

宁德市教育局文件

宁教中〔2026〕28号

宁德市教育局关于宁德第一中学 2026年秋季高一体育自主招生的批复

宁德第一中学：

你校《关于2026年秋季高一年级自主招收体育特长生的请示》（宁一中〔2026〕20号）收悉。经研究，同意你校高中体育自主招生方案，请本着公平、公开、公正的原则，并对接蕉城区教育局，认真组织实施自主招生工作。若面向蕉城区（含东侨）招收体育自主招生的名额（14名）未满，可将剩余指标纳入蕉城区（含东侨）统招生计划。

附件：2026年宁德一中关于高中体育自主招生的方案



(此件主动公开)

附件

2026 年宁德一中关于高中体育 自主招生的方案

为贯彻落实《关于进一步加强学校体育工作的实施意见》，推进我校体育学科新课程改革和素质教育的实施，广泛开展学校体育活动，充实我校田径、篮球传统项目运动队的后备力量，完善省级示范建设校条件，提高我校体育运动竞技水平，2026 年我校拟自主招收体育特长生。具体招生方案如下：

一、自主招生类别、测试项目

田径、篮球（男子）、网球。

二、自主招生计划

体育自主招生 14 人之内（含 14 人），其中田径 6 人（分短跑类；跳类+投掷类；中长跑类；每类录取人数不超 2 人（含 2 人）），男子篮球 6 人，网球 2 人（男女各 1 人）。为保证体育自主招生质量，遵循宁缺勿滥原则，名额未用满时，剩余指标转为统招生录取。

三、报名方式

1. 报名时间：2026 年 6 月 10 日-12 日（截止 6 月 12 日下午 16:30）

符合报名条件考生需在监护人监护下，填写《宁德一中高中体育自主招生报名登记表》。报名表在宁德一中官网 <http://www.ndyz.cn/> 下载，也可以到宁德一中旧校区初中部保

卫处领取。

2. 报名材料递交:

需提供下列纸质材料: (1)《宁德一中高中体育自主招生报名登记表》; (2) 身份证原件及复印件, 获奖证书原件及复印件; (3) 一寸免冠近照 2 张。

纸质材料于 6 月 12 日 (下午 16:30) 前送往宁德一中旧校区初中部安全办, 刘子仪老师收。

3. 报名咨询电话: 0593-8932269、0593-8932268

四、测试时间、地点

测试时间: 2026 年 6 月 28 日 (周日) 上午 8:00 开始

测试地点: 宁德一中运动场 (新校区)

五、测试办法

测试工作由教育主管部门、宁德一中负责统一组织。具体负责测试的人员由教育主管部门、宁德一中按有关规定临时抽签确定。

考生在身高符合要求的前提下, 所有考生均需参加身体素质 (100 米、立定三级跳和 800 米) 和各自选报运动专项测试。田径: 参加专项 (200 米或 800 米或跳高或三级跳远或铅球) 测试。篮球: 参加助跑摸高、1 分钟投篮、往返运球投篮和教学比赛等 4 项测试。网球: 发球正反手、底线击球和比赛测试等 3 项。

六、体育自主招生资格认定

1. 体育自主招生的招考本着“公平、公正、公开、择优”

的原则，专业测试在上级教育主管部门的指导和监督下，由学校组织对考生进行专业测试。候选对象：田径 9 人（短跑类 3 人，跳类+投掷类 3 人，中长跑类 3 人），每类录取人数不超 2 人（含 2 人）；男子篮球 9 人（后卫 3 人，前锋 3 人，中锋 3 人），每类录取人数不超 2 人（含 2 人）；网球 4 人（男女各 2 人）。分别按田径、篮球、网球专业测试成绩（身体素质+运动专项）从高到低排序（身体素质测试三项总分达到 35 分及以上；运动专项测试成绩 70 分及以上）。

2. 田径、篮球、网球专项达国家二级运动员以上（含二级）标准者，应提供二级证书原件，比赛秩序册，比赛成绩册（证明），专业测试可免试，破格确定为体育自主招生候选对象，排名优先。

