。对在招生中违规违纪的相关人员给予相应处理，情节严重的依规依纪移送纪检监察部门进行严肃处理。

校级监督电话：35306855 区级监督电话：31157733

十、联系人及联系方式：

张老师收，电话：35306855*1306。

同济大学第一附属中学

2026年3月18日

附件 1 2026 年上海市高中阶段学校市级优秀体育学生资格确认报名表

学生所在区： _____ 毕业学校： _____ 学生报名号： _____

姓名		性别		身高		体重	出生日期	年 月 日
训练项目		专项		是否已在国家体育总局注册			注册号	
家庭地址				电话			邮编	
报考学校				身份证号			上海学籍号	
个人特点 运动经历								
主要比赛成绩	竞赛名称		时间	地点	取得成绩（名次）		证明人或推	
							年 月 日	
毕业学校 意见	已公示 5 个工作日，同意该生报名。签字（盖章）：年 月 日			招生学校 意见	已公示 5 个工作日，同意该生通过资格确认。 签字（盖章）： 年 月 日			
区青少年体育工作联席会议办公室（体教融合办公室）意见	签字（盖章）：年 月 日			市青少年体育工作联席会议办公室 意见	签字（盖章）：年 月 日			

注：本表一式六份，由市、区教育、体育行政部门、区招考机构、招生学校各留一份。

附件 2

2026 年上海市高中阶段学校市级优秀体育学生 市级体育赛事认定目录

序号	项目	市级比赛名称
1.	足球	上海市校园足球联盟联赛(初中组)
2.		上海市青少年校园足球夏令营最佳阵容选拔(2023年)
3.		上海市青少年校园足球精英赛(初中组; 2024年)
4.		2024上海市学生运动会足球比赛(中小学组)
5.		上海市校园足球联盟杯赛(初中组; 2025年)
6.		上海市青少年足球锦标赛
7.		上海市青少年足球俱乐部联赛(2023年、2024年) 上海市青少年足球联赛(2025年)
8.	游泳	上海市中小学生游泳锦标赛(初中组)
9.		2024上海市学生运动会游泳比赛(中小学组)
10.		上海市青少年游泳锦标赛
11.		上海市青少年体育精英系列赛游泳比赛第二站(2024年)
		上海市青少年体育精英系列赛游泳比赛第二站 暨上海市青少年游泳冠军赛(2025年)

注:

1.以上目录中所列的市级体育比赛的主办单位须为市教育、体育行政部门。

2.国家级及以上赛事包括全国运动会、全国学生(青年)运动会及教育部或体育总局主办的其他相关项目单项锦标赛等。

附件 3

2026 年上海市高中阶段学校市级优秀体育学生 区级体育赛事认定表

学校名称			学籍号	
姓名		性别		身份证号
比赛名称				
比赛时间		比赛地点		
获奖名次 及 成绩				
学校 审核意见	签字(盖章): 年 月 日			
区教育 行政部门 审核意见	签字(盖章): 年 月 日	区体育 行政部门 审核意见	签字(盖章): 年 月 日	

附件 4:

2026 年同济大学第一附属中学优秀体育(足球)学生资格确认方案

专业技能评价部分(足球项目)测试标准(男子)

第一部分 非守门员测试标准

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质(30%)			专项技能(40%)				实战表现(30%)
	速度素质	力量素质	耐力素质	球性球感	传球能力	运球能力	射门能力	实战表现
测试指标	30米跑	立定跳远	5×25米折返跑	1分钟颠球	地滚球传球准	9×9米带球跑	点球点射门	比赛
分值	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	30分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质(30%):

1、30米跑

1)、测试方法:以站立式起跑,脚动开表,完成时停表。每人两次机会。

2)、评分标准

30米跑评分表

分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
10	4.0	6.5	4.7	3	5.4
9.5	4.1	6	4.8	2.5	5.5
9	4.2	5.5	4.9	2	5.6
8.5	4.3	5	5.	1.5	5.7
8	4.4	4.5	5.1	1	5.8
7.5	4.5	4	5.2	0.5	5.9
7	4.6	3.5	5.3		

