

2026年上海市甘泉外国语中学招收市级优秀体育学生 资格确认工作方案

一、招生项目

武术

二、招生计划

3人

三、报名条件

具有2026年本市高中阶段学校招生（以下简称“中招”）报名资格，或全日制普通中等职业学校自主招收本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（参见《2026年上海市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日起获得本市由各区教育、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》（以下简称《报名表》）

报名。报名学生名单须在毕业学校集中公示5个工作日。

(二)填写《报名表》的学生须将《报名表》(一式6份)、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(周二)前寄至上海市普陀区宜川路400号朱老师收,电话17717875096。

(三)收到报名材料后,我校将对相关学生是否符合报名要求进行审核,并电话通知不符合报名要求的学生进行材料补交等。

五、组织领导

(一)优秀体育学生招生领导小组

组长:濮虹 周刚

副组长:冒建军 王丹 吴克梅

(二)优秀体育学生招生工作小组

组长:冒建军

组员:邵燕群、朱彤吉、张佶、田英杰、刘鸿宇、卞利萍、张灵、金唯一、袁振飞、高文杰、胡蓉、杨耀萍、龚玲玲

(三)资格确认评审工作专家小组

由市级专家库随机抽取选派

学校将根据报名人数组成不少于5人的专家评审小组。资格确认的专家组成员将由高校专家及长期从事武术教学与训练并具有一定影响力的校内外评委担任。

六、资格确认的组织与要求

(一)资格确认时间

1. 2026年3月29日(星期日)前公示我校高中阶段招收市级优秀体育学生资格确认工作方案。

依据市教育局相关文件制定我校高中阶段招收市级优秀体育学生资格确认工作方案，经审核通过后，通过校园网向社会公示。

2. 2026年4月7日（星期二）前收取报名表并附相关证明材料：上报比赛成绩证明（秩序册、成绩册）、在读学校公示证明。

符合报名条件的学生填报《报名表》，一人一表（一式6份）。如实填写，由毕业学校审核并加盖公章后，按照项目对口的原则送至我校教导处。

3. 2026年4月10日（星期五）前完成材料审核并通知考生。

由学校工作小组审核学生的递交材料。审核通过的优秀体育学生，电话通知其专业技能评价等事宜。

（二）资格确认地点

上海市普陀区宜川路400号甘泉外国语中学地下综合体育馆

（三）资格确认组织与要求

1. 报到时间与地点：

时间：2026年4月12日（星期日）13:30

地点：普陀区宜川路400号上海市甘泉外国语中学（普陀区宜川路400号）A楼“读懂中国馆”。

2. 报到要求：2026年4月12日（星期日）13:30前凭考生身份证或学籍卡原件、携带测试项目的运动装备（武术服、武术鞋）、所报的自选项目器械等器材在“读懂中国馆”进行报到（检录）

3. 测试顺序及开始时间：

14:00-15:00 专项素质

15:30-16:30 运动技能

4. 测试场地布置：

测试场地：长 14 米、宽 8 米的武术套路比赛地毯。

测试器材：中国武术协会指定的比赛器械。医用急救包 1 套，全程录像设备 1 套。

5. 测试人员及分工

(1) 专家及分工：专家组组长监控测试全过程，定量项目测试中，现场测试考生成绩，考生确认无误后签字。定性项目测评中按技评要求评分，五名评测专家去掉最高分与最低分后，中间三人分值的平均值为最后成绩。

