

# 2025 年郑州市郑东新区外国语中学

## 体育后备生招生方案



### 一、学校简介

郑州市郑东新区外国语中学创办于 2016 年，是一所按省级示范性高中标准建设的现代化、国际化、全寄宿的公办高中，隶属郑州市郑东新区教育文化体育局管理。学校先后被评为国家网球特色项目学校、国家篮球特色项目学校和国家足球特色项目学校，体育师资力量雄厚。学校的优秀师资及各种硬件设施为学生学习、训练提供了有力的保障，创造了更广阔的平台。郑州市郑东新区外国语中学将助你进入名校深造，实现人生梦想！

### 二、招生工作领导小组

组 长：樊僧健

纪检监察组长：刘 林

成 员：海松涛 肖伟锋 刘永贵 费春芬

### 三、招生计划（项目、人数）

（一）网球 5 人（男生 3 人，女生 2 人）

(二) 女子篮球 5 人

(三) 男子足球 10 人

(四) 男子田径 5 人

#### 四、专业测试要求

##### (一) 测试时间

2025 年 5 月 29 日上午 ( 7: 00 报到, 7: 30 入场, 8:00  
—11: 00 测试)

##### (二) 测试地点

郑州市郑东新区外国语中学南门 (天韵街 6 号)

##### (三) 测试内容

网球: 扇形跑、正反手击球、发球、高压球、比赛

篮球: 立定跳远、1 分钟投篮、折返跑、半场往返运球上  
篮、比赛

足球: 30 米、20 米颠球、传准、运射、比赛

足球考生须在初中阶段参加过郑州市“市长杯”青少年校园足球联赛。

田径: 100 米、400 米

##### (四) 测试流程

检录—分组—候考—考试—公布成绩—上报合格名单

##### (五) 测试要求

考生不得穿校服及带有单位的比赛服装。

## 五、评分标准

网球评分标准：

### 扇形跑 10 分

**方法：**将一支球拍放在底线中点后面，拍头指向球网，5个球的位置如图 8-1 所示。考生站在起点处（底线中点），听到“预备-开始”口令（计时开始），先向 1 号点跑动，并将 1 号点的球取回放到拍面上，再向 2 号点跑动，按逆时针方向依次将 5 个点的球取回并放在球拍拍面上，计时结束，记录完成的时间。

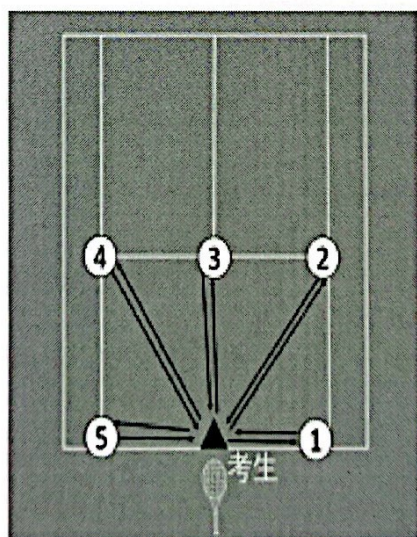


图 8-1 扇形跑示意图

| 扇形跑评分表 |       |      |     |        |        |
|--------|-------|------|-----|--------|--------|
| 分值     | 成绩(秒) |      | 分值  | 成绩(秒)  |        |
|        | 男     | 女    |     | 男      | 女      |
| 10.0   | 16.7  | 17.8 | 4.5 | 22.8   | 23.9   |
| 9.5    | 17.2  | 18.3 | 4.0 | 23.3   | 24.4   |
| 9.0    | 17.8  | 18.9 | 3.5 | 23.9   | 25.0   |
| 8.5    | 18.3  | 19.4 | 3.0 | 24.4   | 25.6   |
| 8.0    | 18.9  | 20.0 | 2.5 | 25.0   | 26.1   |
| 7.5    | 19.4  | 20.6 | 2.0 | 25.6   | 26.7   |
| 7.0    | 20.0  | 21.1 | 1.5 | 26.1   | 27.2   |
| 6.5    | 20.6  | 21.7 | 1.0 | 26.7   | 27.8   |
| 6.0    | 21.1  | 22.2 | 0.5 | 27.2   | 28.3   |
| 5.5    | 21.7  | 22.8 | 0.0 | 27.2以上 | 28.3以上 |
| 5.0    | 22.2  | 23.3 |     |        |        |

