

2026年上海市嘉定区第一中学招收市级优秀 体育学生资格确认工作方案

上海市嘉定一中创建于1926年，是上海市首批实验性示范性高中、国家级体育传统项目学校，目前有学生约1600名，教师190人。学校将坚守“为党育人、为国育才”的初心使命，秉持百年校训“追踪前哲，认识时代”的精神血脉，确立“守正创新，因材施教”为新时期核心办学理念。坚持“无体育、不嘉一”的体育精神，培养了大量体育人才，学校曾被评为全国群众体育工作先进单位、上海市学校体育先进单位、上海市校园田径联盟会员单位、先后获教育部《贯彻学校体育工作条例》优秀奖、国家级体育项目传统学校等。

我校体育教学团队共有9位专职教师，6名外聘教练，是田径、棒球、足球上海市一条龙项目布点学校。教学团队在工作中积极进取、不断开拓、勇挑重担，是一个勤奋团结、充满活力、互帮互学、求实创新的集体。在新的教学理念带动下，学校致力于促进学生个性与特长的充分发展，为学生搭建现代体育的成长平台，进一步拓宽学生多向成才路径，形成了极具一中风格的学校体育特色。

一、招生项目

田径、足球、棒球

二、招生计划

（一）田径：5人，其中短跑4人、中长跑1人。

（三）足球（男）：3人，其中前锋1人、中场1人、后卫1人。

（四）棒球（男）：3人，其中捕手1人、投手2人。

三、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、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》附件1(以下简称《报名表》)报名。

(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7日(星期二)前寄至嘉行公路701号,收件人:黄强 电话:18916560175,并把材料发送至邮箱344546229@qq.com。

(三)收到报名材料后,4月10日前我校将对相关学生是否符合报名要求进行审核,并通知符合报名要求的学生进行校测,对不符合报名要求的学生进行材料补交等。

(四)网上报名方式参照《上海市学校体育“一条龙”招收培养优秀体育学生信息管理系统操作手册》附件5

五、组织领导

(一)市级优秀体育学生招生领导小组
组 长:校长

副组长：副书记、副校长、课程发展部主任

(二) 市级优秀体育学生招生工作小组

组长：副校长

副组长：副书记、副校长、课程发展部主任

组员：学生发展部主任、级部主任、体育研修室主任

(三) 资格确认评审工作专家小组

资格确认专家组成员不少于5人，其中至少2人为校外专家，学校邀请高校从事相关项目的老师或教练参与到学校对优秀体育学生资格确认。

六、资格确认的组织与要求

(一) 资格确认时间

2026年4月11日（星期六）

(二) 资格确认地点

上海市嘉定区第一中学田径场

(三) 资格确认组织与要求

1. 报到时间与地点：4月11日（田径、足球）12:45在嘉定一中树屏路北门（工艺美校对面树屏路1050号）集合；4月11日（棒球）8:45嘉定一中树屏路北门（工艺美校对面树屏路1050号）集合。

2. 报到要求：考试前凭学籍卡和身份证、携带报名表在嘉定一中体育馆（行健馆）进行检录。

3. 测试分组：1、田径径赛A组

2、田径田赛B组

3、棒球C组

4、足球D组

4. 测试顺序及开始时间（田径、足球）

1、13:30 -14:30定量评价

2、14:30 -15:30定性评价

（棒球）

1、9:00 -10:30定量评价

2、10：30 -11：30 定性评价

5. 测试场地布置：
- 1、田径径赛在司令台北侧100米起点处
 - 2、田径田赛在田径场南北两侧圆弧处
 - 3、棒球在操场南片足球场
 - 4、足球在操场北片足球场

6. 测试人员及分工

- (1) 专家及分工：
- 1、田径径赛和田赛由二名校外专家负责测试
 - 2、棒球由二名校外专家负责测试
 - 3、足球由二名校外专家负责测试

(2) 工作人员及分工：每组测试组由4个老师负责参与测试和记录成绩根据项目一共分成4组，共16名老师。

7. 测试用具准备：秒表、皮尺、足球、棒球、栏架、跳高垫、棒球棒、标志杆、身高坐高测量仪，标准刻度尺。

8. 安保人员配备：安保4名，2名负责校门口，2名负责田径场。

9. 其它要求：

(1) 考生着装要求：要求运动装、运动鞋、田径测试时可以穿钉鞋，棒球自备头盔。

(2) 考区卫生要求：考生保持考区整洁，不乱扔垃圾。

(3) 携带手机要求：所有参与优秀体育学生资格确认人员不得将手机带进考区。

(4) 录像监控要求：全程录像每个考生，每个项目的测试。

(5) 场地封闭要求：由考试无关人员不得进入考区（校门以南北两座桥为进出口，有专人负责看守）。

(6) 出入证件要求：学校制作监考证，凭证进入考区。

资格确认内容、方法与标准。

田径项目：

（身体及专项素质得分对照表见附表4）

1. 定量评价（80%）

(1) 实战表现 (专项成绩50%、)

