

2026 年郑州市第七高级中学 体育后备生招生方案



一、学校简介

郑州市第七高级中学始建于 1950 年，2005 年获评“河南省首批示范性高中”，2020 年获评“全国文明校园”。学校全面贯彻党的教育方针，围绕立德树人根本任务，秉承“千教万教教人求真，千学万学学做真人”的校训，以“真”为办学灵魂，以“保持规模、稳定结构、精耕细作、培育特色”为发展思路，以“民主、公开、规范”为治校方略，以全面发展和个性特长相结合为育人目标，不断完善现代学校制度，践行“家国情怀、博学多识、素养高雅、思维创新”为核心的博雅教育理念，加强课程建设和校园文化建设，努力提升学校的深厚文化，持续推进教学改革，聚焦内涵发展，不断提高学校的核心竞争力，在办学规模、师资力量、办学成果等方面都达到了河南省一流水平，成为在郑州市有较大影响力、具有多元办学元素的优质高中。学校先后获得“全国中小学德育工作先进集体”、“全国科普教育基地”、“全国群众体育先进单位”、“全国优秀家长学校”、“全国中小学心理健康教育特色学校”、“全国智慧教育实验学校”、“全国文明校园”、“普通高中新课程

新教材实施国家级示范校”、“河南省中小学党建工作示范校”、“河南省教育系统先进集体”、“河南省首批劳动教育示范校”、“郑州市教育教学先进单位”等国家级、省市级荣誉。

二、招生工作领导小组

学校成立体育艺术后备生招生工作领导小组：

组 长：王保军 黄玉杰

副组长：刘 宁 梁永庆

纪检监察组长：李 翔

成 员： 市内十区教育局选派的督察员

具体负责招聘工作全过程监督。

三、招生计划（项目、人数）

招生项目及人数：

田 径 6 人：男子 200 米、男子 800 米、男子铁饼、女子 400 米、女子 400 米栏。

男子排球 6 人

女子篮球 5 人

男子篮球 4 人

共计：21 人

四、专业测试要求

（一）测试时间：2026 年 5 月 24 日上午 8：00

（二）测试地点：郑州市第七高级中学校运动场

(三) 招生对象：符合 2026 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名资格，并已通过所在初中学校及教育局统一资格审核的初中应届毕业生。

(四) 测试内容：

1. 田径：

专项测试：男子 200 米、男子 800 米、男子铁饼、女子 400 米、女子 400 米栏（未列入计划的测试项目不予测试）

2. 篮球：

身体形态测试、5.8 米×6 折返跑、全场综合运球上篮、比赛

3. 排球：

身体形态测试、专项技能测试（按照主攻扣调整球、接应扣调整球、副攻扣快球、二传传球、自由人滚翻救球分位置进行技能测试）、发球、比赛

(五) 测试流程：

1. 到达考点。至少在开考前 30 分钟，考生到达考点（开考 30 分钟后，迟到考生不得进入考点）。

2. 考生在学校大门口出示身份证、《2026 年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名登记表》（加盖公章）经审验合格，后进入学校，排队由引导员统一带到检录处。

3. 测试检录处：田径设在田径场东看台下；篮球、排球设在室内体育馆东南门口。出示《2026 年郑州市市区普通高中体

育艺术后备生报名登记表》，按照测试项目，由测试裁判组，抽签进行编组编号。

4. 跟随各项目裁判到指定场地按要求进行测试，测试前持考生身份证和《2026年郑州市市区普通高中体育艺术后备生报名登记表》进行现场拍照。

5. 测试全程录像。

提醒：为避免人员聚集，降低人员密度，考生家长和教练员禁止入校和进入测试场地，敬请谅解。考生在测试期间，注意个人财物安全。测试前充分热身，避免受伤。一切行动听从测试人员指挥，不得随意走动，如出现任何问题，由考生自己负责。

