

附件 5

深圳市第二高级中学深汕实验学校

2025 年二类自主招生体育类专项考核内容及评分标准

一、田径项目考核内容及评分标准

	男子径赛			男子田赛			女子径赛			女子田赛		
分值	100 米	200 米	400 米	跳高	跳远	三级跳远	100 米	200 米	400 米	跳高	跳远	三级跳远
100	10.93	22.02	49.60	1.95	7.06	14.73	12.53	26.07	59.56	1.64	5.53	11.68
99	10.95	22.08	49.73	1.94	7.03	14.66	12.56	26.14	59.79	\	5.50	11.62
98	10.97	22.14	49.86	1.93	7.00	14.59	12.59	26.21	1:00.0	1.63	5.47	11.56
97	10.99	22.20	49.99	1.92	6.97	14.52	12.62	26.28	1:00.3	1.62	5.44	11.49
96	11.01	22.26	50.12	1.91	6.94	14.45	12.65	26.36	1:00.5	1.61	5.41	11.42
95	11.03	22.33	50.25	1.90	6.90	14.38	12.68	26.44	1:00.7	1.60	5.38	11.35
94	11.06	22.40	50.39	\	6.86	14.31	12.71	26.52	1:01.0	1.59	5.35	11.28
93	11.09	22.47	50.53	1.89	6.82	14.24	12.74	26.60	1:01.2	\	5.32	11.21
92	11.12	22.54	50.67	\	6.78	14.16	12.77	26.68	1:01.5	1.58	5.28	11.14
91	11.15	22.61	50.81	1.88	6.74	14.08	12.80	26.76	1:01.7	1.57	5.24	11.07
90	11.18	22.68	50.95	\	6.70	14.00	12.84	26.84	1:01.9	1.56	5.20	11.00
89	11.21	22.75	51.09	1.87	6.66	13.92	12.88	26.92	1:02.2	\	5.19	10.96
88	11.24	22.82	51.23	\	6.62	13.84	12.92	27.00	1:02.4	1.55	5.18	10.92
87	11.27	22.89	51.37	1.86	6.58	13.76	12.96	27.08	1:02.7	\	5.17	10.88
86	11.30	22.96	51.51	\	6.54	13.68	13.00	27.16	1:02.9	1.54	5.16	10.84
85	11.34	23.04	51.65	1.85	6.50	13.60	13.04	27.24	1:03.1	\	5.15	10.79
84	11.38	23.12	51.79	1.84	6.48	13.56	13.06	27.30	1:03.3	1.53	5.13	10.74
83	11.42	23.20	51.94	1.83	6.46	13.52	13.09	27.36	1:03.5	\	5.11	10.69
82	11.46	23.28	52.09	1.82	6.44	13.48	13.12	27.42	1:03.6	1.52	5.09	10.64
81	11.50	23.36	52.24	1.81	6.42	13.44	13.15	27.48	1:03.8	\	5.07	10.59
80	11.54	23.44	52.39	1.80	6.40	13.40	13.18	27.54	1:03.9	1.51	5.05	10.54
79	11.58	23.52	52.54	1.79	6.38	13.36	13.21	27.60	1:04.1	\	5.03	10.49
78	11.62	23.60	52.69	1.78	6.36	13.32	13.24	27.66	1:04.3	1.5	5.01	10.44
77	11.66	23.68	52.84	1.77	6.34	13.28	13.27	27.72	1:04.4	\	4.99	10.39
76	11.70	23.76	52.99	1.76	6.32	13.24	13.30	27.78	1:04.6	1.49	4.97	10.34
75	11.74	23.84	53.14	1.75	6.30	13.20	13.33	27.84	1:04.7	\	4.95	10.29
74	11.77	23.89	53.25	\	6.27	13.15	13.36	27.90	1:04.9	1.48	4.92	10.24
73	11.80	23.94	53.36	1.74	6.24	13.10	13.39	27.96	1:05.1	\	4.89	10.18
72	11.83	23.99	53.47	1.73	6.21	13.05	13.42	28.02	1:05.2	1.47	4.86	10.12
71	11.86	24.04	53.58	1.72	6.18	13.00	13.45	28.08	1:05.4	\	4.83	10.06
70	11.89	24.09	53.69	1.71	6.15	12.95	13.48	28.14	1:05.5	1.46	4.80	10.00

