

2023 年上海市五爱高级中学招收优秀体育学生资格确认方案

根据《上海市中小学体育工作管理办法》，按照《上海市教育委员会 上海市体育局关于公布本市学校体育“一条龙”人才培养体系第二批布局项目的通知》（沪教委体〔2022〕7号）等文件精神，为做好2023年招收优秀体育学生资格确认相关工作，现制定2023年我校招收优秀体育学生资格确认方案。

一、招收项目、名额

男子篮球：4人

田 径：3人

射 击：7人

二、报名条件

（一）具有2023年黄浦区中招报名资格并完成报名的考生，可填写《2023年黄浦区高中阶段学校区级优秀体育学生资格确认报名表》（以下简称《报名表》），并经毕业学校公示5个工作日。考生必须参加当年上海市初中毕业统一学业考试。

（二）符合上述条件，自2020年9月1日起获得以下条件之一者方可参加报名。

1、获得2023年黄浦区高中阶段学校区级优秀体育学生体育赛事认定目录中的，并与我校招生项目对口的市级及以上正式体育比赛集体项目前六名的主力队员、个人项目前五名的队员。

2、经区体教结合工作领导小组办公室组织的项目专家组测试认定确有很大发展潜力的少数特殊体育后备人才。

三、报名时间和地点

2023年4月28日上午9:00—11:00，五爱高级中学教学楼613B王伟光老师处报名登记。报名时需带好：

1、2023年黄浦区高中阶段学校区级优秀体育学生资格确认报名表（一式四份）。

2、相关成绩证明材料（奖状、证书或比赛秩序册成绩册等）。

四、篮球项目

测试时间：2023年5月6日下午3时。

测试地点：上海市五爱高级中学篮球馆（制造局路666号）。

认定内容与标准：

（一）身体形态和生理机能（10分）

身体形态：

身高 3% 指间距 3%

生理机能：

肺活量 4%

（二）专项素质（30分）

柔韧素质：座位体前屈 8%

耐力素质：2分钟跳绳 8%

平衡和协调：闭眼平衡 7%

力量素质：立定跳远 7%

（三）专项技术（22分）

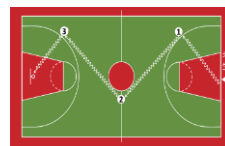
进攻基本技术：1分钟折返罚球 10%

听到“开始”口令后，开始罚球两次，并计时；投篮时不得踩线或过线；投篮动作单手双手不限，两次罚球后迅速跑至中线折返，重复两次罚球，时间计时一分钟，计投中次数。每人一次机会。

进攻组合技术：全场综合运球上篮 12%

如图所示，考生在球场端线中点外出发区持球站立，当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。

右手运球至①处，在①处做右手背后运球，换左手运球，



手向②处

至②处做左手后转身运球，换右手运球至③处，

在③处做

右手变向运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，在③处做左手背后运球，换右手向②处运球，在②处做右手后转身运球，换左手向①处运球，在

①处做左手变向运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一次，最后一次上篮命中后，持球冲出端线，考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时，记录完成的时间。每人测试一次。

（四）实战表现（38分）

心理素质 8%

比赛数据 15%

得分 5% 防守 5% 抢断 5%

临场表现 15%

传球意识 5% 战术意识 5% 团队合作 5%

（五）以上测试评分方法参照《中国青少年篮球训练教学大纲》。

五、射击项目

测试时间：2023年5月6日下午5时。

测试地点：黄浦少体校射击馆（大林路239号）。

认定内容与标准

（一）评价内容

1、身体形态（10%）

（1）身高适中，体型匀称，体型以中胚型为佳。

（2）步枪项目髌骨高，臂展略长于身高或等于身高为宜，颈长适中；手枪项目手长、手指细巧为好。

（3）优势眼测定：射击运动员右优势眼者为佳。

2、专项素质（10%）

（1）腹肌静力

所需器材：长凳或跳箱

测试要求：被测者仰卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髌前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保

持身体不低于水平面，可适当高于水平面，但不得超过 30 度。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于水平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，如果运动员维持时间达到 100s 时，可以停止测试，计为满分，计量单位为秒，精确到整数。



图 2 腹肌耐力测试示意图

(2) 背肌静力

所需器材：长凳或跳箱

测试要求：被测者俯卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体在一个平面上。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体不能保持在一个平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，如果运动员维持时间达到 100s 时，可以停止测试，计为满分，计量单位为秒，精确到整数。



图 3 背肌耐力测试示意图

3、心理素质（20%）

手动稳定性：九洞仪（BDII-304-IV）

4、实战表现（60%）

（1）考试方式：

凡报考射击专项的考生在男子 50 米步枪卧射、男子 50 米步枪三种姿势（测试立射）、男子 50 米手枪、男子 25 米手枪速射（测试 8 秒）、男子 25 米标准手枪（测试 150 秒）、男子 10 米气步枪、男子 10 米气手枪；女子 50 米步枪卧射、女子 50 米步枪三种姿势（测试立射）、女子 25 米手枪（测试慢射，300 秒）、女子 10 米气步枪、女子 10 米气手枪等项目中选择对应项目进行测试。