(2) 工作人员及分工：工作组成员做好前期场地及器材的准备工作，医务人员做好测试前医疗保障所需物品。拍摄组提前准备全程录像相关拍摄器材。

6. 测试用具准备：两米长桌一张、皮尺一副、计时秒表 2 只。

7. 安保人员配备：由三名保安维持考生报到、测试、结束所有流程。整个测试过程除考生及相关测评、工作人员一律不得进入报到、检录、测试场地。

8. 其它要求：

(1) 考生着装要求：考生穿着大方得体，符合学生身份，应穿戴适配资格测试项目的运动装备，带好个人专业器材。

(2) 携带手机要求：进入测试场地不准携带手机，考生报到时手机交由工作人员保管，离场时归还。

(3) 录像监控要求：自报到至测试完毕离场，所有过程全程摄像。

(4) 场地封闭要求：测试全程无关人员不得进入报到、测

试区。

(5) 出入证件要求：携带身份证或学籍卡原件方可进入校区进行测试。

(四) 资格确认内容、方法与标准

学生应有爱国主义、集体主义精神，弘扬体育道德风尚，人格健全，积极向上。在符合以上基本素养条件下，参考以下内容及方法开展评价：

(一) 评价内容：

- 1、基本素质
- 2、专项素质
- 3、运动技能
- 4、心理素质
- 5、技击表现

(二) 评价方法：

定性评价（10%）

①心理状态（5%）

②攻防意识（5%）

定量评价（90%）

1、基本素质（10%）

①立定跳远（5%）

②50米（5%）

2、专项素质（20%）

①竖叉（2%）

②正踢腿（2%）

③侧踹腿（2%）

④里合击响（2%）

⑤腾空飞脚(太极运动员做太极类跳跃动作)（4%）

⑥旋风脚（太极运动员做太极类跳跃动作）（4%）

⑦侧空翻（太极运动员做屈地龙）（4%）

3、运动技能（60%）

①自选拳术(长拳类项目演练时长 50—60 秒，太极拳类为 2 分钟)

②自选器械(长短器械类项目演练时长 50—60 秒，太极器械类为 2 分钟)

（三）评价方法与标准

表 1: 武术项目定性评价表

基本内容	二级指标	比例	分值	基本要求					
				优	单项得分	良	单项得分	合格	单项得分
心理素质	心理状态	5%	5分	考试过程中，心理素质强，状态稳定	5分	考试过程中，心理素质较强，状态较稳定	3分	考试过程中，心理素质较差，状态不稳定	1分
技击表现	攻防意识	5%	5分	套路演练中，动作有力，攻防意识突出，技击表现强	5分	套路演练中，动作较有力，攻防意识较突出，技击表现较强	3分	套路演练中，动作无力，攻防意识不突出，技击表现差	1分

表 2: 武术项目定量评价表

基本内容	二级指标	比例	分值	基本要求					
				优	单项得分	良	单项得分	合格	单项得分
基本	立定跳远	5%	5分	男: 260	5分	男: 248	4分	男: 240	3分
				女: 210	5分	女: 195	4分	女: 180	3分

素质	50米	5%	5分	男: 6.8	5分	男: 7.1	4分	男: 7.4	3分
				女: 7.5	5分	女: 7.9	4分	女: 8.3	3分
专项素质	左右竖叉	2%	2分	两腿前后分开成一字形, 两腿与地面无空隙	2分	两腿前后分开成一字形, 两腿与地面空隙在5厘米内	1.5分	两腿前后分开成一字形, 两腿与地面空隙在5厘米以上	1分
	正踢腿	2%	2分	脚尖触碰前额头; 保持三直(躯干、支撑腿、摆动腿)	2分	脚跟过肩; 保持两直(躯干、支撑腿、摆动腿)	1.5分	脚跟过胸; 躯干、支撑腿和摆动腿未伸直	1分
	侧踹腿	2%	2分	侧踹时脚过腰, 力点充足	2分	侧踹时脚过腰, 力点较充足	1.5分	侧踹时脚过腰, 力点不充足	1分
	里合击响	2%	2分	里合时击响准确、脚尖过肩	2分	里合时击响准确、脚尖过胸	1.5分	里合时击响准确、脚尖过腰	1分
	腾空飞脚(太极类)	4%	4分	击响腿脚尖过肩; 具有腾空高度	4分	击响腿脚尖过胸; 双脚落地	2分	击响腿脚尖过腰; 未腾空	1分
	旋风脚(太极类)	4%	4分	击响腿脚尖过肩; 具有腾空高度	4分	击响腿脚尖过胸; 双脚落地	2分	击响腿脚尖过腰; 未腾空	1分
	侧空翻(太极类)	4%	4分	空中腿呈伸直状态; 具有腾空高度/旋转360度腾空落地做屈地龙	4分	空中腿微曲, 单手附加支撑/旋转180度腾空落地做屈地龙	2分	空中腿明显弯曲, 附加支撑/原地起跳后腾空落地做屈地龙	1分
运动技能	自选拳术	30%	30分	未出现动作质量错误、劲力充足, 用力顺达, 力点准确, 手眼身法步配合协调, 节奏分明, 风格突出	25-30分	动作质量出现3次以内错误、劲力较充足, 用力较顺达, 力点较准确, 手眼身法步配合较协调, 节奏较分明, 风格较突出	20-25分	动作质量出现3次以上错误、劲力不充足, 用力不顺达, 力点不准确, 手眼身法步配合不协调, 节奏不分明, 风格不突出	15-20分
	自选器械	30%	30分	未出现动作质量错误、劲力充足, 用力顺达, 力点准确, 手眼身法步及身械配合协调, 节奏分明, 风格突出	25-30分	动作质量出现3次以内错误、劲力较充足, 用力较顺达, 力点较准确, 手眼身法步及身械配合较协调, 节奏较分明, 风格较突出	20-25分	动作质量出现3次以上错误、劲力不充足, 用力不顺达, 力点不准确, 手眼身法步及身械配合不协调, 节奏不分明, 风格不突出	15-20分

