

# 福州屏东中学关于开展“市队校办”男子篮球运动员遴选工作的简章

根据《福州市“市队校办”体育后备人才遴选工作细则（试行）》，为进一步做好我市体育后备人才培养工作，现拟篮球、排球、足球、游泳运动员遴选工作方案，具体如下：

## 一、报名条件

1. 面向拥有福州市学籍，且在福州完成运动员注册的小学六年级学生公开遴选。

2. 小学阶段就读期间综合素质评价合格。

3. 运动成绩达到二级运动员等级标准或获得市级（含市级）以上教育、体育行政部门举办的专项体育竞赛前三名的运动员（以竞赛成绩册或证书为准）。原则上，参加遴选项目应与获奖项目一致。

## 二、报名材料

1. 报名表；
2. 户口簿学生本人及户主的户口页或者学生本人身份证；
3. 学生本人学籍卡（需加盖所在学校公章）；
4. 五年级综合素质报告页（成绩页和教评页）；
5. 符合遴选条件的运动成绩证书、秩序册首页及本人页。

## 三、报名时间及报名材料发送邮箱

6月8日-12日24时止

报名材料发送邮箱：771788151@qq.com；

## 四、遴选项目及遴选人数

福州屏东中学初中部，面向福州市遴选 6 名男子篮球后备人才。

## 五、专业测试

1. 专业测试时间：参加测试的考生于 6 月 28 日上午 8:00 前签到，开始进行专业测试。

2. 专业测试地点：福州市体校综合楼一楼篮球馆

3. 测试内容及要求（总分 100 分）

（1）身体形态测试（10 分）：身高；

（2）专项素质测试（30 分）：测试项目为一分钟双摇绳、15 米×13 折返跑（每项各 15 分）；

（3）专项测试（40 分）：测试项目全场综合运球上篮、一分钟自投自抢投篮（各 20 分，其中技能 10 分、技评 10 分）；

（4）实战能力测试（20 分）。

4. 测试工作组：设置考核评委组，成员 5 人，由市体育局、市教育局联合选派。设置考核监委会，成员 3 人，分别为市体育局代表 1 人、市教育局代表 1 人、市教育局纪检监督人员 1 人。

## 六、录取办法

1. 专业测试入围线为 65 分以上（含 65 分），按照专业测试入围成绩从高分到低分择优录取。若入围人数少于遴选名额，则按实际的入围人数录取，不递补。

2. 若两名或两名以上考生同分，则依次按实战能力测试、专项测试、专项身体素质测试的分数高低决定名次先后。

3. 篮球专业测试成绩经所有评委、监委签字确认后现场向考生公布确认。

4. 录取结果在福州市体育局、福州市教育局、福州市体育运动学校、福州屏东中学、福州第八中学官网公示5个工作日。公示期后不得退档。

5. 有下列情形之一者，取消其录取资格。

(1) 报名材料弄虚作假；

(2) 测试过程有违纪、违规行为；

(3) 在录取结果公示结束之前自动放弃资格。

6. 录取的运动员在小升初招生节点对口升学。

## 七、联系人、咨询电话

1. 福州市体育运动学校

联系人：黄力 咨询电话：13506991046

2. 福州屏东中学

联系人：孙培岩 咨询电话：13115903535

## 八、监督投诉电话

市体育局：22027367 市教育局：83312694

附件：

1. 2026年福州市“市队校办”男子篮球项目后备人才遴选测试范围和标准

2. 2026年福州市后备人才遴选报名表

附件 1:

## 2026 年福州市“市队校办”男子篮球项目 后备人才遴选测试范围和标准

### 一、篮球考试内容及评分标准

(一) 身体形态测试 (10 分): 身高

(二) 专项素质测试 (30 分): 一分钟双摇绳、15 米×13 折返跑 (每项各 15 分)

(三) 专项测试 (40 分): 测试项目全场综合运球上篮、一分钟自投自抢投篮 (各 20 分, 其中技能 10 分、技评 10 分)

(四) 实战能力测试 (20 分)