### 正、反手底线击球 30 分

**方法：**来球落地后，考生分别用正手和反手将球击回。正、反手交替击球各 5 次，要求直线；正、反手交替击球各 5 次，要求斜线（正、反手斜或直线以左右半场单打区划分）。

**评分标准：**落在指定区域 1 分，移动及击球质量 10-0 分。

### 发球 15 分

**方法：**考试在单打发球站位进行上手发球（切削、平击、上旋均可），左区、右发各发 5 分球，一发失误发二发，一发发中后发第二分。

**评分标准：**双误、非上手发球 0 分，发球动作及质量 5-0 分。

### 高压 10 分

**方法：**考试站在发球线与网带中间进行高压击球，一共 5 次击球。

**评分标准：**单打界内得 1 分，动作及质量 5-0 分。

### **比赛 35 分**

**方法：**小组循环赛或小组循环赛+附加赛，根据现场测试人数确定。每场比赛采用抢 11 球金球致胜制，即 2 名考生中谁先赢得 11 球即获胜，10 比 10 平后赢得第 11 球者获胜。

**评分标准：**比赛成绩和学生科学运用技战术能力评估计分。小组第一为优秀 35-30 分；小组第二为良好 29.5-25 分；第三为及格 24.5-20 分；第四为不及格 19.5-0 分。

30 分。

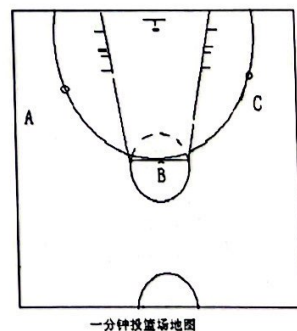
### **篮球评分标准**

#### **1. 1 分钟投篮（15 分）**

##### **(1) 考试办法与要求**

以篮圈投影中心点为圆心，以该点至发球线的距离为半径，划一圆弧。考生持球站在圆弧线外任意点上，听到“开始”口令后，开始投篮，并计时；投篮时不得踏线或过线；

抢篮板球后运球至弧线外时不得违例，违例投中无效；投篮动作单手双手不限，A、B、C 三个投篮点不得重复使用，连续投篮



一分钟，计投中次数。每人一次机会。

## (2)评分标准

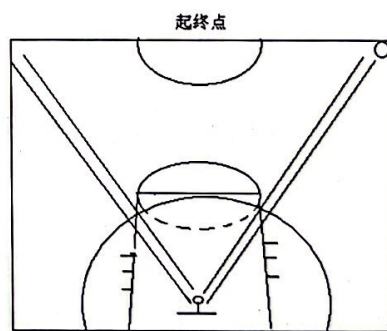
一分钟投篮评分表

| 分值  | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 | 2 |
|-----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| 进球数 | 8次 | 7  | 6  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

## 2. 往返运球投篮（15分）

### (1)考试办法与要求：

由球场右侧边线中点开始，面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时。球投中篮后，仍以右手运球至左侧边线中点；然后折返用左手运球上篮；投中篮后，仍以左手运球回到原起点；同样再重复上述运球投篮一次，回到原起点停表。



往返运球投篮场地路线图

运球必须正常连续，按左、右手规定要求进行，不得远推运球上篮和走步违例；投球必须中篮才能继续前进；投篮手型手法不限，左、右手投篮均可。犯规违例一次，时间增加1秒；4次犯规或违例，该项成绩为零分。每人一次机会。

## (2)评分标准

| 分值 | (秒) | 分值 | (秒) |
|----|-----|----|-----|
|----|-----|----|-----|

|    |    |   |    |
|----|----|---|----|
| 15 | 34 | 7 | 47 |
| 14 | 36 | 6 | 50 |
| 13 | 37 | 5 | 53 |
| 12 | 39 | 4 | 56 |
| 11 | 40 | 3 | 59 |
| 10 | 41 | 2 | 64 |
| 9  | 43 | 1 | 66 |
| 8  | 45 |   |    |