测试要求:

- 1、考生着装要求: 武术表演服、武术鞋、束发。

2、准备活动要求：测试前做好充分准备活动。

3、面试表现中如自身原因中断或失误，不得重新测试。

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（学生人数不足招生规模2倍的，如数通过）。资格确认通过的学生名单将在2026年4月23日（星期四）前通过校园网向社会公示5个工作日。

报考我校体育优秀学生招生的考生须参加上海市甘泉外国语中学组织的自主招生综合测试，届时将通过短信或电话通知。市级优秀学生自主招生的录取工作将根据测试结果经学校自主招生领导小组集体讨论后进行签约预录取。

已签约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）须达到本市自主招生最低投档控制分数线方可被正式录取。

八、应急预案

牢固树立“安全第一、安全至上”的理念，切实把安全管理贯穿于测试组织管理的各个环节，努力实现测试安全“零事故”的目标，确保本次测试安全有序进行。“快速反应，有效控制，重在预防”。为切实加强体育测试安全管理工作，结合实际，特制定本应急预案。

（一）如遇天气原因和突发事件（自然灾害、暴力侵害等），立即启动安全预案，要求考生及工作人员保持镇定，听从领导小组指挥，有序撤离并立即逃行救灾。切勿惊慌乱跑，造成混乱，领导小组应将情况在第一时间迅速上报相关上级部门，请就近医院、派出所等有关部门协助救助并与家长取得联系。

（二）一旦运动员出现挫伤、扭伤、肌肉拉伤等一般性损伤或剧烈呕吐、眩晕、骨折、休克等较重症状时，要采取以下措施：

1. 工作人员要立即向领导小组报告。
2. 领导小组组长立即派医护人员到现场救护。
3. 医务室老师及时用电话与医院联系(拨打 120)，做好抢救的准备工作。并安排工作人员护送伤者到医院救治。
4. 及时联系家长，通知家长到医院。
5. 任何人员如因不坚守岗位、不认真履行职责，如因失职造成安全事故，其损失由当事人承担，并按学校工作制度进行相关处理。

(三) 本次测试所有涉及人员，一旦发生发热、乏力、咳嗽、咽痛、打喷嚏、腹泻等症状。任何部门和个人都不得瞒报、缓报、漏报突发事件。对违反规定的部门和个人，要严格疫情报告责任追究制度，依法查处，追究责任。

九、监督保障

学校成立纪律督察组，党总支纪检委员刘鸿宇担任组长，党支部书记吕晓颖、李勇担任组员。

校级监督电话：56055440

区级监督电话：52564588-7678

十、资格确认方案的公布范围

1. 学校简介

上海市甘泉外国语中学是一所建立于 1954 年初高中一贯制的公办学校，上海市特色普通高中、全国学校体育工作示范校。自 2008 年开展武术项目以来，学校重视武术项目建设，在运动员德、智、体培养方面取得了显著成效和突出成绩，于 2015 年被评为上海市体育传统项目学校，被评为全国首批（上海）武术进校园试点学校。

2.招收项目

武术

3.招收计划

3人

4.报名条件

具有2026年本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本市初中应届毕业生中来沪人员随迁子女报名资格,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(参见《2026年上海市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日起获得本市由各区教育、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。

5.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》(以下简称《报名表》见附件1)报名。报名学生名单须在毕业学校集中公示5个工作日。

(二)填写《报名表》的学生须将《报名表》(一式6份)、

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2026年4月7日(星期二)前寄至上海市普陀区宜川路400号朱老师收,电话17717875096。