6. 每半天测试为一单元，单元测试结束后一小时通知专业测试合格考生，未接到通知的考生则为不合格。登录平台，填报专业测试合格考生。

五、评分标准

（一）田径测试项目：男子200米1人、男子800米2人、男子铁饼1人、女子400米1人、女子400米栏1人。

测试项目及标准如下：（未列入计划的测试项目不予测试）

| 田径男子评分标准 | | | | | |
|----------|------|------|------|------|------|
| 分值 | 100分 | 90分 | 80分 | 70分 | 60分 |
| 200米 | 22.8 | 23.0 | 23.2 | 23.5 | 23.8 |

| | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 800 米 | 2: 03. 0 | 2: 04. 5 | 2: 05. 5 | 2: 08. 0 | 2: 10. 0 |
| 铁饼 | 42. 5 | 40 | 37. 5 | 35 | 32. 5 |
| 田径女子评分标准 | | | | | |
| 分值 | 100 分 | 90 分 | 80 分 | 70 分 | 60 分 |
| 400 米 | 01: 03. 0 | 01: 03. 5 | 01: 04. 0 | 01: 04. 5 | 1: 06. 0 |
| 400 米栏 | 1: 08. 0 | 1: 10. 0 | 1: 12. 0 | 1: 14. 0 | 1: 16. 0 |

根据田径队建设需要、按项目计划及测试成绩名次择优录取，径赛为一个赛次。

（二）篮球项目：

1. 身体形态测试：统计测试人员的身高数据。

2. 5.8 米 × 6 折返跑（10 分）

| 得分 | 男子成绩（秒） | 女子成绩（秒） | 参考评价 |
|------|---------|---------|------|
| 10.0 | 9" 0 | 10" 0 | 优秀 |
| 9.5 | 9" 1 | 10" 1 | 优秀 |
| 9.0 | 9" 2 | 10" 2 | 良好 |
| 8.5 | 9" 3 | 10" 3 | 良好 |
| 8.0 | 9" 4 | 10" 4 | 良好 |
| 7.5 | 9" 5 | 10" 5 | 中等 |
| 7.0 | 9" 6 | 10" 6 | 中等 |
| 6.5 | 9" 7 | 10" 7 | 及格 |
| 6.0 | 9" 8 | 10" 8 | 及格 |
| 5.5 | 9" 9 | 10" 9 | 一般 |
| 5.0 | 10" 0 | 11" 0 | 一般 |
| 4.5 | 10" 1 | 11" 1 | 较差 |
| 4.0 | 10" 2 | 11" 2 | 较差 |
| 3.5 | 10" 3 | 11" 3 | 很差 |
| 3.0 | 10" 4 | 11" 4 | 很差 |
| 2.5 | 10" 5 | 11" 5 | 极差 |

3. 全场运球上篮（20分）

测试方法：考生在球场端线中点站立，面向前场，用右手运球至①处，以考生开始运球时球落地开表，在①处做背后运球变向，换左手向②处运球，至②处做左手后转身运球变向，换右手运球至③处，右手跨下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回③处，做背后运球，换右手运球至②处做右手后转身运球变向，运球至①处左手跨下运球后左手上篮。球中后做同样动作再重复一次，回到原处停表。篮球场地上的标志①、②、③为以40厘米为半径的圆圈，①、③到端线的距离为6米、到边线的距离为2米。②在中线上并到中圈中心距离为2.8米。要求考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面，方可变向，否则视为无效，不予计分；运球上篮时球须投中，投不进可进行补投，若球不中仍继续带球前进，视为无效，也不予计分。每人测试二次，记其中一次最佳成绩。