### 3. 立定跳远 (20 分)

#### (1) 考试办法与要求

立定跳远有 2 次试跳机会，取最好成绩换算得分。

#### (2) 评分标准

| 分值 | (厘米) | 分值 | 女 (厘米) |
|----|------|----|--------|
| 20 | 225  | 10 | 200    |
| 19 | 222  | 9  | 197    |
| 18 | 220  | 8  | 194    |
| 17 | 218  | 7  | 191    |
| 16 | 215  | 6  | 188    |

|    |     |   |     |
|----|-----|---|-----|
| 15 | 213 | 5 | 185 |
| 14 | 210 | 4 | 182 |
| 13 | 208 | 3 | 179 |
| 12 | 205 | 2 | 176 |
| 11 | 203 | 1 | 173 |

#### 4. 折返跑（10 分）

##### (1) 考试办法与要求

篮球场西边底线出发，需站立式起跑，且脚尖不得触线。听哨声后起跑，用手触摸东边底线后折返，回到原起点停表。

##### (2) 评分标准

| 分值 | （秒）  | 分值 | （秒）  |
|----|------|----|------|
| 10 | 9.5  | 5  | 10.8 |
| 9  | 9.8  | 4  | 11.2 |
| 8  | 10   | 3  | 11.6 |
| 7  | 10.3 | 2  | 12   |
| 6  | 10.5 | 1  | 12.5 |

#### 5. 实战比赛（40 分）

##### (1) 考试办法与要求

半场 3 对 3 比赛，抽签决定对手与队友，时间 15 分钟。

## (2)评分标准

|                               |                           |                    |                 |
|-------------------------------|---------------------------|--------------------|-----------------|
| 技战术（意识全面、快速、准确、应变使用）<br>(20分) | 身高体型<br>(臂长、协调性等)<br>(8分) | 良好的身体素质与体能<br>(8分) | 良好的心理品质<br>(4分) |
|-------------------------------|---------------------------|--------------------|-----------------|

## 足球评分标准

### 一、考核指标与所占分值

| 类别   | 专项素质        | 专项技术      | 实战能力 |
|------|-------------|-----------|------|
| 考核指标 | 30米   20米颠球 | 传准   运射   | 比赛   |
| 分值   | 15分   15分   | 15分   15分 | 40分  |

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

##### 1. 30米跑

(1) 考试方法：从30米起跑线开始起动，跑过30米终点线，每人测试1次。

#### (2) 评分标准

| 成绩(秒) | 分值 |
|-------|----|
| ≤4"1  | 15 |

|             |    |
|-------------|----|
| $\leq 4''2$ | 13 |
| $\leq 4''3$ | 11 |
| $\leq 4''4$ | 9  |
| $\leq 4''5$ | 7  |
| $\leq 4''6$ | 5  |
| $\geq 4''6$ | 0  |

## 2. 20 米颠球

### (1) 考试方法

原地开始颠球后从出发线出发，左右脚不限，越过 20 米处标志线后结束颠球。过程中球落地或是用手触球算失误一次，每人测试 1 次。

### (2) 评分标准

| 成绩（秒）         | 分值 |
|---------------|----|
| 失误 0 次        | 15 |
| 失误 1 次        | 10 |
| 失误 2 次        | 5  |
| 失误 $\geq 3$ 次 | 0  |

## (二) 专项技术

### 1. 传准

#### (1) 考试方法

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，球门线中心点至起点线垂直距离为 25 米。考生须将球置于起点