(三)收到报名材料后,我校将对相关学生是否符合报名要求进行审核,并电话通知不符合报名要求的学生进行材料补交等。

6.资格确认的组织与要求

(一)资格确认时间

时间:2026年4月12日(星期日)

(二)资格确认地点

上海市普陀区宜川路400号甘泉外国语中学地下综合体育馆

(三)资格确认组织与要求

1.报到时间与地点:

时间:2026年4月12日(星期日) 13:30

地点:普陀区宜川路400号上海市甘泉外国语中学(普陀区宜川路400号)A楼“读懂中国馆”。

2.报到要求:2026年4月12日(星期日) 13:30前凭考生身份证或学籍卡原件、携带测试项目的运动装备(武术服、武术鞋)、所报的自选项目器械等器材在“读懂中国”进行报到(检录)

3.测试顺序及开始时间:

14:00-15:00 专项素质

15:30-16:30 运动技能

4.测试场地布置

测试场地:长14米、宽8米的武术套路比赛地毯。

测试器材：中国武术协会指定的比赛器械。医用急救包 1 套，全程录像设备 1 套。

5. 其他要求：

(1) 考生着装要求：考生穿着大方得体，符合学生身份，应穿戴适配资格测试项目的运动装备，带好个人专业器材。

(2) 携带手机要求：进入测试场地不准携带手机，考生报到时手机交由工作人员保管，离场时归还。

(3) 录像监控要求：自报到至测试完毕离场，所有过程全程摄像。

(4) 场地封闭要求：测试全程无关人员不得进入报到、测试区。

(5) 出入证件要求：携带身份证或学籍卡原件，测量体温后方可进入校区进行测试。

(四) 资格确认内容、方法与标准

相关内容见“资格确认专业技能评价的考核内容、方法与标准”（见附件 4）

7. 资格确认名单的公示

资格确认将按招生规模的 2 倍择优通过（学生人数不足招生规模 2 倍的，如数通过）。资格确认通过的学生名单将在 2026 年 4 月 23 日（星期四）前通过校园网向社会公示 5 个工作日。

报考我校体育优秀学生招生的考生须参加上海市甘泉外国语中学组织的自主招生综合测试，届时将通过短信或电话通知。市级优秀学生自主招生的录取工作将根据测试结果经学校自主招生领导小组集体讨论后进行签约预录取。

已签约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）须达到本市自主招生最低投档控制分数线方可被正式录取。

八、监督与保障

学校成立纪律督察组，党总支纪检委员刘鸿宇担任组长，党支部书记吕晓颖、李勇担任组员。

校级监督电话：56055440

区级监督电话：52564588-7678

九、联系人及联系方式

电话：56378402 朱老师

地点：上海市普陀区宜川路400号 邮编：200065

网址：www.gqms.ptc.sh.cn

十、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. 资格确认专业技能评价的考核内容、方法与标准

上海市甘泉外国语中学

2026年3月16日

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

学生所在区：_____ 毕业学校：_____ 学生中考报名号：_____

姓名		性别		身高		体重		出生日期	年 月 日
训练项目		专项		是否已在国家体育总局注册			注册号		
家庭地址				电话				邮编	
报名学校				身份证号				上海学籍号	
个人特点 运动经历									
主要 比赛 成绩	竞赛名称			时间	地点	取得成绩（名次）			证明人或推荐人
									年月日
毕业学校 意见	已公示 5 个工作日，同意该生报名。 签字（盖章）： 年 月 日			招生学校 意见	已公示 5 个工作日，同意该生通过资格确认。 签字（盖章）： 年 月 日				
区青少年体育工作 联席会议办公室（体教融 合办公室）意见	签字（盖章）： 年 月 日			市青少年体育工作 联席会议办公室意见	签字（盖章）： 年 月 日				

注：本表一式六份，由市、区教育、体育行政部门、区招考机构、招生学校各留一份。比赛成绩证明须另附页。若报名两所学校，须填写两张报名表。

附件 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

学校名称				学籍号	
姓名		性别		身份证号	
比赛名称					
比赛时间			比赛地点		
获奖名次 及成绩					
学校 审核意见	<p style="text-align: center;">签字（盖章）：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>				
区教育 行政部门 审核意见	<p style="text-align: center;">签字（盖章）：</p> <p style="text-align: center;">年 月 日</p>		区体育 行政部门 审核意见	<p style="text-align: center;">签字（盖章）：</p> <p style="text-align: center;">年 月 日</p>	