69	11.92	24.15	53.80	1.70	6.12	12.90	13.51	28.21	1:05.7	\	4.77	9.94
68	11.95	24.21	53.91	1.69	6.09	12.85	13.54	28.28	1:05.9	1.45	4.74	9.88
67	11.98	24.27	54.02	1.68	6.06	12.80	13.57	28.35	1:06.1	\	4.71	9.82
66	12.01	24.33	54.13	1.67	6.03	12.75	13.60	28.42	1:06.2	1.44	4.68	9.76
65	12.04	24.39	54.24	1.66	6.00	12.70	13.64	28.49	1:06.4	\	4.65	9.70
64	12.07	24.45	54.35	\	5.96	12.64	13.68	28.56	1:06.6	1.43	4.62	9.64
63	12.10	24.51	54.46	1.65	5.92	12.58	13.72	28.63	1:06.7	\	4.59	9.58
62	12.13	24.57	54.57	1.64	5.88	12.52	13.76	28.70	1:06.9	1.42	4.56	9.52
61	12.16	24.63	54.69	\	5.84	12.46	13.80	28.77	1:07.1	\	4.53	9.46
60	12.19	24.69	54.81	1.63	5.80	12.40	13.84	28.84	1:07.2	1.41	4.50	9.40
59	12.22	24.76	54.93	1.62	5.76	12.34	13.88	28.92	1:07.4	\	4.47	9.34
58	12.25	24.83	55.05	\	5.72	12.28	13.92	29.00	1:07.6	1.4	4.44	9.28
57	12.28	24.90	55.17	1.61	5.68	12.22	13.96	29.08	1:07.8	\	4.41	9.22
56	12.31	24.97	55.29	\	5.64	12.16	14.00	29.16	1:08.0	1.39	4.38	9.16
55	12.34	25.04	55.41	1.60	5.60	12.10	14.04	29.24	1:08.1	\	4.35	9.10
54	12.37	25.11	55.53	\	5.56	12.04	14.08	29.32	1:08.2	1.38	4.32	9.04
53	12.40	25.18	55.65	1.59	5.52	11.98	14.12	29.40	1:08.3	\	4.29	8.98
52	12.43	25.25	55.77	\	5.48	11.92	14.16	29.48	1:08.4	1.37	4.26	8.92
51	12.46	25.32	55.89	1.58	5.44	11.86	14.20	29.56	1:08.5	\	4.23	8.86
50	12.49	25.39	56.01	\	5.40	11.80	14.24	29.64	1:08.6	1.36	4.20	8.80
49	12.52	25.46	56.13	1.57	5.36	11.74	14.28	29.72	1:08.7	\	4.17	8.74
48	12.55	25.53	56.25	\	5.32	11.68	14.32	29.80	1:08.8	1.35	4.14	8.68
47	12.58	25.60	56.38	1.56	5.28	11.62	14.36	29.88	1:08.9	\	4.11	8.62
46	12.61	25.67	56.51	\	5.24	11.56	14.40	29.96	1:09.0	1.34	4.08	8.56
45	12.64	25.74	56.64	1.55	5.20	11.50	14.44	30.04	1:09.1	\	4.05	8.50

二、篮球项目考核内容及评分标准

(一)助跑摸高 (15 分)

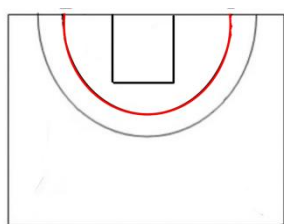
1、测验方法:助跑单脚(或双脚)起跳摸高,记录触及的最高高度,每人试跳两次,取最佳成绩。

2、要求:测试前受测者在单(双)手指上涂抹粉末,摸高时粉末触及的刻度线为摸高成绩。

(二)一分钟投篮(15 分)

1、测验方法:以篮圈中心的垂直投影点为圆心,5 米为半径划弧(红线),弧线外为投篮区。开始时考生在弧线外做持球准备动作,听口令开始投篮,裁判员计时开始:投篮后自己抢篮板球,再运球到弧线外再投,连续一分

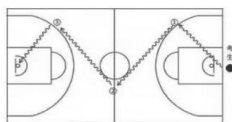
钟(投篮可定点,也可跳投。要求:投篮时任何一只脚不得踩线,不得带球跑,违者投中无效。



(三) 全场多种变向运球上篮 (20 分)