线上（线长 5 米，宽 0.1 米），向目标区域传球 6 次，脚法不限，其中必须用一次非惯用脚。考生须在指令发出后 3 分钟内完成测试。

### （3）评分标准

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（含第一落点在圆周线上），或五人制球门即得分。

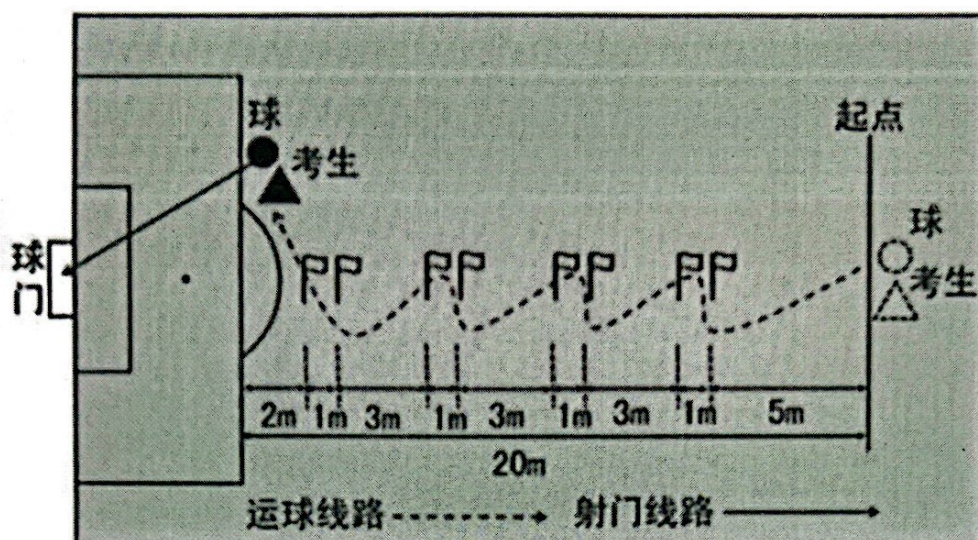
| 有效完成数    | 分值 |
|----------|----|
| $\geq 5$ | 15 |
| $\geq 4$ | 12 |
| $\geq 3$ | 9  |
| $\geq 2$ | 6  |
| $\geq 1$ | 3  |

## 2. 运射

### （1）考试方法

如图所示，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，运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门。球动开表计时，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或弹回，身体未从杆旁绕过而将杆撞倒，均属无效，不

计成绩。每人测试 2 次，取最好成绩。



## (2) 评分标准

| 分值 | 成绩 (秒)    |
|----|-----------|
| 15 | 8.00~8.19 |
| 13 | 8.20~8.39 |
| 11 | 8.40~8.59 |
| 9  | 8.60~8.79 |
| 7  | 8.80~8.99 |
| 5  | 9.00~9.19 |
| 3  | 9.20~9.39 |
| 1  | 9.40 以上   |

## (三) 实战能力

### 比赛

1. 考试方法：视考生人数分队进行比赛，比赛时间为 20 分钟。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则，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，比赛过程中进球得分仅作为评分参考依据之一，并非主要评判标准。采用 40 分制评分。

实战评分细则

| 等级（分值范围）   | 评价标准                                                                                          |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 优（40~30 分） | 传球技术的准确性、稳定性、合理性强；接控球技术和带球突破技术运用合理；防守选位合理、抢断效果好；个人攻防决策果断合理，整体战术、配合意识水平表现突出；比赛作风顽强，心理状态稳定。     |
| 良（29~20 分） | 传球技术的准确性、稳定性、合理性较强；接控球技术和带球突破技术运用较合理；防守选位较合理、抢断效果较好；个人攻防决策较合理，整体战术、配合意识水平表现良好；比赛作风良好，心理状态较稳定。 |
| 中（19~10 分） | 传接球技术的准确性、稳定性、合理性一般；接控球技术和带球突破技术运用一般；防守选位一般、抢断效果一般；个人攻防决策一般，整体战术、配合意识水平表现一般；比赛作风较好，心理状态有波动。   |
| 差（10 分以下）  | 传接球技术的准确性、稳定性、合理性差；接控球技术和带球突破技术运用差；防守选位差、抢断效果差；个人攻防决策差，整体战术、配合意识水平表现差；比赛作风一般，心理状态不稳定。         |