附件 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

序号	项目	市级比赛名称
1	足球	上海市校园足球联盟联赛(初中组)
2		上海市青少年校园足球夏令营最佳阵容选拔(2023年)
3		上海市青少年校园足球精英赛(初中组; 2024年)
4		2024上海市学生运动会足球比赛(中小学组)
5		上海市校园足球联盟杯赛(初中组; 2025年)
6		上海市青少年足球锦标赛
7		上海市青少年足球俱乐部联赛(2023年、2024年 上海市青少年足球联赛(2025年)
8	篮球	上海市中小学生篮球联赛(初中组)
9		上海市中小学生篮球杯赛(初中组)
10		2024上海市学生运动会篮球比赛(中小学组)
11		2024年上海市学生运动会三人篮球比赛(中小学组)
12		上海市青少年篮球锦标赛
13		上海市青少年篮球冠军赛(2023、2024年) 上海市青少年体育精英系列赛篮球比赛第二站 暨上海市青少年篮球冠军赛(2025年)
14		上海市青少年体育精英系列赛篮球比赛第二站 暨上海 市青少年篮球锦标赛排位赛(2024年)
15		MAGIC3上海市青少年三对三超级篮球赛(精英组)
16	排球	上海市中小学生排球联赛(初中组)
17		上海市中小学生排球杯赛(初中组)
18		2024上海市学生运动会排球比赛(中小学组)
19		2024上海市学生运动会沙滩排球比赛(中小学组)
20		上海市青少年排球锦标赛
21		上海市青少年体育精英系列赛排球比赛第二站暨 上海市青少年排球锦标赛排位赛(2024年) 上海市青少年体育精英系列赛排球比赛第二站 暨上海市青少年排球冠军赛(2025年)
22		上海市青少年沙滩排球锦标赛

23	乒乓球	上海市中小學生乒乓球冠軍賽 暨上海市中小學生乒乓球錦標賽(初中組)
24		2024上海市學生運動會乒乓球比賽(中小學組)
25		上海市青少年乒乓球錦標賽
26		上海市青少年體育精英系列賽乒乓球比賽第二站
27	羽毛球	上海市中小學生羽毛球錦標賽(初中組)
28		2024上海市學生運動會羽毛球比賽(中小學組)
29		上海市青少年羽毛球錦標賽
30		上海市青少年體育精英系列賽羽毛球比賽第二站
31	網球	上海市中小學生網球錦標賽(初中組)
32		2024上海市學生運動會網球比賽(中小學組)
33		上海市青少年網球錦標賽
34		上海市青少年體育精英系列賽網球比賽第二站 暨上海市青少年網球冠軍賽
35	田徑	上海市中學生田徑聯盟杯賽(初中組)
36		上海市中學生田徑冠軍賽(初中組; 2023年)
37		2024上海市學生運動會田徑比賽(中學組)
38		上海市中學生田徑錦標賽(初中組; 25-26學年)
39		上海市青少年田徑錦標賽
40		上海市青少年體育精英系列賽田徑比賽第二站(2024年) 上海市青少年體育精英系列賽田徑比賽第二站 暨上海市青少年田徑冠軍賽(2025年)
41	游泳	上海市中小學生游泳錦標賽(初中組)
42		2024上海市學生運動會游泳比賽(中小學組)
43		上海市青少年游泳錦標賽
44		上海市青少年體育精英系列賽游泳比賽第二站(2024年) 上海市青少年體育精英系列賽游泳比賽第二站 暨上海市青少年游泳冠軍賽(2025年)
45	武術	上海市中小學生武術套路錦標賽(初中組)
46		2024上海市學生運動會武術套路比賽(中小學組)
47		上海市青少年武術套路錦標賽
48		上海市青少年武術散打錦標賽
49	冰雪	上海市中小學生冰上運動會 (冰球、短道速滑、冰壺項目)(初中組; 23-24學年)