(1) 考试方法: 如图所示, 考生在球场端线中点外出发区持球站立, 当其身体任意部位穿过端线外沿的垂直面时开始计时。考生用右手运球至处, 在处做右手背后运球换左手向 2 处运球, 至 2 处做左手后转身运球, 换右手运球至 3 处, 在 3 处做右手胯下运球后右手上篮。球中篮后方可用左手运球返回 3 处, 在 3 处做左手背后运球, 换右手向 2 处运球, 在 2 处做右手后转身运球, 换左手向处运球, 在 1 处做左手胯下运球后左手上篮。球中后做同样的动作再重复一个往返, 最后一次上篮命中后, 持球冲出端线, 考生身体任意部位穿过端线外沿垂直面时停止计时, 记录完成的时间。每人测试 2 次, 取最好成绩。

篮球场地上的标志①②③为以 40 厘米为半径的圆圈。(①③圆圈中心点到端线内沿的距离为 6 米, 到边线内沿的距离为 2 米。②在中线上, 到中圈中心点的距离为 2.8 米考生在考试时必须任意一脚踩到圆圈线或圆圈内地面, 方可运球变向, 否则视为无效不予计分; 运球上篮时必须投中, 若球未投中仍继续带球前进, 则视为无效, 不予计分考生在运球行进的过程中不得违例, 每次违例计时追加 1 秒; 必须使用规定的手上篮错 1 次, 计时追加 1 秒; 胯下变向运球时, 必须从体前由内侧向外侧变向运球换手, 错 1 次计时追加 1 秒。



(四) 全场比赛 (50 分)

1、测验方法: 根据考生人数进行分组比赛, 比赛过程中考生只允许采用半场人盯人防守, 测试考生的技、战术水平及运用能力。每场的比赛时间, 以能够观察、评价全部考生为止。

2、评定内容:

- (1) 身体条件和个人攻、防基本技术;
- (2) 个人攻、防能力。通过比赛, 评定考生个人攻、防技术运用的合理、合法性、熟练程度、合作能力及意识;
- (3) 战术配合能力。组织发动快攻的战术意识与能力; 两、三人战术配合意识与能力。

3、评分标准: 进攻、防守、体能、配合、积极性这五项每项各 10 分。

评分标准:

分值 / 项目	助跑摸高 (米)
15	2.80
14	2.77
13	2.74
12	2.71
11	2.68
10	2.65
8	2.62
6	2.59
4	2.56
2	2.53