田径：在 100 米和 400 米两个项目中二选一。

| 分值  | 100 米 | 400 米 |  | 分值 | 100 米 | 400 米 |
|-----|-------|-------|--|----|-------|-------|
| 100 | 11.34 | 51.65 |  | 79 | 12.07 | 54.35 |
| 99  | 11.38 | 51.79 |  | 78 | 12.1  | 54.46 |
| 98  | 11.42 | 51.94 |  | 77 | 12.13 | 54.57 |
| 97  | 11.46 | 52.09 |  | 76 | 12.16 | 54.69 |
| 96  | 11.5  | 52.24 |  | 75 | 12.19 | 54.81 |
| 95  | 11.54 | 52.39 |  | 74 | 12.22 | 54.93 |
| 94  | 11.58 | 52.54 |  | 73 | 12.25 | 55.05 |
| 93  | 11.62 | 52.69 |  | 72 | 12.28 | 55.17 |
| 92  | 11.66 | 52.84 |  | 71 | 12.31 | 55.29 |
| 91  | 11.7  | 52.99 |  | 70 | 12.34 | 55.41 |
| 90  | 11.74 | 53.14 |  | 69 | 12.37 | 55.53 |
| 89  | 11.77 | 53.25 |  | 68 | 12.4  | 55.65 |

|    |       |       |  |    |       |       |
|----|-------|-------|--|----|-------|-------|
| 88 | 11.8  | 53.36 |  | 67 | 12.43 | 55.77 |
| 87 | 11.83 | 53.47 |  | 66 | 12.46 | 55.89 |
| 86 | 11.86 | 53.58 |  | 65 | 12.49 | 56.01 |
| 85 | 11.89 | 53.69 |  | 64 | 12.52 | 56.13 |
| 84 | 11.92 | 53.8  |  | 63 | 12.55 | 56.25 |
| 83 | 11.95 | 53.91 |  | 62 | 12.58 | 56.37 |
| 82 | 11.98 | 54.02 |  | 61 | 12.61 | 56.49 |
| 81 | 12.01 | 54.13 |  | 60 | 12.64 | 56.61 |
| 80 | 12.04 | 54.24 |  |    |       |       |

## 六、录取原则

### (一) 足球

考生专业测试成绩合格，中招成绩不低于最低控制线的65%，在双过线的情况下按招生计划依据专业测试名次予以录取。

### (二) 网球 女篮 田径

考生专业测试成绩合格，中招成绩不低于我校正式录取线的70%以上者，在双过线的情况下按招生计划依据专业测试名次予以录取。如专业成绩相等，依据文化课成绩从高到低录取。

(三) 男足、网球、女篮、田径均按1:1.2上报测试合格名单。

(四) 专业测试成绩最低控制线为60分。

(五) 凡报考我校的体育后备生，必须中招第一志愿报考我校。

## 七、安全预案

1. 考试期间一旦发生突发性事件,逐级汇报,采取措施控制相关人员,降低事件的持续时间和影响范围,将损失降低到最小限度。

## 2. 学生出现不同程度意外伤害处理流程

(1) 考生出现挫伤、扭伤、肌肉拉伤等一般性损伤时,考务组有关人员要立即请医务人员到现场医治。

(2) 考生出现剧烈呕吐、眩晕、骨折、休克等较重症状时,采取以下措施:

①应立即向考场安全工作领导小组报告,考场安全工作领导小组其它成员按分工立即进入应急工作状态;

②医护人员现场实施救护;

③现场领导负责向主要领导汇报相关情况并及时与医院联系,做好抢救的准备工作,便于医院立即安排救护车辆和人员护送伤者到医院救治;

④考生是否继续考试必须认真听取考生本人意见,再结合实际情况由相关领导作出处理。

## 八、学校地址、联系人、咨询电话、监督电话

地址: 郑州市郑东新区天韵街 6 号

联系人: 牛晓朋

咨询电话: 13526672130

监督电话：0371-65807577

## 九、学校特殊要求

（一）入场时携带身份证和<<2025 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名登记表>>，入场后请将<<2025 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名登记表>>交给工作人员。

（二）网球考生可以携带网球拍，篮球足球考生使用学校提供的篮球足球（不允许考试将个人篮球足球带入考场）。

（三）进入考场前须将通讯工具交由家长或关机，考试期间严禁使用通讯工具。

（四）学校提供免费饮用水，如果考试时间到中午，学校提供免费午餐。

郑州市郑东新区外国语中学

2025 年 5 月 26 日