50		2024上海市学生运动会花样滑冰比赛(中小学组)
51		2024上海市学生运动会冰球比赛(中小学组)
52		2024上海市学生运动会短道速滑比赛(中小学组)
53		2024上海市学生运动会冰壶比赛(中小学组)
54		上海市中小学生冰上运动会——冰壶比赛 (初中组; 25-26学年)
55		上海市中小学生冰上运动会——短道速滑比赛 (初中组; 25-26学年)
56		上海市中小学生冰上运动会——冰球比赛 (初中组; 25-26学年)
57		上海市中小学生冰上运动会——花样滑冰比赛 (初中组; 25-26学年)
58		上海市青少年冰球锦标赛
59		上海市青少年冰壶锦标赛
60		上海市青少年花样滑冰锦标赛
61		上海市青少年短道速滑锦标赛
62		上海市青少年高山滑雪锦标赛(2025年)
63		上海市中小学生击剑锦标赛(初中组)
64		2024上海市学生运动会击剑比赛(中小学组)
65	击剑	上海市青少年击剑锦标赛
66		上海市青少年体育精英系列赛击剑比赛第二站 暨上海市青少年击剑冠军赛
67		上海市中小学生射击锦标赛—传统射击(初中组)
68		2024上海市学生运动会射击比赛(中小学组传统射击)
69	射击	上海市青少年射击锦标赛
70		上海市青少年体育精英系列赛射击比赛第二站 暨上海市青少年射击冠军赛
71		上海市中小学生射箭锦标赛(初中组)
72		2024上海市学生运动会射箭比赛(中小学组)
73	射箭	上海市青少年射箭锦标赛
74		上海市青少年体育精英系列赛射箭比赛第二站 暨上海市青少年射箭冠军赛
75	健美操	上海市中小学生健美操锦标赛 (竞技健美操、有氧舞蹈、啦啦操(花球);初中组)

76		2024上海市学生运动会健美操(啦啦操)比赛(中小学组) (竞技健美操、有氧舞蹈、啦啦操(花球))
77	棒垒球	2024上海市学生运动会棒垒球比赛(中小学组)
78		上海市中学生棒垒球锦标赛(初中组)
79		上海市青少年棒球锦标赛
80		上海市青少年垒球锦标赛
81	赛艇	2024上海市学生运动会水上运动比赛(中小学组赛艇)
82		上海市学生水上运动会——赛艇项目(初中组)
83		上海市青少年赛艇锦标赛
84		上海市青少年体育精英系列赛赛艇比赛第二站 暨上海市青少年赛艇冠军赛
85	跳绳	上海市中小学生跳绳锦标赛(初中组)
86		2024上海市学生运动会跳绳比赛(中小学组)
87	帆船	2024上海市学生运动会水上运动比赛(中小学组帆船)
88		上海市学生水上运动会——帆船项目(初中组)
89		上海市青少年帆船锦标赛
90		上海市青少年体育精英系列赛帆船比赛第二站 暨上海市青少年帆船冠军赛
91	帆板	2024上海市学生运动会水上运动比赛(中小学组帆板)
92		上海市学生水上运动会——帆板项目(初中组)
93		上海市青少年帆板锦标赛
94		上海市青少年体育精英系列赛帆板比赛第二站 暨上海市青少年帆板冠军赛
95	攀岩	上海市学生攀岩锦标赛(初中组)
96		2024上海市学生运动会攀岩比赛(中小学组)
97		上海市青年攀岩锦标赛(2023年)
98		上海市攀岩锦标赛(2024年)
		上海市青少年攀岩锦标赛(2025年)

注:

- 1.以上目录中所列的市级体育比赛的主办单位须为市教育、体育行政部门。
- 2.国家级及以上赛事包括全国运动会、全国学生(青年)运动会及教育部或体育总局主办的其他相关项目单项锦标赛等。