分值 / 项目	往返上篮（秒）
20	47
18	48
16	49
14	50
12	51
10	52
8	53
6	54
4	55
2	56

分值 / 项目	一分钟投篮（个）
15	8
13	7
11	6
9	5
7	4
5	3
3	2
1	1

三、足球项目考核内容及评分标准

（一）考核内容及方法

1. 30 米跑：（占 20%）

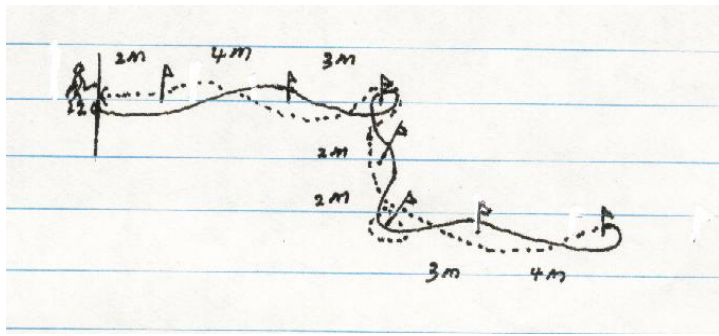
采取站立式起跑计时，男子 4” 0 为 20 分。每人两次机会。

2. 20 米行进颠球：（占 20%）

单脚或双脚以及头、脚部均可颠球行走或移动。每移动一米为 1 分，男子 2 0 米为 20 分。每人二次机会，球不得落地。人球同时过线为准。

3. 20 米往返带球绕杆：（占 20%）

球动开表，人球过线停表。如图示，每人二次机会。不得漏杆。男子 18” 0 为 20 分。



4. 教学比赛：（非守门员占 40%）

1/2 足球场，采取 7:7 比赛形式，观察队员运用技术的实战能力。比赛以足球规则为准。

注：教学比赛评分说明战

优秀(A): 40—36 分 技术全面，术配合意识好、有特点。

良好(B): 35—31 分 技术较好，战术意识一般、特点不突出。

及格(C): 30—26 分 技术一般、无特点。

不及格(D): 25 分以下 技术较差、无特点。

5. 守门员考核方法与评分标准：

(1) 30 米跑方法及标准与其他队员相同 占 20%

(2) 守门员手抛球、踢球 （技评） 占 20%

A 级：技术正确，抛 25 米以上、踢球 30 米以上，准确。（18-20 分）

B 级：技术基本正确，抛 20 米以上、踢球 25 米以上。（15-17 分）

C 级：技术一般 抛球 15 米以上、踢球 20 米以上。（10-14 分）

D 级：技术一般 抛球 15 米以下、踢球 20 以下。（1-9 分）

(3) 守门员接球、扑接球 占 20%

A 级：技术正确、熟练，接球扑球稳、准。（18-20 分）

B 级：技术基本正确，接扑球较稳、准。（15-17 分）

C 级：技术一般，接扑球不稳、有失误。（10-14 分）

D 级：技术不正确，失误较多。（1-9 分）

(4) 教学比赛：（守门员占 40%）

优秀(A)：技术全面正确，站位、选位准确，判断出击合理，控制球能力强。（40-36 分）

良好(B)：技术基本正确，站位、选位比较准确，判断出击基本合理，有较好的控制球能力。（35-25 分）

及格(C)：技术一般，站位、选位一般，判断出击不够合理，控制球能力较差。（24-15 分）

不及格(D)：技术有明显的错误，控制球能力差。（14-0 分）

(二) 足球项目考核评分表

30 米 跑			20 米 颠 球			带 球 绕 杆			比 赛		
分 值	成 绩 (男)	成 绩 (女)	分 值	成 绩 (男)	成 绩 (女)	分 值	成 绩 (男)	成 绩 (女)	分 值	教 学 比 赛 成 绩 (非 守 门 员 - 男、女)	教 学 比 赛 (守 门 员 -男、女)
20	4" 0	4" 30	20	20 (米)	15	20	18" 0	21" 0	A	40-36	40-36
19	4" 05	4" 35	19	19	14	19	18" 5	21" 5	B	35-31	35-25
18	4" 10	4" 40	18	18	13	18	19" 0	22" 0	C	30-26	24-15
17	4" 15	4" 45	17	17	12	17	19" 5	22" 5	D	25-0	14-0
16	4" 20	4" 50	16	16	11	16	20" 0	23" 0			
15	4" 25	4" 55	15	15	10	15	20" 5	23" 5			
14	4" 30	4" 60	14	14	9	14	21" 0	24" 0			
13	4" 35	4" 65	13	13	8	13	21" 5	24" 5			
12	4" 40	4" 70	12	12	7	12	22" 0	25" 0			
11	4" 45	4" 75	11	11	6	11	22" 5	25" 5			
10	4" 50	4" 80	10	10	5	10	23" 0	26" 0			
9	4" 55	4" 85	9	9	4	9	23" 5	26" 5			
8	4" 60	4" 90	8	8	3	8	24" 0	27" 0			
7	4" 65	4" 95	7	7	2	7	24" 5	27" 5			
6	4" 70	5" 0	6	6	1	6	25" 0	28" 0			
5	4" 75	5" 05	5	5		5	25" 5	28" 5			

4	4" 80	5" 10	4	4		4	26" 0	29" 0			
3	4" 85	5" 15	3	3		3	26" 5	29" 5			
2	4" 90	5" 20	2	2		2	27" 0	30" 0			
1	4" 95	5" 25	1	1		1	27" 5	30" 5			

四、游泳项目考核内容及评分标准

项目 成绩 分值	100 米自由泳		100 米仰泳		100 米蛙泳		100 米蝶泳	
	男	女	男	女	男	女	男	女
100	00:58.12	01:05.29	01:05.08	01:12.59	01:13.64	01:21.58	01:03.60	01:09.75
98	00:59.04	01:06.34	01:06.13	01:13.74	01:14.82	01:22.87	01:04.61	01:10.85
96	00:59.96	01:07.39	01:07.17	01:14.90	01:16.00	01:24.17	01:05.61	01:11.95
94	01:00.89	01:08.44	01:08.21	01:16.06	01:17.18	01:25.46	01:06.61	01:13.05
92	01:01.81	01:09.49	01:09.26	01:17.21	01:18.36	01:26.75	01:07.62	01:14.15
90	01:02.73	01:10.53	01:10.30	01:18.37	01:19.54	01:28.04	01:08.62	01:15.05
85	01:05.16	01:13.30	01:13.05	01:21.41	01:22.65	01:31.45	01:11.26	01:18.14
80	01:07.62	01:16.10	01:15.83	01:24.50	01:25.79	01:34.89	01:13.94	01:21.08
75	01:10.08	01:18.89	01:18.62	01:27.58	01:28.94	01:38.34	01:16.61	01:24.01
70	01:12.54	01:21.69	01:21.40	01:30.66	01:32.09	01:41.78	01:19.29	01:26.94
65	01:15.00	01:24.49	01:24.19	01:33.75	01:35.24	01:45.23	01:21.96	01:29.87
60	01:18.04	01:27.95	01:27.63	01:37.56	01:39.13	01:49.49	01:25.27	01:33.50