3. 体育自主招生资格由宁德一中体育自主招生专业测试工作领导小组认定，报市教育局审核后，在宁德一中网站（www.ndyz.cn）公布名单。

七、体育自主招生录取办法

1. 体育自主招生资格生，综合素质评定“合格”以上（含“合格”），物理实验、化学实验、生物实验操作考查“合格”，体育与健康科目成绩 B 级以上（含 B 级），道德与法治、物理、化学、历史、生物、地理成绩为 D 级以上（含 D 级），中考录取总分达蕉城区普通高中最低录取控制线上 180 分（含 180 分），按专业测试成绩（身体素质+运动专项）由高到低择优录取；田径、篮球、网球达国家二级运动员以上（含二级）标准者，中

考录取成绩不低于蕉城区普通高中最低录取控制线，学科等级不做要求。若专业测试成绩相同时，按中考录取成绩由高到低择优录取。各专项名额未用满时，剩余指标转为统招生录取。

2. 考生录取宁德一中后，三年都必须参加学校各项运动队的正常训练和比赛，并服从学校安排参加福建省示范高中体育特色项目的训练与竞赛活动（田径兼攀岩、篮球兼射击、网球）。

八、体育自主招生报考资格

（一）蕉城区和东侨区的应届初中毕业生。

（二）各项目报考资格及专项测试录用资格：

1. 身体素质测试项目（75分）：

100米（25分）、立定三级跳远（25分）、800米（25分）

2. 专项测试（100分）：

田径、篮球（男子）、网球

（1）田径：男子身高1.66M以上，女子身高1.55M以上，身体健康状况良好，具有良好的田径训练基础。

测试项目：200米或800米或跳高或三级跳远或铅球

（2）篮球：后卫身高1.70M以上，前锋身高1.75M以上，中锋身高1.80M以上，身体健康状况良好，具有较扎实的篮球基本技术。

测试项目：助跑摸高（20分）、1分钟投篮（20分+技评10分）、往返运球投篮（20分+技评10分）、教学比赛（技评20分）。

（3）网球：身体健康状况良好者，具有良好的网球基本技术。

测试项目：上手发球（30分）、正反手底线击球（30分）、
教学比赛（40分）。

- 附件：
1. 身体素质评分标准
 2. 田径专项测试项目
 3. 田径专项评分标准
 4. 篮球测试项目、方法与评分标准
 5. 网球测试项目、方法与评分标准
 6. 宁德一中高中体育自主招生报名表

附件 1

身体素质评分标准

男子 100 米评分表

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25.00	11.30	19.66	12.10	14.34	12.90	9.03	13.70	3.75	14.50
24.33	11.40	18.99	12.20	13.67	13.00	8.37	13.80	3.09	14.60
23.66	11.50	18.33	12.30	13.01	13.10	7.71	13.90	2.43	14.70
22.99	11.60	17.66	12.40	12.35	13.20	7.05	14.00	1.77	14.80
22.33	11.70	16.99	12.50	11.68	13.30	6.39	14.10	1.12	14.90
21.66	11.80	16.33	12.60	11.02	13.40	5.73	14.20	0.46	15.00
20.99	11.90	15.66	12.70	10.36	13.50	5.07	14.30		
20.32	12.00	15.00	12.80	9.70	13.60	4.41	14.40		