2、立定跳远

1)、测试方法:考生原地双脚站立在起跳线后,须双脚落地,然后起身向前走离沙坑。每人两次机会,取最好一次成绩。

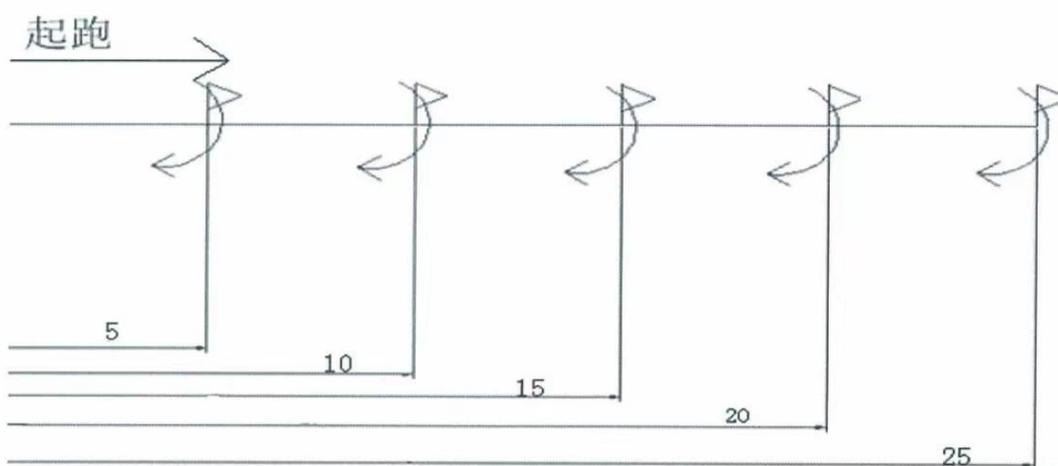
2)、评分标准

立定跳远评分表

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
10	2.50	6.5	2.15	3	1.80
9.5	2.45	6	2.10	2.5	1.75
9	2.40	5.5	2.05	2	1.70
8.5	2.35	5	2.00	1.5	1.65
8	2.30	4.5	1.95	1	1.60
7.5	2.25	4	1.90	0.5	1.55
7	2.20	3.5	1.85		

3、5×25 米折返跑

1)、测试方法:从起跑线向场内垂直方向快跑,在跑动中用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标识物后返回起跑线,每击倒一个标识物立即返回一次(须将标识物击倒,否则不计成绩)。以站立式起跑,脚动开表,完成所有折返距离回起跑线时停表。每人一次机会。



2) 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
10	32.50	6.5	34.31-34.60	3	36.41-36.70
9.5	32.51-32.80	6	34.61-34.90	2.5	36.71-37.00
9	32.81-33.10	5.5	34.91-35.20	2	37.01-37.30
8.5	33.11-33.40	5	35.21-35.50	1.5	37.31-37.60
8	33.41-33.70	4.5	35.51-35.80	1	37.61-37.90
7.5	33.71-34.00	4	35.81-36.10	0.5	37.91-38.20
7	34.01-34.30	3.5	36.11-36.40		

(二) 专项技能 (40%) :

1、1 分钟颠球

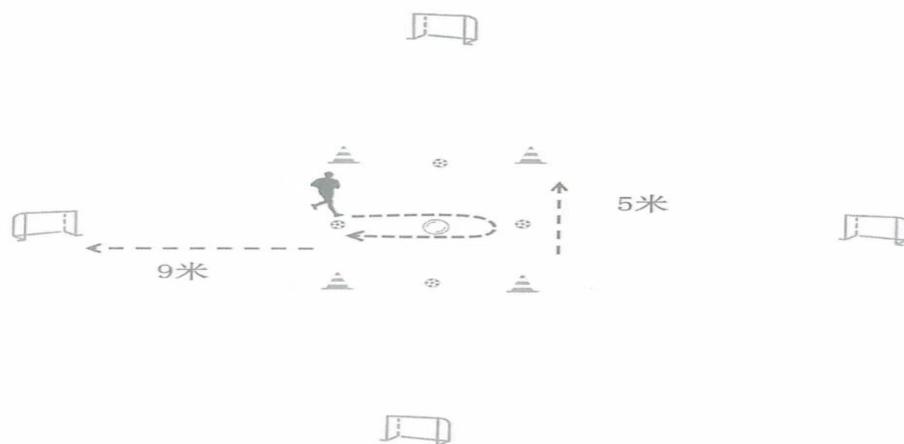
1)、测试方法: 1 分钟内颠球 (身体除手臂以外任何部位), 颠球过程出现失误次数不限, 累加成绩。每人一次机会。

