

北京航空航天大学实验学校中学部 2022 年高中入学体育特长生 招生工作方案、安全预案、疫情防控方案

为全面推进素质教育，提高我校体育传统项目建设水平，为有体育特长学生搭建专业的、高水平的训练和发展的平台，2022 年北航实验学校中学部拟招收高中体育特长生，具体工作方案制定如下：

一、领导小组名单

组 长：吴鹏程

副组长：宿霞、杨兆元、燕晖、孙英

组 员：黎健清、潘芳、周静、付庆镛、石磊、闻东光、胡晓昂

二、招生项目及人数

项目	计划人数
排球	2 人（海淀区、朝阳区、丰台区和石景山区共 2 人）
羽毛球	4 人（海淀区、朝阳区、丰台区和石景山区共 3 人，郊区 1 人）
乒乓球	3 人（海淀区、朝阳区、丰台区和石景山区共 1 人，郊区 2 人）

三、招生范围及条件

我校体育特长生面向全北京市招生，符合下列条件之一者均可报名：

1、喜爱上述运动项目，身体素质好，能适应高强度体育训练和比赛，

具有一定运动技能的考生。

2、初中阶段参加市、区级体育竞赛并取得优异成绩的应届初三毕业生。

四、报名时间及咨询电话：

1. 报名方式：



扫码报名，请 6 月 10 日 17:00 前线上报名，是否成功以二维码内收集信息为准。

2. 咨询电话： 82328079 82317147 转 2021

五、测试时间、地点

时间：6月13日 15:30-17:30 地点：北航实验学校中学部校内

测试学生请于6月13日15:00前到达北航实验学校西门，进校需提供本人健康宝、行程码、48小时核酸阴性证明，填写承诺书并进行登记。进校后到项目带队老师处签到，所有报名考生由老师统一带到测试地点。未按时到达视为放弃测试。

六、测试内容及要求

(一) 排球项目

报名要求：代表学校参加过北京市中小学生排球比赛（需要出示成绩证书或者秩序册）

测试标准：总分(100分)=素质(60分)+技术(40分)，60分以上为合格。

测试内容：

1. 素质部分：(60分) 身高、60米跑、立定跳远、助跑摸高、36米移动

(1) 助跑摸高：运动员双脚起跳，单手触摸高度标

记，助跑距离和方向不限。每人可跳三次，登记一次最好成绩。

测试人员应站于一侧平视所触的高度标记。

(2) 36米移动：在标准排球场上运动员移动顺序为前后移动(12米)

一左右移动(12米)一自由移动(12米)。前后移动：由三米线出发面向中线移动，单手触中线后背向三米线移回，双脚退过三米线为完成一次，共做两次。左右移动：在三米线面对排球边线身体左侧对中线出发，采用侧滑步或交叉步向中线移动，左手触中线后再移向三米线(此时身体右侧朝三米线)右手触三米线为完成一次，共做两次。之后即做自由移动，由三米线向端线移动，单手触端线移动，单手触端线后，再向三米线移动单手触三米线后为完成一次共做一次。以完成上述三个动作的时间计算成绩。

2. 技术部分：(40分) 传、垫、发、扣球（根据情况全部测试或抽签部分项目测试）

(1) 发球 每人发球6次，4、5号位和1、2号位各命中三次获12分。

加分因素：速度快2分 一般1分 弧度平2分 一般1分 有飘度4分 一般1分

(2) 扣球 共扣6次，要求必须一直一斜，扣到直线区和斜线

区，每中1球得2分，不中或失误无分

加分因素：速度快、力量大2分 击球点高2分 助跑步法正确2分 挥臂动作正确2分

(3) 传球(共传6次)

从一号位向四号位调整1次后向五号位跑动，接从四号位来球向二号位调整，然后向一号位跑运接从二号位来球再将球调向四号位，往返6次。传、调不到位一次扣一分，失误一次扣2分，四号位距网1.5米，网口高以年龄组网高为准，边线向内延伸3米为好球区，二号位同四号位。

加分因素：手型正确 2分 手腕动作正确 2分 熟练性协调好 4分

(4) 垫球

由教练或教师发球6次，队员接球到位1次得2分，不到位分，失误无分。

评定分：手臂动作正确 2分 下肢动作正确 2分 协调用力动作 4分

3. 测试项目评分标准

(1) 测试项目：身高(厘米)

标准 得分	11岁		12岁		13岁		14岁		15岁		16岁	
	性别		性别		性别		性别		性别		性别	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
10	157	157	167	167	174	172	182	177	185	179	190	181
9	156	156	166	166	173	171	181	176	184	178	189	180
8	155	155	165	165	172	170	180	175	183	177	188	179
7	152	152	160	160	168	165	175	170	178	172	184	173
5	147	150	155	155	159	158	165	163	170	168	178	169
3	145	148	150	150	155	154	160	158	165	163	174	164

(2) 测试项目：60米(秒)