女子 100 米评分表

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25.00	12.80	19.68	14.50	14.38	16.20	9.10	17.90	3.85	19.60
24.69	12.90	19.36	14.60	14.07	16.30	8.79	18.00	3.54	19.70
24.37	13.00	19.05	14.70	13.76	16.40	8.48	18.10	3.23	19.80
24.06	13.10	18.74	14.80	13.45	16.50	8.17	18.20	2.92	19.90
23.75	13.20	18.43	14.90	13.13	16.60	7.86	18.30	2.62	20.00
23.43	13.30	18.12	15.00	12.82	16.70	7.55	18.40	2.31	20.10
23.12	13.40	17.80	15.10	12.51	16.80	7.25	18.50	2.00	20.20
22.81	13.50	17.49	15.20	12.20	16.90	6.94	18.60	1.69	20.30
22.49	13.60	17.18	15.30	11.89	17.00	6.63	18.70	1.39	20.40
22.18	13.70	16.87	15.40	11.58	17.10	6.32	18.80	1.08	20.50
21.87	13.80	16.56	15.50	11.27	17.20	6.01	18.90	0.77	20.60
21.55	13.90	16.25	15.60	10.96	17.30	5.70	19.00	0.46	20.70
21.24	14.00	15.93	15.70	10.65	17.40	5.39	19.10	0.16	20.80
20.93	14.10	15.62	15.80	10.34	17.50	5.08	19.20		
20.61	14.20	15.31	15.90	10.03	17.60	4.77	19.30		
20.30	14.30	15.00	16.00	9.72	17.70	4.47	19.40		
19.99	14.40	14.69	16.10	9.41	17.80	4.16	19.50		

男子立定三级跳评分表

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25.00	9.20	19.63	8.45	14.29	7.70	8.97	6.95	3.66	6.20
24.64	9.15	19.28	8.40	13.93	7.65	8.61	6.90	3.31	6.15
24.28	9.10	18.92	8.35	13.58	7.60	8.26	6.85	2.96	6.10
23.92	9.05	18.56	8.30	13.22	7.55	7.90	6.80	2.61	6.05
23.57	9.00	18.21	8.25	12.87	7.50	7.55	6.75	2.25	6.00
23.21	8.95	17.85	8.20	12.51	7.45	7.20	6.70	1.90	5.95
22.85	8.90	17.49	8.15	12.16	7.40	6.84	6.65	1.55	5.90
22.49	8.85	17.14	8.10	11.80	7.35	6.49	6.60	1.20	5.85
22.13	8.80	16.78	8.05	11.45	7.30	6.14	6.55	0.85	5.80
21.78	8.75	16.42	8.00	11.09	7.25	5.78	6.50	0.49	5.75
21.42	8.70	16.07	7.95	10.74	7.20	5.43	6.45	0.14	5.70
21.06	8.65	15.71	7.90	10.38	7.15	5.08	6.40		
20.70	8.60	15.36	7.85	10.03	7.10	4.72	6.35		
20.35	8.55	15.00	7.80	9.67	7.05	4.37	6.30		
19.99	8.50	14.64	7.75	9.32	7.00	4.02	6.25		

女子立定三级跳评分表

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25.00	7.80	19.82	7.05	14.66	6.30	9.52	5.55	4.41	4.80
24.65	7.75	19.47	7.00	14.31	6.25	9.18	5.50	4.07	4.75
24.31	7.70	19.13	6.95	13.97	6.20	8.84	5.45	3.73	4.70
23.96	7.65	18.78	6.90	13.63	6.15	8.50	5.40	3.39	4.65
23.62	7.60	18.44	6.85	13.29	6.10	8.16	5.35	3.05	4.60
23.27	7.55	18.09	6.80	12.94	6.05	7.82	5.30	2.71	4.55
22.92	7.50	17.75	6.75	12.60	6.00	7.47	5.25	2.37	4.50
22.58	7.45	17.41	6.70	12.26	5.95	7.13	5.20	2.03	4.45
22.23	7.40	17.06	6.65	11.92	5.90	6.79	5.15	1.69	4.40
21.89	7.35	16.72	6.60	11.57	5.85	6.45	5.10	1.36	4.35
21.54	7.30	16.37	6.55	11.23	5.80	6.11	5.05	1.02	4.30
21.20	7.25	16.03	6.50	10.89	5.75	5.77	5.00	0.68	4.25
20.85	7.20	15.69	6.45	10.55	5.70	5.43	4.95	0.34	4.20
20.51	7.15	15.34	6.40	10.21	5.65	5.09	4.90		
20.16	7.10	15.00	6.35	9.86	5.60	4.75	4.85		