2)、评分标准:

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
10	150	6.5	115-120	3	80-85
9.5	145-150	6	110-115	2.5	75-80
9	140-145	5.5	105-110	2	70-75
8.5	135-140	5	100-105	1.5	65-70
8	130-135	4.5	95-100	1	60-65
7.5	125-130	4	90-95	0.5	55-60
7	120-125	3.5	85-90		

2、地滚球传准

1)、测试方法: 四个球放置在测试区域的边线中点。队员可选择任意一个球开始测试, 带球至区域中央绕盘折返并尝试将球传向该方向的球门 (球门宽 3 米, 高 2 米)。后续以此类推直到完成四次传球尝试。两次测试机会, 不限制左右脚, 受试者必须命中三球方计算成绩。



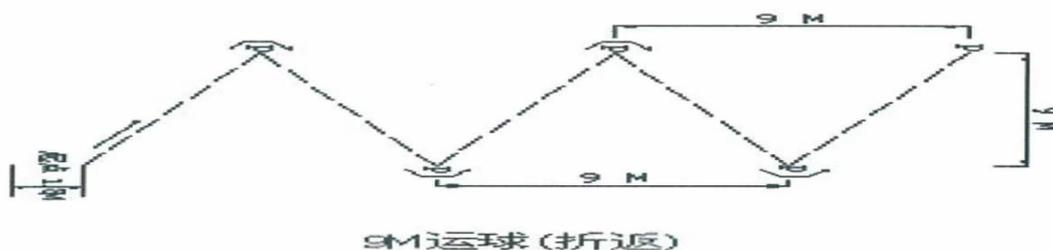
2)、评分标准:

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
10	15.1	6.5	16.5	3	17.9
9.5	15.3	6	16.7	2.5	18.1

9	15.5	5.5	16.9	2	18.3
8.5	15.7	5	17.1	1.5	18.5
8	15.9	4.5	17.3	1	18.7
7.5	16.1	4	17.5	0.5	18.9
7	16.3	3.5	17.7		

3、9×9米带球跑

1)、测试方法：从起点带球起跑计时开始，绕过第一个标志点后，折返带球跑向第二个标志点，依次越过第五个标志点计时结束。测试者测试两次，取最好成绩。



2)、评分标准：

分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
10	14.1	6.5	15.3	3	16.7
9.5	14.3	6	15.5	2.5	16.9
9	14.5	5.5	15.7	2	17.1
8.5	14.7	5	15.9	1.5	17.3
8	14.9	4.5	16.1	1	17.5
7.5	15.1	4	16.3	0.5	17.6
7	15.2	3.5	16.5		

4、点球点射门

测试评分方法：点球点射门，每人6次射门。球门分三个区域，中间区域1分区域、左右2分区域，累计6次得分之和，满分为10分。

(三) 实战表现(30%)：

比赛

1、测试方法：视考生人数分队进行比赛。

2、评分标准：考评员依参照实战评分表，对考生的关注度、判断力、意志品质、技术运用、团队配合度等方面进行综合评定。按 30 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

实战评分表

等级	优秀	良好	一般	差
分值	30-26 分	25-16	15-6	5-0
标准	技术熟练； 动作运用合理； 位置感、意识清晰； 传接主动； 跑动积极； 积极沟通交流	技术熟练； 动作运动合理； 位置感、意识清晰； 传接一般； 跑动一般； 沟通交流一般	技术一般； 动作运用较合理； 位置感、意识一般； 传接一般； 跑动一般； 沟通交流一般	技术动作以及运用基本不能适应比赛要求

