

# 2026年郑州航空港第一高级中学 体育后备生招生专业测试工作方案

## 一、学校简介

郑州航空港第一高级中学（郑州一中航空港校区），是郑州市教育局直属公办高中。位于郑州航空港区归航路99号，占地121.22亩。2023年正式建成招生，在郑州市中招第一批次招生。现有在校教职工109人，在校学生1400余人。

学校坐落于北港核心区域，紧邻市区、毗邻地铁2号线，区位优势、交通便捷，周边基础设施完善成熟。校园东临南水北调干渠，环境清幽雅致，是静心问学、修身明德的理想之地。作为郑州一中“一校两区”的航空港校区，学校与一中中原路校区实行教学同部署、同管理、同教研，师资共享、经验互鉴，教育理念一脉相承。

学校以科学教育为特色，构建起“全要素、全领域、全过程”的科学教育体系。2024年，学校入选“郑州市首批中小学科学教育实验校”，并获评“河南省馆校结合科学教育示范校”等荣誉称号。2025年，在全国中学生奥林匹克竞赛中，数学、物理两门学科首次参赛，双双斩获河南省一等奖。

学校高度重视学生身心健康，坚持五育并举，不仅是全国

足球特色校园，花样跳绳项目更屡获佳绩，多次斩获全国及省市级冠军，同时还建成了全省首个真冰冰壶馆，为学生全面发展提供了优质平台。建校以来，学校秉承“勤、严、实、真”的郑州一中校训和“海阔天高、鱼跃鸟飞”的教育理想，坚持“培育学生自主精神”的育人理念和“精雕细刻、养之有素”的校风，提出“笃志励学、习得自主”的学风、“修德敬业、博学善导”的教风和“敦本务实、达观内省、仁慈博爱、热爱生活”的教师价值观。凭借扎实的办学实践与鲜明的育人特色，在不到3年的时间里，赢得了学生、家长和社会的一致好评和口碑，迅速成长为中原教育的一颗新星。

## 二、招生工作领导小组

组 长：方金平

副组长：曹恒阁、王洪坡、杨青华

纪检监察组长：周 浩

组 员：成贞德、宋志诚、张 嵩、崔朋晓

下设后备生招生办公室，由曹恒阁担任办公室主任。

## 三、招生计划

学校计划招收体育后备生：

女子足球 12 人；

男子冰壶 6 人，女子冰壶 6 人。

共 24 人。

#### 四、专业测试要求

##### （一）测试时间

2026 年 5 月 25 日 14:00—15:00 现场报到, 15:00 截止过期不候, 15:00 开始抽签、分组。

##### （二）测试地点

郑州航空港第一高级中学田径场、冰壶馆。

##### （三）测试内容

1. 女子足球: 足球颠球、运球绕杆射门、30 米跑、伊利诺斯灵敏跑、教学比赛。

2. 女子冰壶: 平板支撑、燕式平衡、冰上平衡性测试、30 米跑、伊利诺斯灵敏跑、立定跳远。

3. 男子冰壶: 俯卧撑、燕式平衡、冰上平衡性测试、30 米跑、伊利诺斯灵敏跑、立定跳远。

##### （四）测试流程

###### 1. 考前准备

考生须于考试当日携带以下材料: 有效身份证件(户口本)原件、毕业学校出具的推荐证明原件、2 寸同底版证件照 2 张、比赛证明材料复印件、运动意外险原件或复印件。

###### 2. 检录流程

考点入口处身份核验，工作人员核对有效身份证件（户口本），并收集照片、推荐证明、比赛证明材料及运动意外险原件或复印件。

### 3. 考试实施

考生检录完毕后由引导员带领前往测试场地进行随机抽号。完成编号后跟随引导员前往各个测试场地，依次完成测试内容，测试完成后按照规定路线有序离场。

### 4. 成绩公布

成绩于全部考试结束后进行公布，成绩公布后测试合格的考生须完成录取风险告知确认和个人承诺书签署。

## （五）测试要求

1. 考生严禁佩戴手环、手串、项链等饰物，服装上严禁含有培训机构、学校名称、姓名、地区、号码等除商标外的特殊图案或文字。

2. 考生需提前将本人参加比赛的成绩册、秩序册、获奖证书等相关材料的复印件，运动意外险原件或复印件，以及运动服、足球鞋、护腿板等运动装备。

3. 考生必须自行购买运动意外险，保险有效期涵盖测试当天，参加测试时必须携带有效期内的保险单原件或复印件。

4. 测试期间，全程禁止大声喧哗，严禁携带手机及其他电

子产品，须严格服从指挥。

## 五、评分标准

### (一) 身体素质

#### 1. 30 米跑 (10 分)

测试方法:

在田径场进行，起点启动开表，冲过终点停表。每人测试 1 次。

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
10	≤ 5.20	5	5.81 ~ 5.95
9	5.21 ~ 5.35	4	5.96 ~ 6.10
8	5.36 ~ 5.50	3	6.11 ~ 6.25
7	5.51 ~ 5.65	2	6.26 ~ 6.40
6	5.66 ~ 5.80	1	≥ 6.41