标准 得分	11岁		12岁		13岁		14岁		15岁		16岁	
	性别		性别		性别		性别		性别		性别	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
12.5	8"8	10"2	8"6	9"8	8"4	9"4	8"2	9"0	8"0	8"8	7"8	8"6
12	9"5	10"4	9"1	10"3	8"8	9"6	8"4	9"1	8"3	9"0	8"2	8"8

11	9"9	10"6	9"4	10"4	9"0	9"7	8"6	9"2	8"5	9"1	8"4	8"9
10	10"5	10"8	9"8	10"5	9"2	9"8	8"8	9"4	8"7	9"3	8"5	9"0
9	11"0	11"0	10"2	10"6	9"4	9"9	9"1	9"5	8"9	9"4	"6	9"1
7	11"2	11"2	10"4	10"7	9"6	10"0	9"3	9"7	9"1	9"5	8"7	9"3
6	11"4	11"4	10"6	10"8	9"9	10"3	9"5	9"9	9"3	9"6	8"8	9"5
5	11"6	11"6	10"8	10"9	10"2	10"5	9"7	10"1	9"4	9"8	9"0	9"6
3	11"8	11"8	11"0	11"0	10"5	10"7	10"0	10"3	9"5	9"9	9"1	9"7
1	11"9	12"0	11"2	11"4	10"8	10"9	10"4	10"6	9"7	10"1	9"3	10"0

(3) 测试项目：立定跳远(米)

标准 得分	11岁		12岁		13岁		14岁		15岁		16岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
12.5	235	215	238	220	242	223	246	232	255	237	259	240
12	230	211	233	215	237	218	242	225	254	229	256	232
11	225	207	229	212	235	213	240	218	251	221	254	225
10	220	203	226	207	232	208	238	213	249	215	252	218
7	215	199	222	202	229	204	237	208	248	210	250	212
5	210	195	221	199	226	200	236	203	247	205	249	207
3	204	192	219	196	224	197	235	198	246	199	248	202
2	195	185	209	189	218	190	228	191	238	192	240	194
1	185	175	199	180	210	182	219	183	230	184	232	185

(4) 测试项目：36米移动(秒)

标准 得分	11岁		12岁		13岁		14岁		15岁		16岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
12.5	12"9	14"0	12"5	13"6	11"8	12"9	11"1	12"1	10"4	11"4	9"8	10"7
12	13"4	14"5	13"0	14"1	12"3	13"4	11"6	12"6	10"9	10"9	10"3	11"2
11	13"9	15"0	13"5	14"6	12"8	13"9	12"0	13"1	11"4	12"4	10"8	11"7
10	14"8	15"6	14"3	15"0	13"4	14"5	12"5	13"6	11"9	12"9	11"1	12"1
9	15"6	16"9	15"0	15"8	13"8	15"0	13"0	14"0	12"3	13"3	11"4	12"6

8	16"5	17"4	15"9	16"4	14"2	15"4	13"4	14"4	12"6	13"5	11"6	12"9
7	17"4	17"6	16"8	17"0	14"6	15"8	13"8	14"7	14"8	13"0	11"7	13"2
6	17"9	18"1	17"3	17"5	15"1	16"3	14"2	15"3	13"2	14"4	12"2	13"7
4	18"4	18"6	17"8	18"0	15"6	16"8	14"7	15"8	13"7	14"9	12"7	4"2
2	18"0	19"1	18"2	18"5	16"1	17"3	15"2	16"3	14"2	15"4	13"2	14"7
1	19"8	20"0	19"2	19"4	17"0	18"2	16"1	17"4	15"1	16"3	14"1	15"6

(5) 测试项目：助跑摸高(厘米)

标准 得分	11岁		12岁		13岁		14岁		15岁		16岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
12.5	275	265	283	275	297	286	313	290	318	295	325	300
12	272	263	281	272	293	282	310	287	316	293	323	297
11	270	261	280	270	290	280	308	285	315	290	322	295
10	260	250	270	260	280	270	290	280	302	283	310	289
7	250	240	260	250	270	260	280	270	290	275	300	284
6	245	235	255	245	260	255	270	265	280	268	290	272
5	240	230	250	240	255	250	260	260	270	263	280	265
3	230	225	240	230	250	240	255	255	265	257	275	260
2	225	220	235	225	248	236	252	248	260	250	270	255
1	220	215	230	220	244	231	250	239	255	242	262	250