专项现场成绩: 现场专项测试, 测试成绩依据现场测试进行打分。

专项评分标准参照《青少年田径运动员身体及专项素质得分对照表》中主项成绩进行打分(附件四)。

测试要求: 测试项目由招生学校根据自己学校田径项目建设和发展的需要, 确定田径测试项目。

评价标准: 测试标准参考《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》。

专项素质(30%)

测试要求: 根据报考专项进行专项素质测试。(见表1)

表1 田径项目及其专项素质

14-15岁综合测试项目(乙组)

比赛项目	综合测试项目					
短跑	大腿长/ (小腿长+足高)%	身高(厘米)	300米	立定三级跳远	后抛铅球	
中长跑	(下肢B/身高)%	身高(厘米)	100米	立定三级跳远	后抛铅球	
跨栏	(下肢B/身高)%	身高(厘米)	60米	立定三级跳远	后抛铅球	
跳高	(下肢B/身高)%	身高(厘米)	100米	立定三级跳远	后抛铅球	
跳远	(下肢B/身高)%	身高(厘米)	100米	5步助跑 5级单足跳	后抛铅球	
三级跳远	(下肢B/身高)%	身高(厘米)	100米	6步助跑 5级单足跳	后抛铅球	
撑竿跳高	指距-身高(厘米)	身高(厘米)	100米	立定三级跳远	后抛铅球	
铅球	指距-身高(厘米)	身高(厘米)	100米	立定三级跳远	后抛铅球	
铁饼	指距-身高(厘米)	身高(厘米)	100米	立定三级跳远	后抛铅球	
标枪	指距-身高(厘米)	身高(厘米)	100米	立定三级跳远	掷小垒球	

注: 后抛铅球: 男4千克、女3千克; 铅球主项后抛铅球: 男5千克、女3千克; 掷小垒球: 男、女125克。

2. 定性评价(20%)

(1) 身体形态(20%)

测试要求: 以身体形态作为定性评价内容。

评价标准: 主要从测试者的身高、体重、克托莱指数、下肢长、大小腿长度比值、髌宽、髁宽、臂展、足弓、脚踝围度等方面来评价。

棒球项目:

1. 定量评价(60%)

(1) 一垒跑 (20%)

测试要求：学生穿胶钉鞋进行测试。后脚踩在本垒板上出发，脚离开本垒板开始计时。全速通过一垒，且必须踩垒才算有效。每名學生可测试2次，取最好成绩。

(2) 棒球掷远 (20%)

测试要求：掷远的运动员投出球后，脚不能超出投掷标志线，场地宽10米为有效区，投出的球落在有效区内才算有效。每名學生可测试3次，取最好成绩。

(3) 18米20秒接传球 (20%)

测试要求：测试运动员采用软式A球进行对接对传。运动员自行选择对传选手与之配合测试，但对传选手不得超过参与资格确认學生数2倍以上。对接对传必须在有效的测试区域，后脚不得超出测试区域（1米），若违规，则此次传球不作数。每名學生可测试2次，取最好成绩。

评价标准：

定量评价项目

序号	定量测试项目	各项目标准与得分(满分60分)							
		20分	18分	16分	14分	12分	10分	8分	6分
1	一垒跑(秒)	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35
2	棒球 掷远(米)	70	65	60	55	50	46	42	38
3	18米20秒接传球(次)	14	12	11	10	9	8	7	6

2. 定性评价 (40%)

(1) 打击 (15%)

测试要求：学生参与打击测试时须使用标准棒球棒，采用T座棒球打远进行测试，测试成绩由评测专家评分（60%）和击打远度（40%），最终得分取平均值，每名學生可击打5球。

(2) 实战表现 (25%)

测试要求：实战比赛测试学生棒球综合技能，成绩由评测专家评分，最终得分取平均值。每个学生将根据所报位置分配。

评价标准：

定性评价项目

序号	定性测试项目	项目标准与得分（满分15分）							
		15	13	11	9	7	5	3	1
1	打击	A	B	C	D	E	F	G	H
		项目标准与得分（满分25分）							
		25	23	21	19	17	15	13	1
2	实战比赛	A	B	C	D	E	F	G	H

定量测试项目及评价标准根据上海市体育局所《青少年棒球运动员身体及专项素质得分对照表》制定，评价标准适用于选拔15岁优秀适龄运动员，真正达到为择优选材的目的。

定性评价和定量评价成绩之和为评测最终得分。

足球项目：

1. 定量评价（60%）

（1）5*25米折返跑（20%）

测试要求：

考生从起跑线向场内垂直方向快跑，在跑动中依次用手击倒位于5米、10米、15米、20米和25米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。未击倒标志物，成绩无效。每人测试1次

评价要求：

分值	成绩（秒）		
	男	分值	男
20	32.00	10	34.72-35.00
19	32.01~ 32.30	9	35.01~35.30
18	32.31~ 32.60	8	35.31 ~35.60

17	32.61~32.90	7	35.61~35.90
16	32.91~33.20	6	35.91~36.20
15	33.21~33.50	5	36.21~36.50
14	33.51~33.80	4	36.51~36.80
13	33.81~34.10	3	36.81~37.10
12	34.11~34.40	2	37.11~37.40
11	34.41~34.70	1	37.4以上