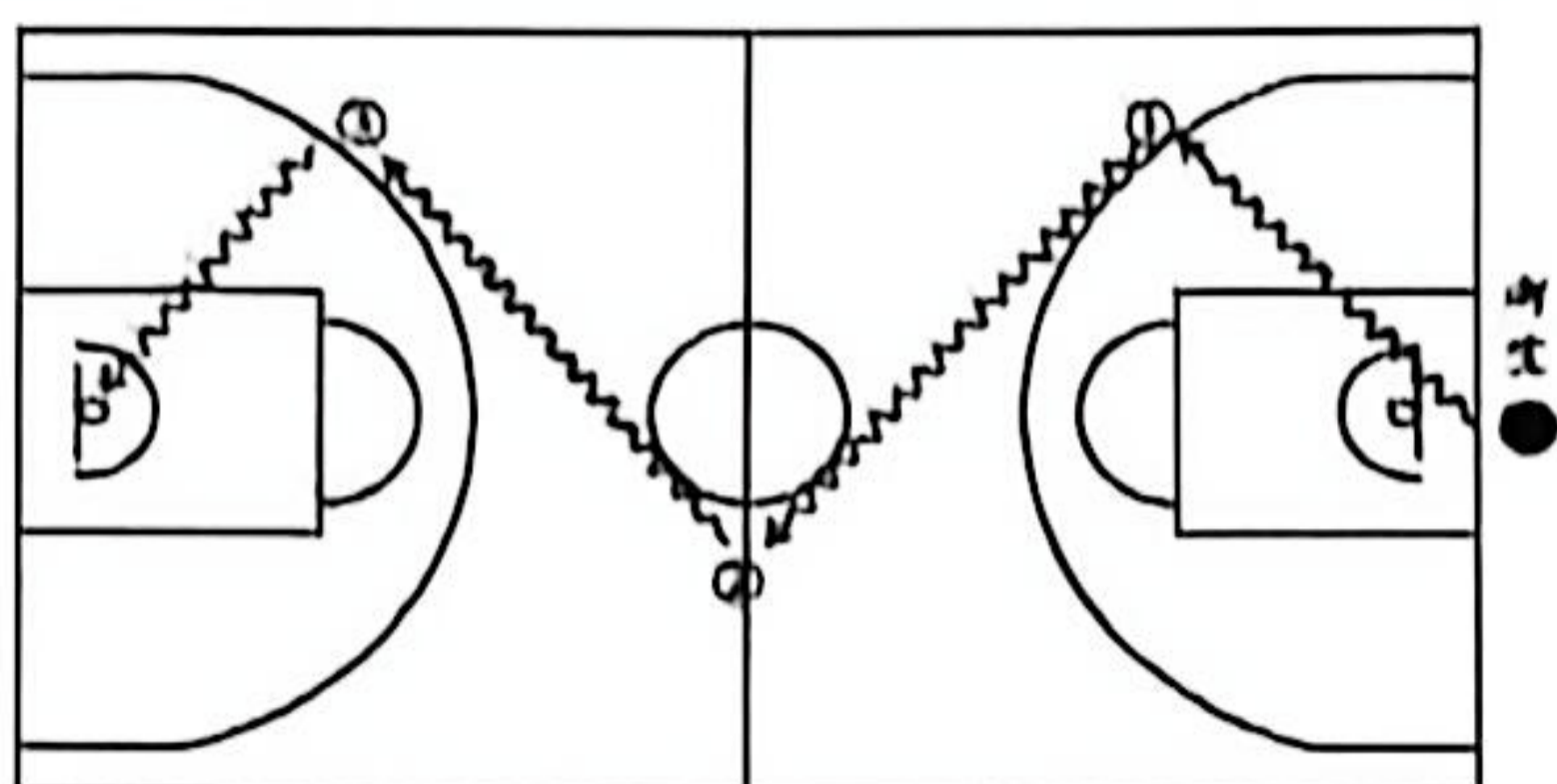


图 3-2 多种变向运球上篮示意图

表 3-2 多种变向运球上篮评分表

| 分值 | 成绩(秒) | | 分值 | 成绩(秒) | | 分值 | 成绩(秒) | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| | 男 | 女 | | 男 | 女 | | 男 | 女 |
| 20.00 | 35.00 | 38.00 | 13.20 | 43.50 | 46.50 | 6.40 | 59.00 | 57.00 |
| 19.60 | 35.50 | 38.50 | 12.80 | 44.00 | 47.00 | 6.00 | 57.00 | 58.00 |
| 19.20 | 36.00 | 39.00 | 12.40 | 44.50 | 47.50 | 5.60 | 58.00 | 59.00 |
| 18.80 | 36.50 | 39.50 | 12.00 | 45.00 | 48.00 | 5.20 | 59.00 | 60.00 |
| 18.40 | 37.00 | 40.00 | 11.60 | 45.50 | 48.50 | 4.80 | 60.00 | 61.00 |
| 18.00 | 37.50 | 40.50 | 11.20 | 46.00 | 49.00 | 4.40 | 61.00 | 62.00 |
| 17.60 | 38.00 | 41.00 | 10.80 | 46.50 | 49.50 | 4.00 | 62.00 | 63.00 |
| 17.20 | 38.50 | 41.50 | 10.40 | 47.00 | 50.00 | 3.60 | 63.00 | 64.00 |
| 16.80 | 39.00 | 42.00 | 10.00 | 47.50 | 50.50 | 3.20 | 64.00 | 65.00 |
| 16.40 | 39.50 | 42.50 | 9.60 | 48.00 | 51.00 | 2.80 | 65.00 | 66.00 |
| 16.00 | 40.00 | 43.00 | 9.20 | 48.50 | 51.50 | 2.40 | 66.00 | 67.00 |
| 15.60 | 40.50 | 43.50 | 8.80 | 49.00 | 52.00 | 2.00 | 67.00 | 68.00 |
| 15.20 | 41.00 | 44.00 | 8.40 | 49.50 | 52.50 | 1.60 | 68.00 | 69.00 |

4. 比赛 (70 分)

考评员参照实战评分表,从动作的正确、协调、连贯程度,技、战术运用水平以及配合意识等方面,独立对考生进行综合评定。按 70 分制打分。

(三) 排球项目:

1. 身体形态测试: 统计测试人员身高数据。

2. 发球 (10 分)