### 二、测试内容及评分标准 (篮球)

(一) 考试内容与所占分值

考试内容	身体形态 (10 分)	专项素质 (30 分)		专项技术 (40 分)		实战能力 (20 分)
考试指标	身高	一分 钟双 摇绳	15 米 × 13 折返 跑	一分钟自投 自抢投篮	全场综合 运球上篮	比赛
分值	10 分	15 分	15 分	20 分	20 分	20 分

(二) 考试方法与评分标准 (身体形态)

身高测试方法:

裸足测量, 测量时精确到 1 厘米 (采用四舍五入法)。

评分标准: 按照评分表 1-1 执行

表 1-1 身高评分表

男子身高 (厘米)	161 及以上	166 及以上	171 及以上	175 及以上	178 及以上
分值	4 分	6 分	8 分	9 分	10 分

(三) 专项素质

1. 一分钟双摇绳测试方法:

受测运动员在篮球场地内, 双手持绳于两脚后做好准备姿势, 裁判员发令同时开表计时, 测试者立即向上向前双手摇动跳绳, 经头上并从前面通过脚下向后摆动循环进行, 双脚跳起 1 次, 双手摇绳 2 次, 两脚同时跳动配合两手摆动跳绳, 计算 1 分钟内完成的次数。

测试要求: 跳起 1 次必须摇绳 2 次, 计算成功的次数, 达不到要求不计入总数内。每人测 2 次, 取最好成绩。

评分标准: 按照评分表 2-1 执行。

表 2-1 一分钟双摇绳评分表

成绩 (双摇次数)	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55
分值 男子	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
成绩 (双摇次数)	50	45	40	35	35 以下					
分值 男子	5	4	3	2	1					

2. 15 米×13 折返跑测试方法:

受测运动员在篮球场的边线站立, 裁判发令同时开表计时。测试

者听到裁判员口令后启动加速跑，跑至球场对面边线做急停并转身启动算一次，然后在球场两条边线之间用最快速度往返做 13 次折返跑。测试者在两边线折返时必须有一脚踏到边线，否则算违例；最后一趟折回时脚踏到边线停表。

测试要求：起动时脚不许踩线，不许抢跑，每次折回时必须有一脚踏到边线，如脚未踩线，裁判鸣笛，即被罚下。每人测 2 次，取最好成绩。（精确到 0.1 秒，非 0 进 1，如 9.22 秒成绩为 9.3 秒）。

评分标准：按照评分表 2-2 执行。

表 2-2 15 米×13 折返跑评分表

成绩（秒）		44.	45.	46.	47.	48.6	49.	50.	51.	52.	53.
		4	5	5	6		6	7	8	8	9
分值	男子	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
成绩（秒）		54.	56.	57.	58.	59 秒	/	/	/	/	/
		9	0	0	1	后					
分值	男子	5	4	3	2	1	/	/	/	/	/

#### （四）专项测试

##### 1. 一分钟自投自抢考试方法：

以篮圈中心投影点为中心，4.5 米为半径画弧，考生在弧线外进行 1 分钟自投自抢，投篮方式不限，记投中次数。每人测两次，记其中一次最佳成绩。投篮必须在弧线外，不准踩线或越线，踩线或越线投篮投中无效。抢篮板球后运球至弧线外时不得违例，违例投中无效。