第二部分 守门员测试标准

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质 (30%)		专项技能 (40%)				实战表现 (30%)
	速度素质	力量素质	反应移动能力	手抛球能力	踢球能力	扑接球能力	实战表现
立定跳远	30 米跑	立定跳远	移动中扑定点球	单手抛球	踢定点球或空中球	扑接定点球	比赛
分值	15 分	15 分	10 分	10 分	10 分	10 分	30 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质 (30%)：

1、30 米跑

1)、测试方法：以站立式起跑，脚动开表，完成时停表。每人两次机会。

2)、评分标准

30 米跑评分表

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
15	4.0	8	4.7	1	5.4
14	4.1	7	4.8		
13	4.2	6	4.9		
12	4.3	5	5.		
11	4.4	4	5.1		
10	4.5	3	5.2		
9	4.6	2	5.3		

2、立定跳远

1)、测试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，须双脚落地，然后起身向前走离沙坑。每人两次机会，取最好一次成绩。

2)、评分标准

立定跳远评分表

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
15	2.50	8	2.15	1	1.80
14	2.45	7	2.10		
13	2.40	6	2.05		
12	2.35	5	2.00		
11	2.30	4	1.95		
10	2.25	3	1.90		
9	2.20	2	1.85		

(二) 专项技能 (40%) :

1、移动中扑定点球

1)、测试方法：取球门同宽度线，考生守门员在罚球区内扑向在规线上球 (左右各 3 只球) 从该线中点开始计时，到扑完最后一个球结束。每人两次机会，取最好一次成绩。



2)、评分标准:

守门员移动中扑定点球评分表

分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
10	17.5	6.5	18.2	3	18.9
9.5	17.6	6	18.3	2.5	19
9	17.7	5.5	18.4	2	19.1
8.5	17.8	5	18.5	1.5	19.2
8	17.9	4.5	18.6	1	19.3
7.5	18	4	18.7	0.5	19.4
7	18.1	3.5	18.8		

2、单手抛球

1)、测试方法:截取罚球区线同宽度,考生守门员在罚球区内向规定区域(罚球区线同宽度)内单手抛球,每人三次机会,取最好一次成绩。

2)、评分标准:

守门员单手抛球评分表

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
10	35	6.5	31.5-32	3	28-28.5
9.5	34.5-35	6	31-31.5	2.5	27.5-28
9	34-34.5	5.5	30.5-31	2	27-27.5
8.5	33.5-34	5	30-30.5	1.5	26.5-27
8	33-33.5	4.5	29.5-30	1	26-26.5
7.5	32.5-33	4	29-29.5	0.5	2.5-26
7	32-32.5	3.5	28.5-29		

3、踢球能力

1)、测试方法:截取罚球区线同宽度,考生守门员在罚球区内向规定区域(罚球区线同宽度)内踢定点球或空中球,每人三次机会,取最好一次成绩。

2)、评分标准:

守门员踢定点球或空中球评分表

分值	成绩(米)	分值	成绩(米)	分值	成绩(米)
10	45	6.5	41.5-42	3	38-38.5

9.5	44.5-45	6	41-41.5	2.5	37.5-38
9	44-44.5	5.5	40.5-41	2	37-37.5
8.5	43.5-44	5	40-40.5	1.5	36.5-37
8	43-43.5	4.5	39.5-40	1	36-36.5
7.5	42.5-43	4	39-39.5	0.5	35.5-36
7	42-42.5	3.5	38.5-39		

4、扑接球能力

1)、测试方法：考生守门员在罚球区内球门位置接测试人员定点罚球区线上射向球门方向来球，接住一次得2分，测试人员共计6次射门，每人一次机会。

2)、评分标准：

守门员扑接球评分表

分值	次数	分值	次数	分值	次数
10	5	6	3	2	1
8	4	4	2		

(三) 实战表现 (30%)：比赛

1、测试方法：视考生人数分队进行比赛。

2、评分标准：考评员参照实战评分表，对考生的关注度、判断力、意志品质、技术运用、团队配合度等方面进行综合评定。按30分制打分，所打分数至多可到小数点后1位。

实战评分表

等级	优秀	良好	一般	差
分值	30-26	25-16	15-6	5-0
标准	选位能力好； 技术动作运用合理； 出击时机准确； 沟通交流能力强	选位能力较好； 技术动作运用较合理； 出击时机准确； 沟通交流能力强	选位能力一般； 技术动作运用一般； 出击时机较准确； 沟通交流能力一般	技术动作以及运用基本不能适应比赛要求