（2）评分标准

①所有 10 米、25 米、50 米项目均采用电子靶计分，每人 10 发试射、10 发记分射。成绩裁定以电子靶的成绩打印单（经本人签字确认）为依据。评分标准见表 33-1。

表 33-1 单发分值表

项目 \ 分值	10	9	8	7	6	5	4	0
男子 50 米步枪卧射	9.9 以上	9.8-9.9	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.3 以下
男子 50 米步枪三种姿势 (测试立射)	9.5 以上	9.5	9.4	9.0-9.3	8.7-8.9	8.4-8.6	8.1-8.3	8.1 以下
男子 50 米手枪	8.9 以上	8.5-8.9	8.2-8.4	8.0-8.1	7.8-7.9	7.6-7.7	7.0-7.5	7.0 以下
男子 25 米手枪速射 (测试 8 秒)	9.5 以上	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	9.0 以下
男子 25 米标准手枪 (测试 150 秒)	9.2 以上	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.7 以下
男子 10 米气步枪	10.0 以上	9.8-10.0	9.5-9.7	9.3-9.4	9.2	9.1	9.0	9.0 以下
男子 10 米气手枪	9.3 以上	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.8 以下
女子 50 米步枪卧射	9.6 以上	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.1 以下
女子 50 米步枪三种姿势 (测试立射)	9.3 以上	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.8 以下
女子 25 米手枪 (测试慢射, 300 秒)	9.3 以上	9.0-9.3	8.6-8.9	8.1-8.5	7.6-8.0	7.1-7.5	7.0	7.0 以下
女子 10 米气步枪	10.0 以上	9.8-10.0	9.6-9.7	9.4-9.5	9.2-9.3	9.1	9.0	9.0 以下
女子 10 米气手枪	9.0 以上	8.9-9.0	8.6-8.8	8.1-8.5	7.6-8.0	7.1-7.5	7.0	7.0 以下

(二) 评价方法:

1、定性评价 (20%)

以心理素质为定性评价内容, 主要从学生的神经类型、稳定性、判断能力等方面来评价未来发展。

2、定量评价 (80%)

包括身体形态 10%、专项素质 10%、运动技能 60%。

六、田径项目

测试时间: 2023 年 5 月 6 日下午 1 时。

测试地点: 上海市五爱高级中学操场 (制造局路 666 号)。

认定内容与标准

(一) 评价内容

根据田径项目的特点, 评测内容为: 身体形态、实战表现和专项素质, 以实

战表现为考查重点。

(二) 评价方法

先进行定性评价，再进行定量项目中的实战表现，最后进行专项素质评价。

1、定性评价（20%）

(1) 身高 10%

(2) 投掷类项目：指距（臂展-身高）10%

表1 身高、指距得分表

得分	投掷类		指距男	指距女
	身高			
	男	女		
10.0	188	184	7.0	6.0
9.5	187	183	6.5	5.5
9.0	186	182	6.0	5.0
8.5	185	181	5.5	4.5
8.0	184	180	5.0	4.0
7.5	183	179	4.5	3.5
7.0	182	178	4.0	3.0
6.5	181	177	3.5	2.5
6.0	180	176	3.0	2.0
5.5	179	175	2.5	1.5
5.0	177	174	2.0	1.0
4.5	175	172	1.5	0.5
4.0	173	170	1.0	0
3.5	171	168	0.5	-0.5
3.0	169	166	0.0	-1
2.5	167	164	-0.5	-1.5
2.0	165	162	-1.0	-2
1.5	163	160	-1.5	-2.5
1.0	161	158	-2.0	-3
0.5	159	156	-2.5	-3.5

2、定量评价（80%）

(1) 实战表现 50%（测试标准见附件《中国青少年田径教学训练大纲》、《中国田径协会（2009年）上海田径协会修改》）

测试项目：学生报考专项成绩 35%、技术动作评价 15%。

表2 专项得分表

得分	推铅球（米）		掷铁饼		掷标枪	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
	5kg	3kg	1kg	1kg	600g	500g
35	15.5	14.0	50	42	58.0	50.0
34	15.2	13.7	49	41	57.0	49.0
33	14.9	13.4	48	40	56.0	48.0
32	14.6	13.1	47	39	55.0	47.0
31	14.3	12.8	46	38	54.0	46.0
30	14.0	12.5	45	37	53.0	45.0
29	13.7	12.2	44	36	52.0	44.0
28	13.4	11.9	43	35	51.0	43.0
27	13.1	11.6	42	34	50.0	42.0
26	12.8	11.3	41	33	49.0	41.0
25	12.5	11.0	40	32	47.0	39.0
24	12.2	10.7	39	31	45.0	37.0
23	11.9	10.4	38	30	43.0	35.0
22	11.6	10.1	37	29	41.0	33.0
21	11.3	9.8	36	28	39.0	31.0
20	11.0	9.5	35	27	37.0	29.0
19	10.7	9.2	34	26	35.0	27.0
18	10.4	8.9	33	25	33.0	25.0
17	10.1	8.6	32	24	31.0	23.0
16	9.8	8.3	31	23	29.0	21.0

