

2026 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

2026 年 5 月 24 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（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、助跑摸高、半场往返运球上篮、比赛。

足球：非守门员为 30 米、20 米颠球、传准、运射、比赛。
守门员为立定跳远、掷远、踢远、扑接球、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。

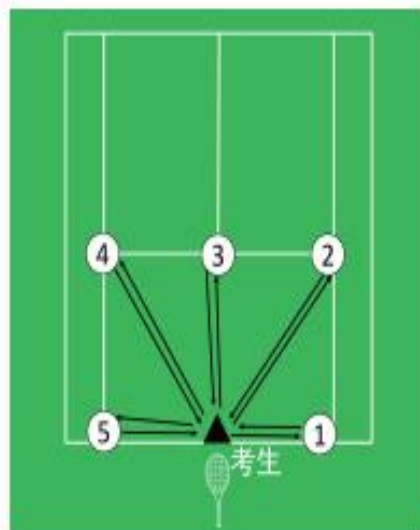


图 8-1 扇形跑示意图

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。

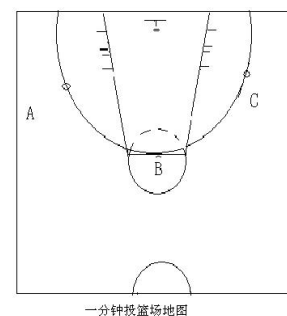
评分标准：比赛成绩和学生科学运用技战术能力评估计分。优秀 35-30 分；良好 29.5-25 分；及格 24.5-20 分；不及格 19.5-0 分。

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

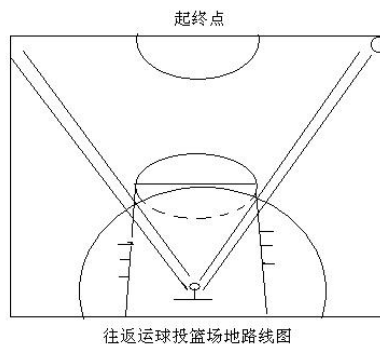
一分钟投篮评分表

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。



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	33	7	47

14	33.5	6	40
13	34	5	42
12	34.5	4	44
11	35	3	46
10	36	2	48
9	37	1	50
8	38		

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

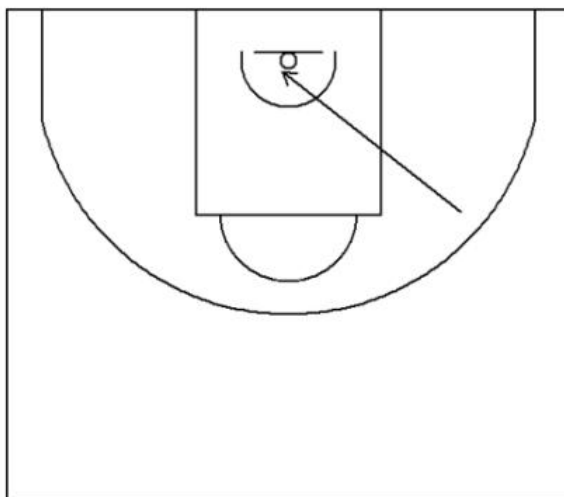
14	210	4	182
13	208	3	179
12	205	2	176
11	203	1	173

4. 助跑摸高（10分）

(1) 考试办法与要求

以篮圈中心投影点为圆心，6.75米为半径，划以圆弧（即三分线投篮线），为助跑区。

考生助跑必须在助跑区域内进行，可选一点起动助跑，单、双脚起跳均可，用单手触及摸高器有效区域，并给予适当力度。未触及摸高器有效部位为犯规，不计成绩。触摸点未及上线按下线分计数。每人连续试跳两次，取最优成绩为决定成绩。



(2) 评分标准

分值	(米)	分值	(米)
10	2.9	5	2.65
9	2.85	4	2.6
8	2.8	3	2.55
7	2.75	2	2.5
6	2.7	1	2.45

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) (20 分)	身高体型 (臂长、协调性等) (8 分)	良好的身体素质与体能 (8 分)	良好的心理品质 (4 分)
---------------------------------	----------------------------	---------------------	------------------

足球评分标准

非守门员

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
≤4"2	13
≤4"3	11
≤4"4	9
≤4"5	7
≤4"6	5
≥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 ≥ 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。