附件 4

武术项目评价内容及方法

学生应有爱国主义、集体主义精神，弘扬体育道德风尚，人格健全，积极向上。在符合以上基本素养条件下，按照以下内容及方法开展评价：

（一） 评价内容：

- 1、基本素质
- 2、专项素质
- 3、运动技能
- 4、心理素质
- 5、技击表现

（二） 评价方法：

定性评价（10%）：①心理状态（5%） ②攻防意识（5%）

定量评价（90%）：

1、基本素质（10%）

①立定跳远（5%） ②50 米（5%）

2、专项素质（20%）

①竖叉（2%）②正踢腿（2%）③侧踹腿（2%）④里合击响（2%）

⑤腾空飞脚（太极运动员做太极类跳跃动作）（4%）

⑥旋风脚（太极运动员做太极类跳跃动作）（4%）

⑦侧空翻（太极运动员做屈地龙）（4%）

3、运动技能（60%）

①自选拳术（长拳类项目演练时长 50—60 秒，太极拳类为 2 分钟）

②自选器械（长短器械类项目演练时长 50—60 秒，太极器械类为 2 分钟）

（四） 评价方法与标准

表 1： 武术项目定性评价表

基本内容	二级指标	比例	分值	基本要求					
				优	单项得分	良	单项得分	合格	单项得分
心理素质	心理状态	5%	5分	考试过程中，心理素质强，状态稳定	5分	考试过程中，心理素质较强，状态较稳定	3分	考试过程中，心理素质较差，状态不稳定	1分
技击表现	攻防意识	5%	5分	套路演练中，动作有力，攻防意识突出，技击表现强	5分	套路演练中，动作较有力，攻防意识较突出，技击表现较强	3分	套路演练中，动作无力，攻防意识不突出，技击表现差	1分

表 2: 武术项目定量评价表

基本内容	二级指标	比例	分值	基本要求					
				优	单项得分	良	单项得分	合格	单项得分
基本素质	立定跳远	5%	5分	男: 260	5分	男: 248	4分	男: 240	3分
				女: 210	5分	女: 195	4分	女: 180	3分
	50米	5%	5分	男: 6.8	5分	男: 7.1	4分	男: 7.4	3分
				女: 7.5	5分	女: 7.9	4分	女: 8.3	3分
专项素质	左右竖叉	2%	2分	两腿前后分开成一字形，两腿与地面无空隙	2分	两腿前后分开成一字形，两腿与地面空隙在5厘米内	1.5分	两腿前后分开成一字形，两腿与地面空隙在5厘米以上	1分
	正踢腿	2%	2分	脚尖触碰前额头；保持三直（躯干、支撑腿、摆动腿）	2分	脚跟过肩；保持两直（躯干、支撑腿、摆动腿）	1.5分	脚跟过胸；躯干、支撑腿和摆动腿未伸直	1分
	侧踹腿	2%	2分	侧踹时脚过腰，力点充足	2分	侧踹时脚过腰，力点较充足	1.5分	侧踹时脚过腰，力点不充足	1分
	里合击响	2%	2分	里合时击响准确、脚尖过肩	2分	里合时击响准确、脚尖过胸	1.5分	里合时击响准确、脚尖过腰	1分
	腾空飞脚（太极类）	4%	4分	击响腿脚尖过肩；具有腾空高度	4分	击响腿脚尖过胸；双脚落地	2分	击响腿脚尖过腰；未腾空	1分
	旋风脚（太极类）	4%	4分	击响腿脚尖过肩；具有腾空高度	4分	击响腿脚尖过胸；双脚落地	2分	击响腿脚尖过腰；未腾空	1分
侧空翻（太极类）	4%	4分	空中腿呈伸直状态；具有腾空高度/旋转360度腾空落地做屈	4分	空中腿微曲，单手附加支撑/旋转180度腾空落地做屈地龙	2分	空中腿明显弯曲，附加支撑/原地起跳后腾空落地做屈地	1分	

				地龙				龙	
运动技能	自选拳术	30%	30分	未出现动作质量错误、劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步配合协调，节奏分明，风格突出	25-30分	动作质量出现3次以内错误、劲力较充足，用力较顺达，力点较准确，手眼身法步配合较协调，节奏较分明，风格较突出	20-25分	动作质量出现3次以上错误、劲力不充足，用力不顺达，力点不准确，手眼身法步配合不协调，节奏不分明，风格不突出	15-20分
	自选器械	30%	30分	未出现动作质量错误、劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步及身械配合协调，节奏分明，风格突出	25-30分	动作质量出现3次以内错误、劲力较充足，用力较顺达，力点较准确，手眼身法步及身械配合较协调，节奏较分明，风格较突出	20-25分	动作质量出现3次以上错误、劲力不充足，用力不顺达，力点不准确，手眼身法步及身械配合不协调，节奏不分明，风格不突出	15-20分

测试要求:

- 1、考生着装要求: 武术表演服、武术鞋、束发。
- 2、准备活动要求: 测试前做好充分准备活动。
- 3、面试表现中如自身原因中断或失误，不得重新测试