(2) 传准 (20%)

测试要求:

传球目标区域由一个室内五人制足球门(球门净宽度3米,净高度2米)和以球门线为直径(3米)画的半圆组成,圆心(球门线中心点)至起点线垂直距离为男子28米。考生须将球置于起点线上(线长5米,宽0.1米),向目标区域连续传球6次,左右脚均可,脚法不限。

评分要求:

以球从起点线踢出后,从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内(含第一落点落在圆周线上),或五人制球门(含球击中球门横梁或立柱弹出)即得4分。考生每人只有一次测试机会,至多可进行6次传准,踢中5次即为满分,满分20分。

(3) 运射 (20%)

测试要求:

从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处,画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线2米处起,沿20米垂线共插置8根标志杆。考生将球置于2米长的起点线标志杆正后方上,运球依次绕过8根标志杆后起脚射门,球动开表,当球从空中或地面越过球门线时停表,记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门,球击中横梁或立柱弹出,均属无效,不计成绩。每人测试2次,取最好成绩。

评分要求:

分值	成绩 (秒)		
	男	分值	男
20	7.20	10	9.01~9.20
19	7.21~7.40	9	9.21~9.40
18	7.41~7.60	8	9.41~9.60
17	7.61~7.80	7	9.61~9.80
16	7.81~8.00	6	9.81~10.00
15	8.01~8.20	5	10.01~10.20
14	8.21~8.40	4	10.21~10.40
13	8.41~8.60	3	10.41~10.60
12	8.41~8.60	2	10.61~10.80
11	8.81~9.00	1	10.81~11.00

2. 定性评价 (40%)

实战比赛 (40%)

测试要求:

视考生人数分队进行比赛,若报名参与学校入围资格审核的运动员人数不满足开展实战比赛最低要求人数(原则上不少于3人对3人),则由招生学校安排本校具有嘉定区或上海市足球比赛经验足球特长生补足实战比赛所需人数开展实战表现评价。

评分要求:

考评员参照实战能力评分细则(表1),独立对考生的技术能力、战术能力、心理素质以及比赛作风等方面进行综合评定。采用10分制评分,分数至多可到小数点后1位。

等级 (分值)	评价标准
优 (10-8.6)	战术意识水平表现突出,攻守职责完成很好,具有很好的阅读比赛能力;对抗情况下技术动作运用及完成合理、规范;比赛作风顽强、心理状态稳定。
良 (8.5-7.6)	战术意识水平表现良好,攻守职责完成良好,具有良

	好的阅读比赛能力;对抗情况下技术动作运用较合理,完成动作较规范;比赛作风良好、心理状态稳定。
中(7.5-6)	战术意识水平表现一般,攻守职责完成一般,阅读比赛能力一般;对抗情况下技术动作运用基本合理,完成动作基本规范;比赛作风较好、心理状态有波动。
差(6以下)	战术意识水平表现差,攻守职责不清楚,不具有基本阅读比赛的能力;对抗情况下技术动作运用不合理,完成动作不规范;比赛作风一般、心理状态不稳定。

七、资格确认结果公示

资格确认将按招生规模的2倍择优通过。田径、足球、棒球通过学生名单将在4月13日(星期一)至4月17日(星期五),在招生学校上海市嘉定区第一中学公示5个工作日。

八、录取办法

1、体育特长生招生工作,将严格按照规范程序操作,不突破规定的招生人数。

2、如果报考的体育特长生在运动成绩或文化成绩方面未达到学校要求的,则按照达标人数招收,录取人数可以少于计划人数。

3、优秀体育学生自主招生参照市实验性示范性高中、市特色普通高中自主招生录取方式进行,统一实行网上填报志愿、网上签约预录取和录取,且通过优秀体育学生相关资格确认的学生方可填报志愿。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)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。

九、应急预案

如测试当天天气特别恶劣,学校将提前通知改期测试,另外在室内场馆也安排好室内可以测试项目的布置

根据报名人数,增加机动组,如测试人数较多,启动机动组测试。

成立应急处置组织机构并明确职责

1.安全小组成员

(1) 总负责人：副校长

(2) 活动负责人：课程发展部主任，教育服务部主任，紧急情况的处理与及时反馈上报。

①现场配备医务室保健医生，负责活动现场的学生安全；

②紧急情况的处理及时反馈上报；

③配合总负责人协调活动的各项安全工作。

(3) 紧急联络人：陈思聪，及时通报紧急情况，实施现场紧急处理。

2. 参与人员注意事项

(1) 请所有人员听从统一指挥；

(2) 若遇紧急情况，不要慌张，要沉着冷静；

(3) 按照应急事故预案流程规定进行信息传递与紧急处理。

十、监督保障

校级监督电话：69983588

区级监督电话：39902066

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

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

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

4. 身体及专项素质得分对照表

5. 上海市学校体育“一条龙”招收培养优秀体育学生信息管理系统操作手册

上海市嘉定区第一中学

2026年3月