测试方法：考生站在发球位，向对侧发球。每人发 10 次。考评员参照评分表，从动作的正确、协调、连贯程度，独立对考生进行综合评定。

| | | | | |
|----|------------|-------------|---------|--------------|
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 分值 | 10—9 分 | 8-7 分 | 6—5 分 | 5 分以下 |
| 标准 | 技术动作合理、规范。 | 技术动作较合理、规范。 | 技术动作一般。 | 技术动作不合理、不规范。 |

3. 专项技术测试（20 分）：考生按照报考的位置进行技术测试。主攻扣调整球、接应扣调整球、副攻扣快球、二传传球、自由人滚翻救球。

主攻、接应扣调整球：每人扣 5 次。

副攻扣快球：每人扣 5 次。

二传传球：传调整球和传快球

自由人滚翻救球：左右两边各 5 次

| | | | | |
|----|-------------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
| 分值 | 20—15 分 | 14-10 分 | 9—6 分 | 6.0 分以下 |
| 标准 | 技术动作规范，动作运用合理，扣球力量大、破坏力强，身体移动快速、协调。 | 技术动作规范，动作运用较合理，扣球力量较好、破坏力强，身体移动快速、协调。 | 技术动作基本规范，动作运用较合理，扣球力量较好、破坏力弱，身体移动较快、较协调。 | 技术动作不规范，动作运用不合理，扣球力量差、破坏力差，身体移动较慢、不协调。 |

4. 实战测试（70 分）：

考评员参照实战评分表，从动作的正确、协调、连贯程度，技、战术运用水平以及配合意识等方面，独立对考生进行综合评定。按 70 分制打分，所打分数至多可到小数点后两位。

| 等级 | 优 | 良 | 中 | 差 |
|----|---|--|---|--|
| 分值 | 70—60 分 | 59—50 分 | 49—40 分 | 40 分以下 |
| 标准 | 战术意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好；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。 | 战术意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好；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。 | 战术意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般；技术动作运用基本合理、完成动作基本规范，比赛作风较好、心理状态较稳定。 | 战术意识水平表现差，位置攻守职责不清楚，完成很差；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。 |