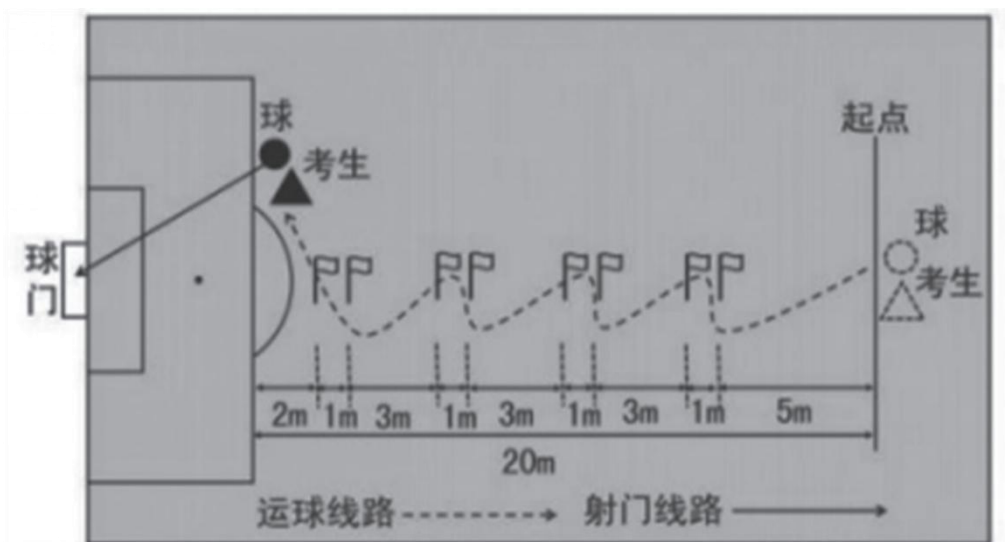
有效完成数	分值
≥ 5	15
≥ 4	12
≥ 3	9

≥ 2	6
≥ 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。
-----------	---

守门员

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	立定跳远	掷远与踢远	扑接球	比赛
分值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、考试方法与评分标准

（一）专项素质

立定跳远

1. 考试方法

每人两次机会，取最好成绩。

2. 评分标准

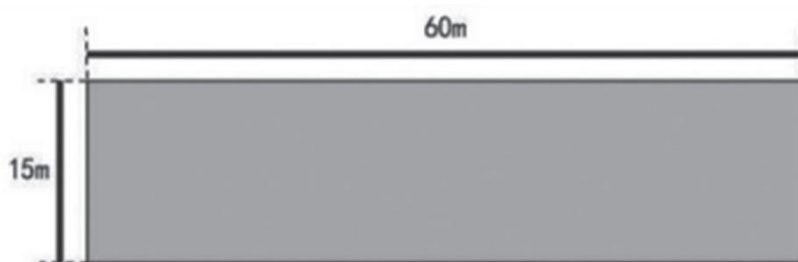
成绩（厘米）	分值
280 及以上	20
270-279	17
260-269	14
250-259	11
240-249	8
240 以下	0

（二）专项技术

1. 掷远与踢远

（1）考试方法

如图所示，在球场适当位置画一条 15 米线段作为测试区横宽，从横线两端分别向场内垂直画两条 60 米以上平行直线作为测试区纵长，标出距离数。考生站在起点线后，原地或助跑均可以，先将球以手掷远 2 次（允许带手套进行），然后用脚踢远（采用踢凌空球或反弹球）2 次，用脚踢远定位球 2 次，出球前身体的任何部位都不能过起点线，出球后可以过线，各取其中最好一次成绩相加为最终成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。考生须在指令发出后 3 分钟内完成测试。



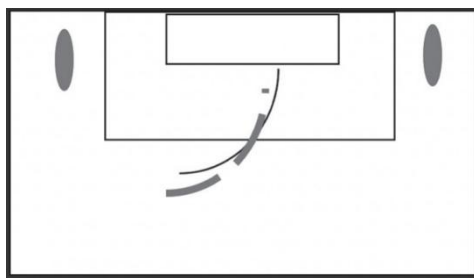
(2) 评分标准

成绩（米）	分值
≥120	20
≥110	17
≥100	14
≥90	11
≥80	8
≤80	0

2. 扑接球

(1) 考试方法

考生守门，扑接 6 个（左右两侧各 3 次）来自罚球弧线外射中球门的有效射门球（含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。考生运用技术动作（接高球、拳击球、托球）出击接 4 个（左右两侧各 2 次）来自罚球区两侧线外的有效传中球。出球位置如图 34-4 所示罚球区两侧阴影区域。



守门员扑接球考试出球位置示意图

（2）评分标准

考评员参照扑接球评分细则，独立对考生进行技术技能评定。采用 20 分制评分。

扑接球评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（20~15 分）	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调。
良（14~10 分）	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快速、协调。
中（9~5 分）	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识尚可，身体移动较快、较协调。
差（5 分以下）	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢不协调。

(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：马超

咨询电话：15638604304

监督电话：0371-65807577

九、学校特殊要求

（一）入场时携带身份证和《2026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《2026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

2026年5月20日