2026 年同济大学第一附属中学优秀体育(足球)学生资格确认方案

专业技能评价部分（足球项目）测试标准（女子）

第一部分 非守门员测试标准

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质（30%）			专项技能（40%）				实战表现（30%）
测试指标	速度素质	力量素质	耐力素质	球性球感	传球能力	运球能力	射门能力	实战表现
	30 米跑	立定跳远	5×25 米折返跑	1 分钟颠球	地滚球传准	9×9 米带球跑	点球点射门	比赛
分值	10 分	10 分	10 分	10 分	10 分	10 分	10 分	30 分

二、测试方法与评分标准

（一）专项素质（30%）：

1、30 米跑

1)、测试方法：以站立式起跑，脚动开表，完成时停表。每人两次机会。

2)、评分标准

30 米跑评分表

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
10	5.0	6.5	5.7	3	6.4
9.5	5.1	6	5.8	2.5	6.5
9	5.2	5.5	5.9	2	6.6
8.5	5.3	5	6.	1.5	6.7
8	5.4	4.5	6.1	1	6.8
7.5	5.5	4	6.2	0.5	6.9
7	5.6	3.5	6.3		

2、立定跳远

1)、测试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，须双脚落地，然后起身向前走离沙坑。每人两次机会，取最好一次成绩。

2)、评分标准

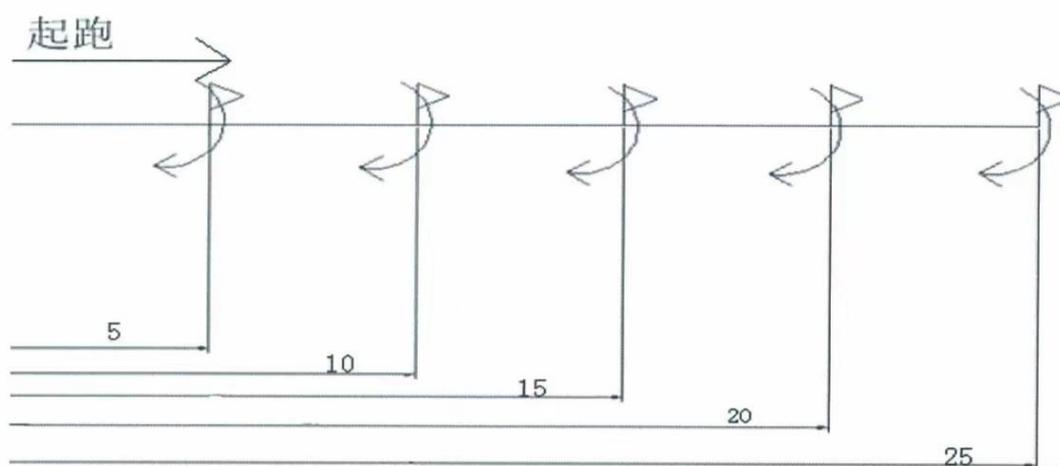
立定跳远评分表

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
----	-------	----	-------	----	-------

10	2.00	6.5	1.65	3	1.30
9.5	1.95	6	1.60	2.5	1.25
9	1.90	5.5	1.55	2	1.20
8.5	1.85	5	1.50	1.5	1.15
8	1.80	4.5	1.45	1	1.10
7.5	1.75	4	1.40	0.5	1.05
7	1.70	3.5	1.35		

3、5×25 米折返跑

1)、测试方法:从起跑线向场内垂直方向快跑,在跑动中用手击倒位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标识物后返回起跑线,每击倒一个标识物立即返回一次(须将标识物击倒,否则不计成绩)。以站立式起跑,脚动开表,完成所有折返距离回起跑线时停表。每人一次机会。