六、录取原则

（一）按照测试成绩排序，学校按照 1:1 的比例上报专业测试合格名单。

（二）专业测试合格的考生必须第一批次第一志愿报考郑州市第七高级中学。

（三）专业测试合格考生的中招文化课成绩，不得低于郑州市中招办公室公布的市区普通高中最低录取控制分数线的 65%。

（四）专业测试成绩合格和文化课成绩合格的考生，最终按照专业测试成绩排序和招生计划予以录取。

七、安全预案

为保障体育后备生专业测试工作安全、平稳、有序进行，有效预防和处置各类突发事件，特制定本安全预案。

（一）组织机构与职责

1. 安全工作领导小组：由学校校长任组长，分管体育、安全、后勤的校领导任副组长，成员包括体育组、总务处、校医室、学生发展中心负责人。负责统一指挥、协调测试期间的安全管理与应急处置工作。

2. 职责分工：

体育组：负责测试场地、器材的安全检查，制定科学的测试流程，组织考生充分热身。

总务处：负责场地设施的维护、警戒线的设置、饮水及防暑物资的保障、医疗急救点的设置。

校医室：负责现场医疗急救工作，配备急救箱和常用药品，联系并开辟医院绿色通道。

学生发展中心：负责考生身份核验、秩序引导及候考区域的管理。

（二）风险预防与应对措施

1. 运动伤害预防与处置：

测试前：检查场地器材安全；要求所有考生必须购买测试当日的人身意外伤害保险，并在检录时出示凭证；裁判员带领考生进行不少于15分钟的充分热身。

测试中：校医在测试场地旁驻守；裁判员密切关注考生状态，发现异常立即叫停。

处置流程：发生运动伤害时，校医立即现场紧急处理；伤情较重者，立即拨打120急救电话，并安排专人陪同送往定点医院（明确医院名称，如“郑州市金水区总医院”），同时通知考生家长和毕业学校。

2. 极端天气应对：

高温天气：测试现场设置饮水点和遮阳棚；适当增加休息频次；如气象部门发布高温红色预警，可报请领导小组决定暂停或延期测试。

雷雨天气：测试期间如遇雷电、暴雨等恶劣天气，立即停止所有户外测试项目，有序将考生疏散至室内体育馆或安全区域，待天气恢复后再行决定是否继续测试。必要时，经领导小组研判并报上级教育主管部门同意后，可延期举行。

3. 突发拥挤与踩踏预防：

划定考生及家长等候区，家长和教练员一律不得进入测试核心区域。

安排专人（引导员、保安）在检录处、测试场地入口、卫生间等关键节点进行疏导，确保单向流动，避免对冲和聚集。

每单元测试结束后，分项目、分批次引导考生有序离场。

4. 食品安全与饮水保障：

考点不提供餐食，建议考生自行准备或由家长安排。考点提供的瓶装饮用水应为正规厂家生产、在保质期内的产品。

提醒考生不购买流动摊贩食品。

5. 突发治安事件应对：

学校保安人员加强巡逻，并与辖区派出所（可注明“柳林派出所”）建立联动机制。

如遇寻衅滋事等事件，保安人员应立即制止并报警，保护考生安全撤离。

（三）考生健康与诚信要求

健康自检与承诺： 考生应在测试前进行自我健康监测。如当天身体出现严重不适（如发烧、剧烈头痛、急性损伤等），应主动放弃测试，并由家长或毕业学校出具情况说明。

纪律要求： 考生须严格遵守考场纪律，听从裁判和工作人员指挥，不得擅自离开指定区域或在考场内追逐打闹。

诚信考试： 对于在测试中弄虚作假、冒名顶替者，一经查实，取消其测试资格及成绩，并按郑州市中招考试违规处理办法上报。

八、学校地址： 郑州市第七高级中学，三全路 72 号。

联系人： 董老师 18736068882 监督电话：69105067