评分标准：按照评分表 3-1、3-2 执行。

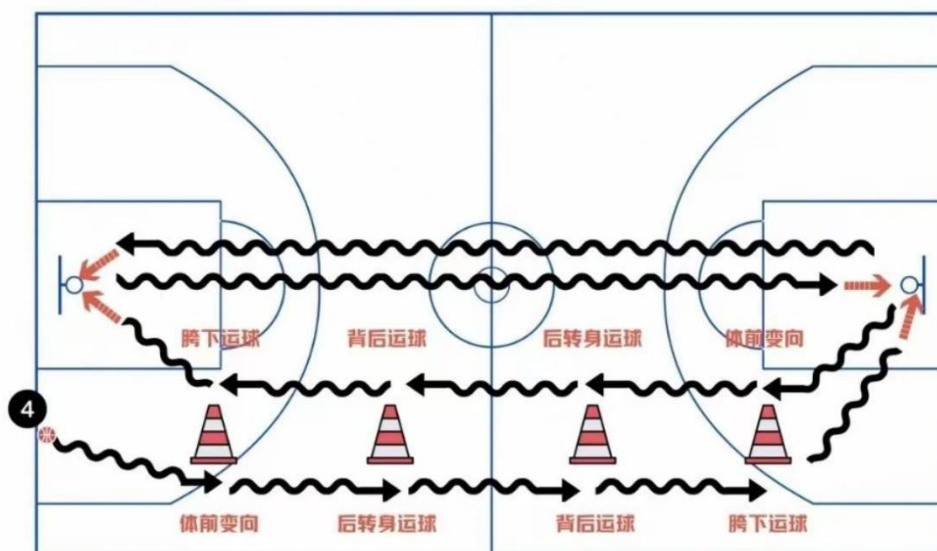
表 3-1 一分钟自投自抢评分表

成绩 (投中次数)		9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	男子	10	9	8	7	6	5	4	3	2

表 3-2 投篮技术评价表

等级	优	良	中	差
分值	10—9 分	8—7 分	6—5 分	5 分以下
标准	动作正确，发 力协调。	动作正确，发 力较协调。	动作基本正确， 协调性一般。	动作不正 确，不协调。

## 2. 全场综合运球上篮动作方法：



运动员从篮球场地端线外开始，裁判发令后计时，运动员用右手快速运球推进，在遇到第一个障碍物前做体前变向运球换成左手。运

球至第二个障碍物前用左手做后转身变向运球换成右手。运球至第三个障碍物前用右手做背后变向运球换成左手。运球至第四个障碍物前用左手做胯下变向运球换成右手行进间投篮，如果球不进需要补中。然后抢到球，用右手快速运球推进到前场行进间右手上篮，如果球不进需要补篮投中。随即抢到球后，迅速用左手快速运球推进返回行进间左手上篮，如果球不进需要补中，然后抢球用左手快速运球推进，在第一个障碍物前做体前变向换成右手，运球至第二个障碍物前用右手做后转身换成左手，运球至第三个障碍物前用左手做背后运球换成右手，运球至第四个障碍物前用右手做胯下运球。（精确到 0.1 秒，非 0 进 1，如 9.22 秒成绩为 9.3 秒）。

评分标准：按照评分表 3-3、3-4 执行

表 3-3 全场综合运球评分表

成绩 (秒)		34.9	36.5	38.0	40.0	41.1	42.7	44.2	45.8	47.3	48.9
分值	男子	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

表 3-4 全场综合运球上篮技术评价表

等级	优	良	中	差
分值	10—9 分	8—7 分	6—5 分	5 分以下
标准	动作正确，协调，稳定性高。	动作正确，协调；稳定性较高。	动作基本正确，协调，稳定性一般。	动作不正确，不协调，稳定性较差。

#### （四）实战能力考试方法：

按照篮球比赛规则，组织全场或半场比赛，进入实战的考生按报名位置随机抽签分组，当组出现位置空缺时，根据缺位情况由组织方随机指定同年龄段篮球专业的学生进行补位，补位的学生不参与当组评分。

评分标准：考评员按照实战能力评分表（详见评分表 4-1），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。按百分制打分后再按权重比例计入总分，所打分数取整数。

评分标准：按照评分表 4-1 执行。

表 4-1 实战能力评分表

等级	优	良	中	差
分值	20—18 分	17—15 分	14—12 分	11 分以下
标准	动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。	动作正确，协调；技术运用较合理、运用效果较好；战术配合意识较强、实战效果较好。	动作基本正确，协调；技术运用基本合理、运用效果一般；战术配合意识一般、效果一般	动作不正确，不协调；技术动作不合理、运用效果差；战术配合意识较差、效果较差。

## 附件 2:

## 2026 年福州市后备人才遴选报名表

学籍所在学校（盖章）：

学籍辅号：

姓名		性别		出生年月		照片
身高		遴选项目		报名意向学校		
身份证号码			家长联系电话			
获奖情况						
报名条件说明 (需附证书复印件、证明材料)						
遴选 生 承 诺	参加遴选的队员本人及家长已获知并理解后备人才遴选的相关规定和要求，承诺所提交本人的报名资料真实，并诚信参加考核，对此表格所填报内容负全部责任。（抄写在下列）					
	遴选生及家长签名：_____ 日期：_____ 年 月 日					