2) 5×25 米折返跑评分表

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
10	37.50	6.5	39.31-39.60	3	41.41-41.70
9.5	37.51-37.80	6	39.61-39.90	2.5	41.71-42.00
9	37.81-38.10	5.5	39.91-40.20	2	42.01-42.30
8.5	38.11-38.40	5	40.21-40.50	1.5	42.31-42.60
8	38.41-38.70	4.5	40.51-40.80	1	42.61-42.90
7.5	38.71-38.00	4	40.81-41.10	0.5	42.91-43.20
7	39.01-39.30	3.5	41.11-41.40		

(二) 专项技能 (40%) :

1、1分钟颠球

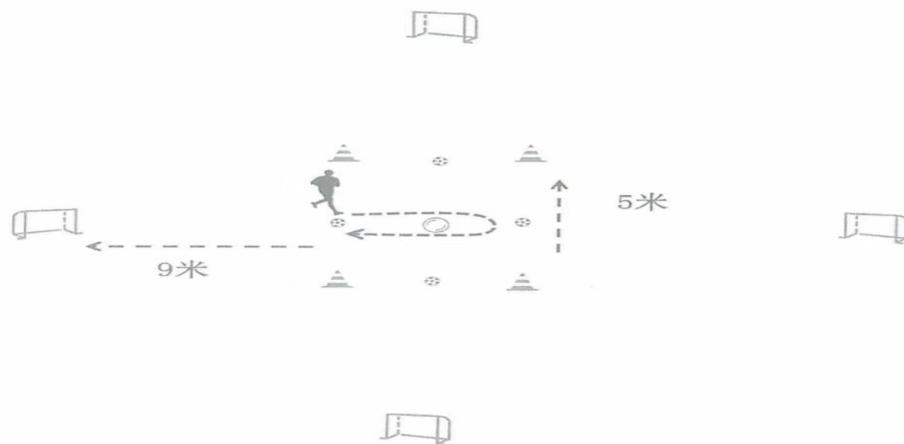
1)、测试方法：1分钟内颠球（身体除手臂以外任何部位），颠球过程出现失误次数不限，累加成绩。每人一次机会。

2)、评分标准：

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
10	110	6.5	75-80	3	40-45
9.5	105-110	6	70-75	2.5	35-40
9	100-105	5.5	65-70	2	30-35
8.5	95-100	5	60-65	1.5	25-30
8	90-95	4.5	55-60	1	20-25
7.5	85-90	4	50-55	0.5	15-20
7	80-85	3.5	45-50		

2、地滚球传准

1)、测试方法：四个球放置在测试区域的边线中点。队员可选择任意一个球开始测试，带球至区域中央绕盘折返并尝试将球传向该方向的球门（球门宽3米，高2米）。后续以此类推直到完成四次传球尝试。两次测试机会，不限制左右脚，受试者必须命中三球方计算成绩。



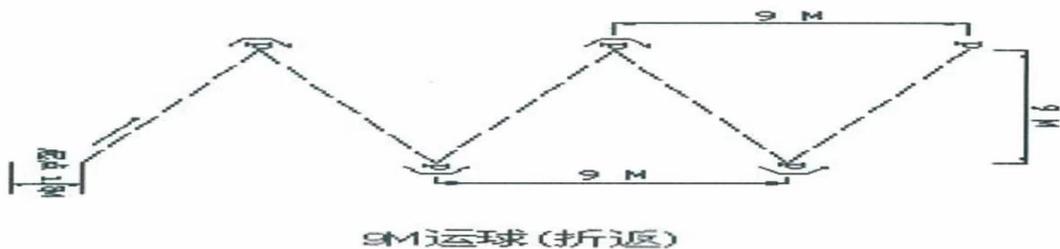
2)、评分标准：

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
10	18.1	6.5	19.5	3	20.9
9.5	18.3	6	19.7	2.5	21.1
9	18.5	5.5	19.9	2	21.3

8.5	18.7	5	20.1	1.5	21.5
8	18.9	4.5	20.3	1	21.7
7.5	19.1	4	20.5	0.5	21.9
7	19.3	3.5	20.7		