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
10	≤ 4.37	5	4.91 ~ 5.05
9	4.38 ~ 4.45	4	5.06 ~ 5.20
8	4.46 ~ 4.60	3	5.21 ~ 5.35
7	4.61 ~ 4.75	2	5.36 ~ 5.50
6	4.76 ~ 4.90	1	≥ 5.51

#### 2. 伊利诺斯灵敏跑 (10 分)

测试方法:

在足球场进行，测试者起点启动表，冲过终点停表。每人测试1次。

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
10	≤ 17.00	5	20.61 ~ 21.50
9	17.01 ~ 17.90	4	21.51 ~ 22.40
8	17.91 ~ 18.80	3	22.41 ~ 23.30
7	18.81 ~ 19.70	2	23.31 ~ 24.20
6	19.71 ~ 20.60	1	≥ 24.21

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
10	≤ 15.00	5	18.21 ~ 19.00
9	15.01 ~ 15.80	4	19.01 ~ 19.80
8	15.81 ~ 16.60	3	19.81 ~ 20.60
7	16.61 ~ 17.40	2	20.61 ~ 21.40
6	17.41 ~ 18.20	1	≥ 21.41

### 3. 立定跳远 (10分)

测试方法:

原地双脚起跳，不得助跑、垫步，丈量起跳线至最近落地脚后跟距离，可试跳3次，取最佳成绩。

分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)
10	≥ 210	5	160 ~ 169
9	200 ~ 209	4	150 ~ 159
8	190 ~ 199	3	140 ~ 149
7	180 ~ 189	2	130 ~ 139
6	170 ~ 179	1	120 ~ 129

分值	成绩 (厘米)	分值	成绩 (厘米)
10	≥ 260	5	210 ~ 219
9	250 ~ 259	4	200 ~ 209
8	240 ~ 249	3	190 ~ 199
7	230 ~ 239	2	180 ~ 189
6	220 ~ 229	1	179 ~ 170

## (二) 专项测试

### 1. 女子足球

若有报考守门员的考生，则另外进行加试。身高 175-179 厘米加 5 分，身高 180 厘米以上加 10 分。

#### (1) 颠球 (10 分)

测试方法：

① 受测者连续颠球，按次计数。

② 受测者颠球时，可以用脚挑起球或手抛球开始，如球落

地则此次测试结束。

③每人 2 次测试机会，取最好一次成绩为最终成绩。

④每颠一球为 0.125 分，以此类推；连续颠球 80 个计满分。

### (2) 运球绕杆射门 (10 分)

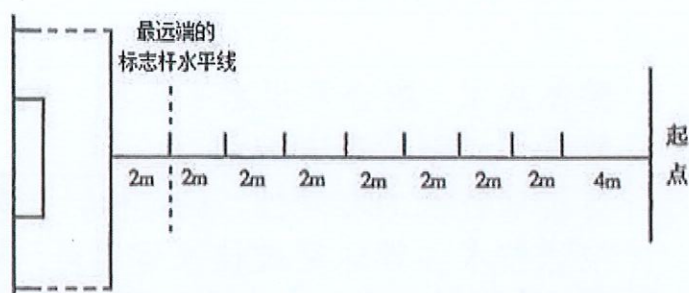
测试方法：

①将球放在起点线上，球动即开表计时，当足球整体过球门线即停表（不得漏杆，如有漏杆则该次测试成绩无效），足球未进球门该次成绩无效。

②每人 2 次测试机会，左右脚不限制，取最好的一次为最终成绩。

③测试以时间评定成绩。

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
10	≤10.00	5	12.01 ~ 12.20
9	10.01 ~ 10.50	4	12.21 ~ 12.30
8	10.51 ~ 11.00	3	12.31 ~ 12.40
7	11.01 ~ 11.50	2	12.41 ~ 12.50
6	11.51 ~ 12.00	1	≥12.51



### (3) 教学比赛 (60分)

测试方法:

根据考生人数和具体情况进行分组比赛,测试考生在实战中技战术运用的能力。每场比赛时间,以能够全部观察了解每个考生的情况而定。

教学比赛评价标准	
分值	评价标准
48 ~ 60	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。
36 ~ 47	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。
24 ~ 35	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,

教学比赛评价标准	
分值	评价标准
	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。
0~23	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。

## 2. 冰壶

### (1) 燕式平衡 (10分)

测试方法:

①预备姿势: 考生自然站立, 身体正直。

②动作要求: 一腿直立支撑, 另一腿向后上方尽力抬起, 上体前倾成水平姿态, 抬头挺胸, 双臂可侧平举保持平衡, 后腿伸直、绷脚尖, 全身保持标准燕式平衡定型姿势。

③全程支撑腿不得屈膝、身体不得左右歪斜、后腿不可下落晃动, 姿势变形计时暂停不计入有效时长。

④动作一旦失去平衡落地、姿势严重变形, 测试立即结束。每人 2 次机会, 取最好成绩。

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
10	≥ 40	5	20 ~ 23
9	36 ~ 39	4	16 ~ 19
8	32 ~ 35	3	12 ~ 15
7	28 ~ 31	2	8 ~ 11
6	24 ~ 27	1	1 ~ 7