说明：1.本“评分标准”制定以“中国游泳协会《游泳年龄组教学训练大纲》为蓝本；
2.参考近年深圳市中小学生游泳比赛获奖水平；
3.分值相同成绩优者排名列前。

五、排球项目考核内容及评分标准

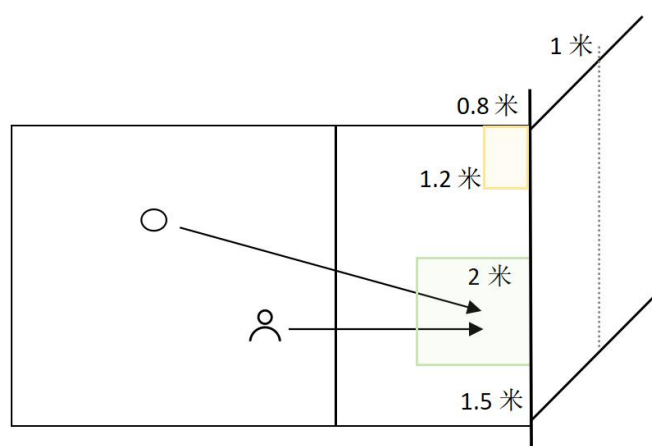
一、考试内容

传球（15分）、发球（25分）、垫球（20分）、四号位扣球（15分）、实战能力（25分）五项内容，满分100分。

二、考试方法与评分标准

1. 传球（15分）

（1）场地设置：在2、3号位之间画一个2米×2米的方块，它距边线为1.5米，如下图所示。



（2）测试方法：测试者由进攻线后，移动至方块中，向四号位传由后场抛来的球，每人传球10次。要求把球传到四号位距网垂直距离0.8米、距边线1.2米的区域内，且传出的球要高于设定的高度（距网垂直距离1米）。如传出的球的高度低于1米，则不给予评分。

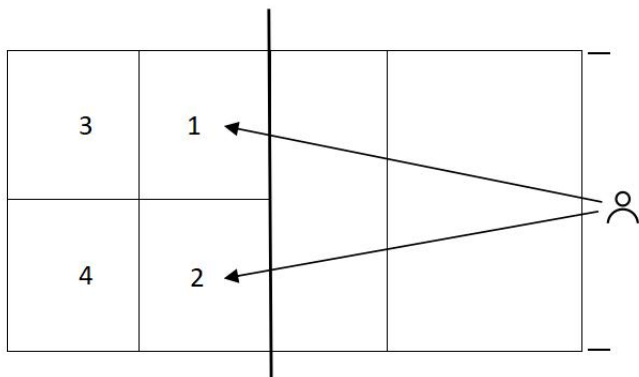
（3）评分标准：每传一个符合要求的好球得1分，失误不评分；技评5分，满分15分。