3、9×9 米带球跑

1)、测试方法：从起点带球起跑计时开始，绕过第一个标志点后，折返带球跑向第二个标志点，依次越过第五个标志点计时结束。测试者测试两次，取最好成绩。



2)、评分标准：

分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)
10	17.1	6.5	18.3	3	19.7
9.5	17.3	6	18.5	2.5	19.9
9	17.5	5.5	18.7	2	20.1
8.5	17.7	5	18.9	1.5	20.3
8	17.9	4.5	19.1	1	20.5
7.5	18.1	4	19.3	0.5	20.6
7	18.2	3.5	19.5		

4、点球点射门

测试评分方法：点球点射门，每人6次射门。球门分三个区域，中间区域1分区域、左右2分区域，累计6次得分之和，满分为10分。

(三) 实战表现(30%)：

比赛

1、测试方法：视考生人数分队进行比赛。

2、评分标准：考评员依参照实战评分表，对考生的关注度、判断力、意志品质、技术运用、团队配合度等方面进行综合评定。按 30 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

实战评分表

等级	优秀	良好	一般	差
分值	30-26 分	25-16	15-6	5-0
标准	技术熟练； 动作运用合理； 位置感、意识清晰； 传接主动； 跑动积极； 积极沟通交流	技术熟练； 动作运动合理； 位置感、意识清晰； 传接一般； 跑动一般； 沟通交流一般	技术一般； 动作运用较合理； 位置感、意识一般； 传接一般； 跑动一般； 沟通交流一般	技术动作以及运用基本不能适应比赛要求

第二部分 守门员测试标准

一、测试指标与所占分值

类别	专项素质 (30%)		专项技能 (40%)				实战表现 (30%)
	速度素质	力量素质	反应移动能力	手抛球能力	踢球能力	扑接球能力	实战表现
立定跳远	30 米跑	立定跳远	移动中扑定点球	单手抛球	踢定点球或空中球	扑接定点球	比赛
分值	15 分	15 分	10 分	10 分	10 分	10 分	30 分

二、测试方法与评分标准

(一) 专项素质 (30%) :

1、30 米跑

1)、测试方法：以站立式起跑，脚动开表，完成时停表。每人两次机会。

2)、评分标准：30 米跑评分表

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
10	5.0	6.5	5.7	3	6.4
9.5	5.1	6	5.8	2.5	6.5
9	5.2	5.5	5.9	2	6.6
8.5	5.3	5	6.	1.5	6.7
8	5.4	4.5	6.1	1	6.8
7.5	5.5	4	6.2	0.5	6.9
7	5.6	3.5	6.3		

2、立定跳远

1)、测试方法：考生原地双脚站立在起跳线后，须双脚落地，然后起身向前走离沙坑。每人两次机会，取最好一次成绩。

2)、评分标准

立定跳远评分表

分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)	分值	成绩 (米)
10	2.00	6.5	1.65	3	1.30
9.5	1.95	6	1.60	2.5	1.25
9	1.90	5.5	1.55	2	1.20
8.5	1.85	5	1.50	1.5	1.15
8	1.80	4.5	1.45	1	1.10
7.5	1.75	4	1.40	0.5	1.05
7	1.70	3.5	1.35		

(二) 专项技能 (40%) :

1、移动中扑定点球

1)、测试方法：取球门同宽度线，考生守门员在罚球区内扑向在规线上球（左右各3只球）从该线中点开始计时，到扑完最后一个球结束。每人两次机会，取最好一次成绩。



2)、评分标准:

守门员移动中扑定点球评分表

分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）	分值	成绩（秒）
10	20.5	6.5	21.2	3	21.9
9.5	20.6	6	21.3	2.5	22
9	20.7	5.5	21.4	2	22.1
8.5	20.8	5	21.5	1.5	22.2
8	20.9	4.5	21.6	1	22.3
7.5	21	4	21.7	0.5	22.4
7	21.1	3.5	21.8		