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
10	≥ 60	5	30 ~ 35
9	54 ~ 59	4	24 ~ 29
8	48 ~ 53	3	18 ~ 23
7	42 ~ 47	2	12 ~ 17
6	36 ~ 41	1	1 ~ 11

## (2) 冰上平衡性测试 (50分)

测试方法:

①考生从起点线站立准备, 听到口令后, 采用冰壶标准低位滑行姿势和站立式滑行。

②双脚平稳蹬冰向前直线滑行, 保持上体前倾、重心居中、身体平稳, 沿规定直线滑行至终点线, 全程自主控制滑行节奏、速度与身体姿态, 中途不得扶墙、停顿、摔倒、偏离路线。

③每人连续测试 2 次, 取最好成绩。

冰上平衡性测试评价标准	
分值	评价标准
40 ~ 50	滑行姿态标准规范,重心把控极佳,滑行平稳流畅,速度把控自如,启停动作利落,冰面适配度高,动作无失误。
30 ~ 39	滑行姿势基本标准,重心较稳,整体滑行顺畅,小幅轻微晃动,可自主完成启停,仅有少量细微动作瑕疵。
20 ~ 29	基本掌握滑行要领,姿态略有偏差,滑行稳定性一般,偶有打滑偏移,勉强完成全程试滑,动作熟练度不足。
0 ~ 19	无法掌握正确滑行姿势,重心失衡严重,频繁打滑失控,难以完成完整试滑,冰上适应能力较差。

### (3) 平板支撑 (10分)

测试方法:

①俯卧,双肘弯曲支撑地面,肩膀与肘部垂直地面,双腿并拢伸直,脚尖着地,身体呈一条直线,腰背挺直、臀部不翘不塌,全程保持标准姿势。

②测试规则:听到口令开始计时,身体出现塌腰、撅臀、屈膝、抬肩、落地即为测试结束。每人测试 1 次。

分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)
10	≥ 90	5	45 ~ 53
9	81 ~ 89	4	36 ~ 44
8	72 ~ 80	3	27 ~ 35
7	63 ~ 71	2	18 ~ 26
6	54 ~ 62	1	1 ~ 17

#### (4) 俯卧撑 (10分)

测试方法:

①身体呈俯卧姿势，双手与肩同宽撑地，双腿并拢脚尖着地，躯干挺直呈一条直线；屈肘下沉至胸部贴近地面，再发力推起至双臂完全伸直，全程身体不塌腰、不撅臀、不塌腹、不抬臀。

②口令下达后开始计数，动作不标准不计个数；中途可短暂停顿休息，不可跪地休息。每人测试1次。

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
10	≥ 60	5	30 ~ 35
9	54 ~ 59	4	24 ~ 29
8	48 ~ 53	3	18 ~ 23
7	42 ~ 47	2	12 ~ 17
6	36 ~ 41	1	1 ~ 11

## 六、录取原则

(一) 郑州市市区初中学校在籍就读的应届初中毕业生；具有郑州市市区常住户口，在郑州市市区以外学校就读、前期已申请返郑考试登记报名成功的应届初中毕业生。

(二) 冰壶专业测试成绩合格，按 1:1 上报名单，文化课成绩在学校当年统招线下 60 分以内，依据专业测试成绩由高到低录取。

(三) 足球专业测试成绩合格，按 1:1.5 上报名单，文化课成绩达到 2026 年中招建档线以上，依据专业测试成绩由高到低录取。

(四) 如果某一项计划未完成，不用于其他项目的招生。

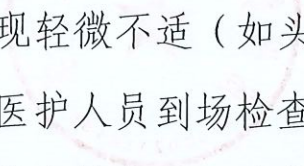
## 七、安全预案

(一) 突发事件应急处置。

考试期间严格落实食品安全、舆情安全相关工作要求，设置专门救护站，配备救护车，若发生突发性事件（如设备故障、突发疾病等），现场考务负责人须立即研判事件性质及影响范围，第一时间上报招生工作领导小组，并按照预案采取控制措施，最大限度降低事件影响，保障考试顺利进行。

(二) 考生意外情况处理流程

1. 一般性身体不适处理：



考生若出现轻微不适（如头晕、紧张性手抖等），考务人员应立即安排医护人员到场检查，并根据情况提供休息调整时间，确保考生状态恢复后可继续考试。

2. 严重身体伤害或突发疾病处理：考生若出现剧烈不适、受伤等严重情况，按以下程序处置：

（1）考务人员立即向考场安全领导小组报告，同时启动应急响应；

（2）校医迅速实施初步救护，必要时启动 120 急救；

（3）考务负责人及时上报校领导，并协调医院开通绿色通道；

（4）是否继续考试需综合考生健康状况、专业意见及本人意愿，由招生工作领导小组评估后决定。

## 八、学校地址、咨询电话、监督电话

学校地址：河南省郑州市航空港经济综合实验区归航路 99 号。

联系人：成贞德

咨询电话：67261008、67261006

监督电话：67261001

郑州航空港第一高级中学

2026年5月20日