男子 800 米评分表

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25.00	123.00	19.99	137.00	15.00	151.00	10.03	165.00	5.08	179.00
24.82	123.50	19.81	137.50	14.82	151.50	9.85	165.50	4.90	179.50
24.64	124.00	19.63	138.00	14.64	152.00	9.68	166.00	4.73	180.00
24.46	124.50	19.45	138.50	14.47	152.50	9.50	166.50	4.55	180.50
24.28	125.00	19.28	139.00	14.29	153.00	9.32	167.00	4.37	181.00
24.10	125.50	19.10	139.50	14.11	153.50	9.14	167.50	4.20	181.50
23.92	126.00	18.92	140.00	13.93	154.00	8.97	168.00	4.02	182.00
23.75	126.50	18.74	140.50	13.76	154.50	8.79	168.50	3.84	182.50
23.57	127.00	18.56	141.00	13.58	155.00	8.61	169.00	3.67	183.00
23.39	127.50	18.38	141.50	13.40	155.50	8.44	169.50	3.49	183.50
23.21	128.00	18.21	142.00	13.22	156.00	8.26	170.00	3.32	184.00
23.03	128.50	18.03	142.50	13.05	156.50	8.08	170.50	3.14	184.50
22.85	129.00	17.85	143.00	12.87	157.00	7.91	171.00	2.96	185.00
22.67	129.50	17.67	143.50	12.69	157.50	7.73	171.50	2.79	185.50
22.49	130.00	17.49	144.00	12.51	158.00	7.55	172.00	2.61	186.00
22.31	130.50	17.31	144.50	12.33	158.50	7.38	172.50	2.44	186.50
22.13	131.00	17.14	145.00	12.16	159.00	7.20	173.00	2.26	187.00
21.96	131.50	16.96	145.50	11.98	159.50	7.02	173.50	2.08	187.50
21.78	132.00	16.78	146.00	11.80	160.00	6.85	174.00	1.91	188.00
21.60	132.50	16.60	146.50	11.63	160.50	6.67	174.50	1.73	188.50
21.42	133.00	16.42	147.00	11.45	161.00	6.49	175.00	1.56	189.00
21.24	133.50	16.25	147.50	11.27	161.50	6.32	175.50	1.38	189.50
21.06	134.00	16.07	148.00	11.09	162.00	6.14	176.00	1.20	190.00
20.88	134.50	15.89	148.50	10.92	162.50	5.96	176.50	1.03	190.50
20.70	135.00	15.71	149.00	10.74	163.00	5.79	177.00	0.85	191.00
20.53	135.50	15.53	149.50	10.56	163.50	5.61	177.50	0.68	191.50
20.35	136.00	15.36	150.00	10.38	164.00	5.43	178.00	0.50	192.00
20.17	136.50	15.18	150.50	10.21	164.50	5.26	178.50		