2、单手抛球

1)、测试方法：截取罚球区线同宽度，考生守门员在罚球区内向规定区域（罚球区线同宽度）内单手抛球，每人三次机会，取最好一次成绩。

2)、评分标准：

守门员单手抛球评分表

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
10	25	6.5	21.5-22	3	18-18.5
9.5	25.5-25	6	21-21.5	2.5	17.5-18
9	25-25.5	5.5	20.5-21	2	17-17.5
8.5	23.5-25	5	20-20.5	1.5	16.5-17
8	23-23.5	4.5	19.5-20	1	16-16.5
7.5	22.5-23	4	19-19.5	0.5	15.5-16
7	22-22.5	3.5	18.5-19		

3、踢球能力

1)、测试方法：截取罚球区线同宽度，考生守门员在罚球区内向规定区域（罚球区线同宽度）内踢定点球或空中球，每人三次机会，取最好一次成绩。

2)、评分标准：

守门员踢定点球或空中球评分表

分值	成绩（米）	分值	成绩（米）	分值	成绩（米）
10	35	6.5	31.5-32	3	28-28.5
9.5	34.5-35	6	31-31.5	2.5	27.5-28
9	34-34.5	5.5	30.5-31	2	27-27.5

8.5	33.5-34	5	30-30.5	1.5	26.5-27
8	33-33.5	4.5	29.5-30	1	26-26.5
7.5	32.5-33	4	29-29.5	0.5	25.5-26
7	32-32.5	3.5	28.5-29		

4、扑接球能力

1)、测试方法：考生守门员在罚球区内球门位置接测试人员定点（罚球区线上射向球门方向来球，接住一次得2分，测试人员共计6次射门，每人一次机会。

2)、评分标准：

守门员扑接球评分表

分值	次数	分值	次数	分值	次数
10	5	6	3	2	1
8	4	4	2		

(三) 实战表现 (30%)：比赛

1、测试方法：视考生人数分队进行比赛。

2、评分标准：考评员应参照实战评分表，对考生的关注度、判断力、意志品质、技术运用、团队配合度等方面进行综合评定。按30分制打分，所打分数至多可到小数点后1位。

实战评分表

等级	优秀	良好	一般	差
分值	30-26	25-16	15-6	5-0
标准	选位能力好； 技术动作运用合理； 出击时机准确； 沟通交流能力强	选位能力较好； 技术动作运用较合理； 出击时机准确； 沟通交流能力强	选位能力一般； 技术动作运用一般； 出击时机较准确； 沟通交流能力一般	技术动作以及运用基本不能适应比赛要求

附件5 2026年同济大学第一附属中学优秀体育(足球)学生

资格确认应急预案

2026年同济大学第一附属中学优秀体育(足球)资格确认审核将于2026年4月12日举行,足球项目室外测试风雨等恶劣天气、测试人数较多等情况特制定应急预案,请参加审核的运动员务必携带有效身份证件,准时到指定考点参加测试(风雨无阻)根据要求,为确保运动员和工作人员的生命安全和身体健康,请参加测试的运动员仔细阅读以下安全须知,务必认真把握,应急预案如下:

一、测试准备

1. 为确保测试安全,请考生务必提前开展训练。
2. 须在保险公司自行购买测试期间的“人身意外伤害保险”。

二、测试安全要求

受天气多变性的影响,各位考生居家训练的强度可能无法达到最大强度,训练水平可能无法达到考试所需的最佳状态。因此,为了避免在测试过程中由于准备不足而产生不良影响,建议各位考生在测试前做好充分准备。

1. 测试前根据天气选择合适的服装并做好保暖措施。
2. 测试前做好充分的准备活动。请加强全身肌肉充分的动态拉伸,防止肌肉拉伤,提高神经系统的兴奋性。
3. 测试前2小时建议饮用400~600毫升、测试前15分钟再补充100~300毫升含有糖和电解质的饮料,测试前30分钟之内避免进食。
4. 测试过程中注意安全,适当控制强度,防止发生意外情况。
5. 测试后注意放松,中长跑测试后不要立刻坐下或躺下,应慢走直至心率恢复至正常水平。

同济大学第一附属中学
2026年3月18日