2. 发球（25分）

（1）场地设置：在半场内画4个4.5米×4.5米的方块，分为1、2、3、4、号区，如下图所示。

（2）测试方法：测试者在上手飘球、勾手飘球、大力发球中任选一种发球，每人发球20次。要求测试者站在一方发球区内向对方场区发球，顺

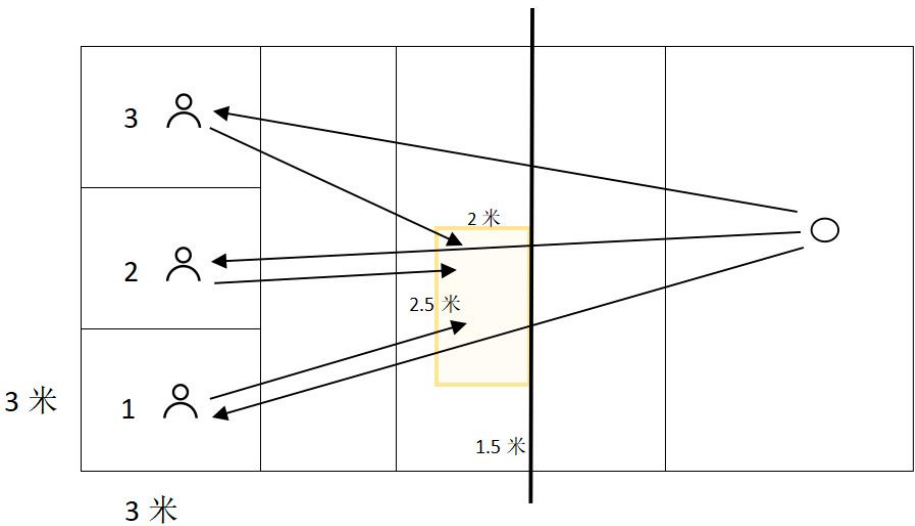
序为 1、2、3、4 号区，每个号区连续发 5 个球，发出的球要落在相应号区中。



(3) 评分标准：每发一个符合要求的好球得 1 分，失误不评分；技评 5 分，满分 25 分。

3. 垫球（20 分）

(1) 场地设置：在半场一、五、六号位内各画一个 3×3 米方块，分为 1、2、3 号区，如下图所示。



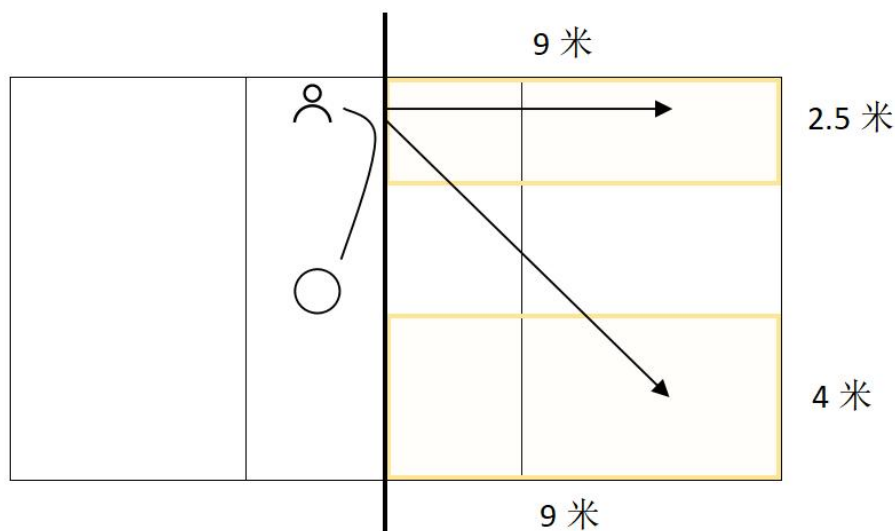
(2) 测试方法：每人垫球 15 次。要求测试者按顺序站在号区内，接对方场内来球，用双手下手垫球方法在每一号区内各垫球 5 次。要求把球垫到网前二、三号位之间（2 米×2.5 米的方块，距边线为 1.5 米）的区

域内。

(3) 评分标准：每垫一个符合要求的好球得 1 分，失误不评分；技评 5 分。满分 20 分。

4. 四号位扣球（15 分）

(1) 场地设置：如图所示。



(2) 测试方法：测试者在 4 号位扣由 3 号位传来的一般高球，每人扣球 10 次，其中扣直线球 5 个、扣斜线球 5 个。要求先扣直线球，后扣斜线球。扣过去的球必须有一定的力量并落在规定的区域内（如图）。如扣过去的球触网后落在规定的区内算好球。

(3) 评分方法：每扣一个符合要求的好球得 1 分，失误不评分；技评 5 分。满分 15 分。

5. 教学比赛（25 分）

(1) 测试方法：根据测试者人数及具体情况进行分组比赛。场地为标准排球场。主要考核测试者在比赛中的接应意识及配合能力，根据进攻球方向和防守位置的选择、技战术应用的合理性，结合测试者场上表现的作风顽强程度和积极合作的程度给予综合评定。

（2）评分标准

优秀(25~21 分):

技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力突出。

良好(20~16 分):

技术动作较规范协调，运用效果较好；战术意识及个人实战能力较强。

及格(15~11 分):

技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。

不及格(10~5 分):

技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。

深圳市第二高级中学深汕实验学校

2025 年 6 月 6 日