女子 800 米评分表

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
25.00	145.00	19.86	164.50	14.74	184.00	9.64	203.50	4.56	223.00
24.87	145.50	19.73	165.00	14.61	184.50	9.51	204.00	4.43	223.50
24.74	146.00	19.60	165.50	14.48	185.00	9.38	204.50	4.30	224.00
24.60	146.50	19.46	166.00	14.34	185.50	9.25	205.00	4.17	224.50
24.47	147.00	19.33	166.50	14.21	186.00	9.12	205.50	4.04	225.00
24.34	147.50	19.20	167.00	14.08	186.50	8.99	206.00	3.91	225.50
24.21	148.00	19.07	167.50	13.95	187.00	8.86	206.50	3.78	226.00
24.08	148.50	18.94	168.00	13.82	187.50	8.72	207.00	3.65	226.50
23.94	149.00	18.81	168.50	13.69	188.00	8.59	207.50	3.52	227.00
23.81	149.50	18.67	169.00	13.56	188.50	8.46	208.00	3.39	227.50
23.68	150.00	18.54	169.50	13.43	189.00	8.33	208.50	3.26	228.00
23.55	150.50	18.41	170.00	13.30	189.50	8.20	209.00	3.13	228.50
23.42	151.00	18.28	170.50	13.17	190.00	8.07	209.50	3.00	229.00
23.28	151.50	18.15	171.00	13.04	190.50	7.94	210.00	2.87	229.50
23.15	152.00	18.02	171.50	12.90	191.00	7.81	210.50	2.74	230.00
23.02	152.50	17.89	172.00	12.77	191.50	7.68	211.00	2.61	230.50
22.89	153.00	17.76	172.50	12.64	192.00	7.55	211.50	2.48	231.00
22.76	153.50	17.62	173.00	12.51	192.50	7.42	212.00	2.35	231.50
22.62	154.00	17.49	173.50	12.38	193.00	7.29	212.50	2.22	232.00
22.49	154.50	17.36	174.00	12.25	193.50	7.16	213.00	2.09	232.50
22.36	155.00	17.23	174.50	12.12	194.00	7.03	213.50	1.96	233.00
22.23	155.50	17.10	175.00	11.99	194.50	6.90	214.00	1.83	233.50
22.10	156.00	16.97	175.50	11.86	195.00	6.77	214.50	1.70	234.00
21.97	156.50	16.84	176.00	11.73	195.50	6.64	215.00	1.57	234.50
21.83	157.00	16.70	176.50	11.60	196.00	6.51	215.50	1.44	235.00
21.70	157.50	16.57	177.00	11.47	196.50	6.38	216.00	1.31	235.50
21.57	158.00	16.44	177.50	11.34	197.00	6.25	216.50	1.18	236.00
21.44	158.50	16.31	178.00	11.21	197.50	6.12	217.00	1.05	236.50
21.31	159.00	16.18	178.50	11.07	198.00	5.99	217.50	0.92	237.00
21.17	159.50	16.05	179.00	10.94	198.50	5.86	218.00	0.79	237.50
21.04	160.00	15.92	179.50	10.81	199.00	5.73	218.50	0.67	238.00
20.91	160.50	15.79	180.00	10.68	199.50	5.60	219.00	0.54	238.50
20.78	161.00	15.66	180.50	10.55	200.00	5.47	219.50	0.41	239.00
20.65	161.50	15.52	181.00	10.42	200.50	5.34	220.00	0.28	239.50
20.52	162.00	15.39	181.50	10.29	201.00	5.21	220.50	0.15	240.00
20.38	162.50	15.26	182.00	10.16	201.50	5.08	221.00		
20.25	163.00	15.13	182.50	10.03	202.00	4.95	221.50		
20.12	163.50	15.00	183.00	9.90	202.50	4.82	222.00		
19.99	164.00	14.87	183.50	9.77	203.00	4.69	222.50		

附件 2

田径专项测试项目：（任选一项）

拟录用的田径专项考生必须达到的最低成绩标准

项 目	专 项	成 绩	
		男	女
短跑类	200 米	24.75（秒）	28.70（秒）
中长跑类	800 米	140.47（秒）	170.38（秒）
跳 类 投掷类	三级跳远	12.6（米）	10.1（米）
	跳 高	1.63（米）	1.36（米）
	铅 球	10.0（米） 5kg	8.1（米） 4kg

备注：

1. 田径 100 米、200 米、800 米、跳高、三级跳远测试时可以穿钉鞋。100 米、200 米采用蹲踞式起跑，800 米采用站立式起跑。考生第二次起跑犯规，则取消该项考试资格。

2. 跳类、投掷类各试跳或试掷 3 次。以 3 次测试中的最佳成绩为决定成绩。

3. 其它测试要求按《田径竞赛规则》执行。

附件 3

田径专项评分标准

宁德一中体育自主招生田径专项评分标准(男子)