表3 技术动作评价表

测试指标	分值	15分	11分	8分	6分
技术动作	15分	具备很好的专项技术并能熟练运用。	具备较好的专项技术并能运用。	专项技术一般，运用能力一般。	不具备完整专项技术

注：技术动作评价由学习聘请专家评定打分。

(3) 专项素质 30%（测试标准见附件《中国青少年田径教学训练大纲》、《中国田径协会（2009年）上海田径协会修改》）

各项目测试专项素质两项，每项 15%。短跑专项素质：60 米、立定三级跳；

铅球铁饼专项素质：后抛铅球（男 5 公斤女 4 公斤）、30 米；标枪专项素质：后抛铅球（男 4 公斤女 3 公斤）、30 米。

表 4 专项素质得分表

得分	后抛铅球		后抛铅球		30 米		30 米	
	男子	女子	男子	女子	铅球铁饼 专项		标枪专项	
	5kg	4kg	4kg	3kg	男子	女子	男子	女子
15	16.0	15.0	14.0	11.5	4.74	4.94	4.54	4.74
14	15.7	14.7	13.7	11.3	4.84	5.04	4.64	4.84
13	15.4	14.4	13.4	11.1	4.94	5.14	4.74	4.94
12	15.1	14.1	13.1	10.9	5.04	5.24	4.84	5.04
11	14.8	13.8	12.8	10.7	5.14	5.34	4.94	5.14
10	14.5	13.5	12.5	10.5	5.24	5.44	5.04	5.24
9	14.2	13.2	12.2	10.3	5.34	5.54	5.14	5.34
8	13.9	12.9	11.9	10.1	5.44	5.64	5.24	5.44
7	13.6	12.6	11.6	9.9	5.54	5.74	5.34	5.54
6	13.3	12.3	11.3	9.7	5.64	5.84	5.44	5.64
5	12.8	12.0	10.8	9.3	5.74	5.94	5.54	5.74
4	12.3	11.6	10.3	8.9	5.84	6.04	5.64	5.84
3	11.8	11.2	9.8	8.5	5.94	6.14	5.74	5.94
2	11.3	10.8	9.3	8.1	6.04	6.24	5.84	6.04
1	10.8	10.4	8.8	7.7	6.14	6.34	5.94	6.14

七、招生录取办法

- (一) 2023 年 4 月 18 日前，学校将《2023 年上海市五爱高级中学招收优秀体育学生资格确认方案》报黄浦区教育局审核后，在校园网上公布。
- (二) 学校成立招收优秀体育学生领导小组，严格按照本校专项测试标准和选拔录取程序，进行公开选拔。
- (三) 5 月 13 日前招生学校将资格确认通过的学生名单公示 5 个工作日。将《2023 年黄浦区高中阶段学校区级优秀体育学生资格确认汇总表》、相关学生《报名表》等报区教育行政部门。区教育行政部门会同区体育行政部门审核确认汇总相关材料。
- (四) 区级优秀体育学生志愿的录取批次在名额分配综合评价录取后，统一招生录取前进行。通过区优秀体育学生相关资格确认，并取得预录取

的学生，最终可填报 1 个区级优秀体育学生志愿，一旦签字确认，不得更改或放弃。

(五) 获得我校优秀体育学生资格确认的学生，根据区招办相关要求填报我校志愿，录取总分达到当年本市公办普通高中最低投档控制线方可录取。

(六) 学校在正式录取前与所招收的体育特长生家长签订相关协议，如无正当理由不参加体育训练和比赛，则由学校申请区教育局行政部门批准，按其入学时的文化学业成绩安排到相应的学校就读。

八、招生工作监督

(一) 学校成立招收优秀体育学生工作监督小组，对资格确认工作进行全面监督。

(二) 资格确认测试全程进行录像。

(三) 接受市、区教育、体育行政部门及纪检监察部门对招收工作的监督和管理。

(四) 凡通过弄虚作假等欺骗手段报考或录取的学生，一经发现，取消其当年报考或录取资格。

(五) 实行公示制度，增强透明度，健全社会监督机制，确保招收工作的公开、公平和公正。对拟招收的优秀体育学生预先网上公示。

上海市五爱高级中学

2023 年 4 月