200 米		800 米		三级跳远		跳高		铅球 (5kg)	
分值	成绩 秒	分值	成绩 秒	分值	成绩 米	分	成绩 米	分值	成绩 米
100	23.60	100	123.00	100	13.50	100	1.83	100	12.0
98	23.64	98	123.70	98	13.47	95	1.82	95	11.9
96	23.68	96	124.39	96	13.44	90	1.81	90	11.8
94	23.72	94	125.09	94	13.41	87	1.80	87	11.7
92	23.76	92	125.79	92	13.38	84	1.79	84	11.6
90	23.80	90	126.49	90	13.35	81	1.78	81	11.5
88	23.84	88	127.19	88	13.32	79	1.77	79	11.4
86	23.88	86	127.88	86	13.29	77	1.76	77	11.3
84	23.92	84	128.58	84	13.26	75	1.75	75	11.2
82	23.96	82	129.28	82	13.23	73	1.74	73	11.1
80	24.00	80	129.98	80	13.20	71	1.73	71	11.0
78	24.05	78	130.68	78	13.16	69	1.72	69	10.9
76	24.10	76	131.38	76	13.12	68	1.71	68	10.8
74	24.15	74	132.08	74	13.08	67	1.70	67	10.7
72	24.20	72	132.77	72	13.04	66	1.69	66	10.6
70	24.25	70	133.47	70	13.00	65	1.68	65	10.5
69	24.30	69	134.17	69	12.96	64	1.67	64	10.4
68	24.35	68	134.87	68	12.92	63	1.66	63	10.3
67	24.40	67	135.57	67	12.88	62	1.65	62	10.2
66	24.45	66	136.27	66	12.84	61	1.64	61	10.1
65	24.50	65	136.97	65	12.80	60	1.63	60	10.0
64	24.55	64	137.67	64	12.76	0		0	
63	24.60	63	138.37	63	12.72				
62	24.65	62	139.07	62	12.68				
61	24.70	61	139.77	61	12.64				
60	24.75	60	140.47	60	12.60				
0		0		0					

宁德一中体育自主招生田径专项评分标准（女子）

200 米		800 米		三级跳远		跳高		铅球（4kg）	
分值	成绩 秒	分值	成绩 秒	分值	成绩 米	分值	成绩 米	分值	成绩 米
100	27.00	100	145.00	100	11.00	100	1.56	100	9.60
98	27.04	98	145.79	98	10.97	95	1.55	95	9.55
96	27.08	96	146.58	96	10.94	90	1.54	90	9.50
94	27.12	94	147.37	94	10.91	87	1.53	87	9.45
92	27.16	92	148.16	92	10.88	84	1.52	84	9.40
90	27.20	90	148.95	90	10.85	81	1.51	81	9.35
88	27.24	88	149.74	88	10.82	79	1.50	79	9.30
86	27.28	86	150.53	86	10.79	77	1.49	77	9.25
84	27.32	84	151.32	84	10.76	75	1.48	75	9.20
82	27.36	82	152.11	82	10.73	73	1.47	73	9.15
80	27.40	80	152.98	80	10.70	71	1.46	71	9.10
79	27.45	79	153.85	79	10.67	69	1.45	69	9.00
78	27.50	78	154.72	78	10.64	68	1.44	68	8.90
77	27.55	77	155.59	77	10.61	67	1.43	67	8.80
76	27.60	76	156.46	76	10.58	66	1.42	66	8.70
75	27.65	75	157.33	75	10.55	65	1.41	65	8.60
74	27.70	74	158.20	74	10.52	64	1.40	64	8.50
73	27.75	73	159.07	73	10.49	63	1.39	63	8.40
72	27.80	72	159.94	72	10.46	62	1.38	62	8.30
71	27.85	71	160.81	71	10.43	61	1.37	61	8.20
70	27.90	70	161.68	70	10.40	60	1.36	60	8.10
69	27.95	69	162.55	69	10.37	0		0	
68	28.00	68	163.42	68	10.34				
67	28.05	67	164.29	67	10.31				
66	28.10	66	165.16	66	10.28				
65	28.20	65	166.03	65	10.25				
64	28.30	64	166.90	64	10.22				
63	28.40	63	167.77	63	10.19				
62	28.50	62	168.64	62	10.16				
61	28.60	61	169.51	61	10.13				
60	28.70	60	170.38	60	10.10				
0		0		0					

附件 4

篮球测试项目、方法与评分标准

1. 助跑摸高 20 分

(1) 测验方法:

助跑跳起摸高，以摸高的最高度计分，每人做两次，计其中一次最佳成绩。摸高最佳成绩不达标（2.90 米以下），自然失去考试资格。

(2) 评分标准:

满分 20 分，其达标成绩详见评分表。

2. 往返运球投篮 30 分

(1) 测验方法:

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，还以右手运至左侧边线中点；然后折转换左手运球上篮；投中篮后，还以左手运球回到原起点；同样再重复上述运球投篮一次，再回到原起点时停表，每人做两次，计其中一次最佳成绩。

要求：连续运球，不得远推运球上篮；必须投中篮后，才能继续运球，投不中要继续再投，直到投中，投篮的手（左手投或右手投）不加限制。

(2) 评分标准:

达标：按其计时成绩评分，满分为 20 分，详见评分表。

技评：满分为 10 分，按四级评分，各级分值详见评分表。

优秀：动作正确、协调、熟练，左侧能运用左手单手低手投篮，右侧能运右手单手低手投篮；投篮一次投中（完成时间在 30 秒内）。

良好：动作较正确、熟练、投篮一次投中（完成时间在 30 至 32 秒）。

及格：动作基本正确、熟练，身体不够协调（投篮不能一次投中，有补篮 1 次，完成时间在 32 至 34 秒）。

不及格：动作不正确、不熟练、不协调（投篮不能一次投中，有补篮 2 次及以上，完成时间在 34 秒及以上）。

3. 投篮 30 分

（1）测验方法：

以篮圈投影中心为圆心，以该点至罚球线的距离为半径，划一圆弧。开始时考生在弧线外作跳投，并开始计时；投篮后自己抢篮板球，再运至弧线外再跳投，连续做一分钟（也可做定位投），每人做两次，计其中一次最佳成绩。

要求：必须向上起跳投篮，否则不算跳起投篮；投篮时不得踏线或过线，不得带球跑，违者投中无效。做跳投者，技评分可提高一个分数段。

（2）评分标准：

达标：按其 1 分钟内投中次数计分，满分为 20 分，详见评分表。

技评：满分为 10 分，按 4 级评分，各级分值详见评分表。

优秀：动作连贯、协调，起跳迅速，手法正确（1 分钟进球数 7 个及以上）。

良好：动作较连贯、协调，起跳较迅速，手法正确（1分钟进球数 5 至 6 个）。

及格：动作基本连贯、协调，起跳较缓慢，手法基本正确（1分钟进球数 3 至 4 个）。

不及格：运作不连贯、不协调，起跳缓慢，手法不正确（1分钟进球数 0 至 2 个）。

4. 全场（或半场）教学比赛 20 分

（1）测验方法：

根据考生人数进行全场或半场的编队比赛，采用半场人盯人防守，测验其技术和战术的运作能力。对成绩较好的考生，可再进行一轮比赛，每场比赛时间，以能够全部观察、了解每个考生的情况而定，评定的内容有：

①个人攻击能力：观察进攻技术运用的合理性和熟练程度。重点看投篮、突破和传接球。

②防守能力：观察个人防守和协同防守的能力。

③战术意识：观察全场比赛中攻守转换速度、快攻意识和个人技、战术应用的能力。

（2）评分标准：

满分为 20 分，按 4 级评分，各级分值详见评分表。

优秀：较好地做到以上三项。

良好：较好地做到前两项。

及格：三项中有一项稍好者。

不及格：三项皆差者。

宁德一中体育自主招生（篮球）评分表

1. 达标项目（60分）

助跳摸高 20分		往返运球投篮 20分		投篮 20分	
分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
20	3.15	20	30" 0	20	8
19	3.14	19	30" 5		
18	3.13	18	31" 0	17	7
17	3.12	17	31" 5		
16	3.11	16	32" 0	15	6
15	3.10	15	32" 5		
14	3.09	14	33" 0	13	5
13	3.08	13	33" 5		
12	3.07	12	34" 0	11	4
11	3.06	11	34" 5		
10	3.05	10	35" 0	9	3
9	3.04	9	36" 0		
8	3.03	8	37" 0	7	2
7	3.02	7	38" 0		
6	3.00	6	39" 0	5	1
5	2.98	5	40" 0		
4	2.96	4	42" 0		
3	2.94	3	44" 0		
2	2.92	2	46" 0		
1	2.90	1	48" 0		

2. 技评项目（40分）（各区间按惯例不含最小值，含最大值）

	往返运球投篮(10分)	投篮(10分)	教学比赛(20分)
优秀	10.0-7.6	10.0-7.6	20.0-15.0
良好	7.6-6.0	7.6-6.0	15.0-12.0
及格	6.0-2.0	6.0-2.0	12.0-6.7
不及格	2.0-0.0	2.0-0.0	6.7-0.0

综合上述评分方法，为了篮球项目实际评分趋向合理性，现将篮球评分项目分为达标项目（60分）和技评项目（40分），具体项目评分组成和标准参见《宁德一中体育自主招生（篮球）评分表》。

网球测试项目、方法与评分标准

(一) 考试指标与所占分值

类别	专项技术	专项技术	实战能力
考试指标	上手发球	正反手底线击球	比赛
分值	30 分	30 分	40 分

(二) 考试方法与评分标准

1. 发球 (30 分)

(1) 考试方法: 考生在平分区、占先区使用上手发球方式发球, 每区各发 10 个球, 每次发球仅一次机会。若发球擦网落入有效发球区, 则重发。

(2) 评分标准: 根据发球第一落点和第二落点评分: 第一落点在界内且第二落点在双打比赛场区外, 每球得 1.5 分; 第一落点在界内且第二落点在双打比赛场区内, 每球得 0.75 分; 未击打至有效区或未使用上手发球, 不得分。满分 30 分。

2. 正反手底线击球 (30 分)

(1) 考试方法: 考生站在底线附近, 由考评员送中后场球, 球落地后考生在底线分别用正手和反手上旋的方式将球击打到对面场地。正手击球 10 次: 前 5 次正手斜线, 后 5 次正手直线; 反手击球 10 次: 前 5 次反手斜线, 后 5 次反手直线。(正反手斜线或直线以左右半场单打区划分)

(2) 评分标准: 每球打在界内并在指定区域, 得 1.5 分;

未击打到目标区内，不得分。满分 30 分。

3. 实战能力（40 分）

（1）考试方法：比赛采用国家体育总局审定的最新网球竞赛规则。比赛根据参加考试人数决定赛制。

（2）评分标准：考评员按照评分标准，通过比赛观察考生的发球、接发球水平，意识，打法类型的鲜明、战术运用的合理性等方面进行评定。

实战能力评分标准

评分等级	要求	评分
优秀	发球威力大，接发球成功率高，打法特点鲜明，相持中攻防意识强，战术运用合理。	40 ~ 36 分
良好	发球威力较大，接发球成功率较高，打法特点较鲜明，相持中攻防意识较强，战术运用较合理。	35 ~ 30 分
及格	发球威力一般，接发球成功一般，打法特点一般，相持中攻防意识一般，战术运用一般。	29 ~ 24 分
不及格	发球没有威力，接发球成功率低，打法没有特点，相持中主攻防意识差，战术运用能力差。	24 分以下

附件 6

2026 年宁德一中高中体育自主招生报名表

中考报考号: _____

姓名		性别		出生 年月		民 族		身 高		照 片
报考 专项		科目	综 合 素 质	物 理 实 验		化 学 实 验		体 育 等 级		
		成绩								
联系电话					家庭住址					
初中阶段 体育竞赛 获奖情况										
学校推荐 意见		_____中学 (盖章)								
测试结论										
录取学校 意见										

备注:

1. 考生报考资格的认定工作由考生推荐学校负责, 若发现有虚报情况, 即取消该生的体育测试或录取资格。

2. 报名时间: 2026 年 6 月 10 日—12 日 上午(9:00—11:00)下午(14:30—16:30)

地点: 宁德一中旧校区初中部安全办

3. 测试时间: 2026 年 6 月 28 日(周日)上午 8:00

地点: 宁德一中运动场(新校区)

(报名表复印有效)

抄送: 蕉城区教育局

宁德市教育局办公室

2026 年 5 月 26 日印发