(二) 羽毛球项目

1. 专项素质

(1) 三分钟双摇跳绳

绳自备，比赛中出现脱手等主观原因造成的中断，不停表，继续比赛；跳绳失误时双脚未过绳，不计数。

(2) 低重心四点移动，12个球

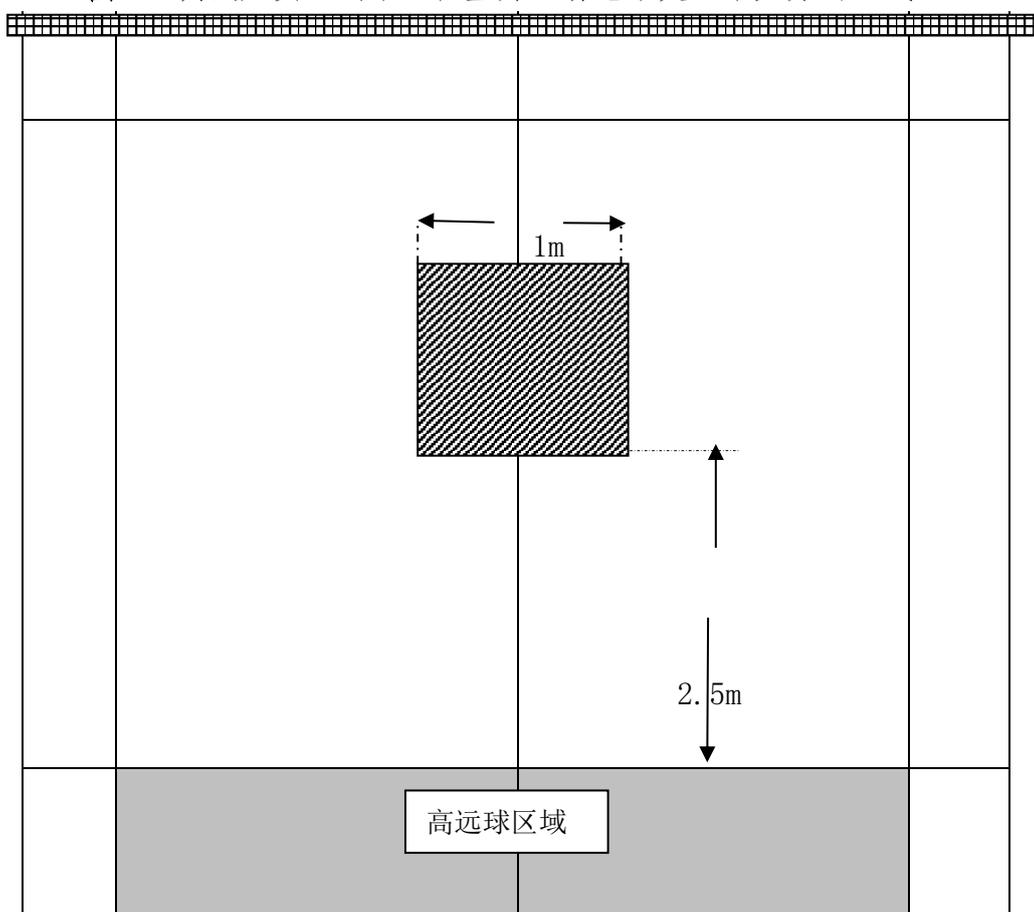
方法：从双脚站在球场中心区域内开始，测试学生首先用手触动网前任意点上的羽毛球，按顺时针或逆时针依次触动全部羽毛球（每次不能重复同一点）。每

次触球后要回位（单脚踩到中心区域线既可），才能触击下一球。未触到球必须重复这一动作。低重心四点移动回位中心为端线到中心 2.5 米，半径为 0.4 米。

违例：

- ①未触到球，又没有重做。
- ②完成动作时，背对球网回动。
- ③触球后没有回到中心区域。

图 1：测试人员回到中心位置为：场地中央 1 米见方的区域。



2. 专项技术

(1) 后场

后场两边移动击球

连续击高、吊、杀球

目的： a. 考查动作的一致性和协调性 b. 考查落点的准确性 c. 考查后场步法

内容： a. 击球完后回场，再启动击球 b. 先高球，后吊球，最后杀球，重复十次

c. 高球到双打发球线与底线之间；吊球到前发球线之前；杀球到两腰附近

(球的落点必须在规定区域内)

(2) 网前球

网前连边移动击球

目的: a. 考查动作一致性和协调性 b. 考查落点准确性 c. 考查网前步法

内容: a. 击球完后回场, 再启动击球 b. 先搓、后勾, 最后推球, 重复十次

c. 搓球越贴网越好, 勾球越贴网越到对角端线越好; 推球到双打发球线与底线(球的落点必须在规定区域内)

3. 比赛: 根据参加测试的实际人数安排赛制.

4. 评分标准

(1) 技术分值计分表

分值	内容	动作的协调性和一致性	步法的连贯性	落点 (每进入规定区域得1分)	总分
项目					
	后场两边移动击球	2	3	10	15
	网前连边移动击球	2	3	10	15

(2) 实战比赛、发展潜力分值计分表

战术应变能力	技术运用	比赛成绩	总分	发展潜力
5	5	30	40	10

注: 以上技术格内的分数为满分分数, 凡未达到技术要求及落点要求的在相应的格内扣分

(3) 专项素质考核计分表(参考)

① 三分钟跳绳

分数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	280	275	270	265	260	255	250	245	240	235
女	270	265	260	255	250	245	240	235	230	225

② 四点移动

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	35"
女	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	38"

(三) 乒乓球项目

总分(100分) = 实战运用分 50 + 素质分 20 + 技能技术评定 30分

1、实战运用部分（50分）

根据报名情况确定分组和赛制；根据名次分段打分，前8名的成绩得分依次为50、45、40、35、30、25、20、15分。

2、身体素质部分（20分）

① 三分钟双摇跳绳（10分）

单位：个数；区间成绩取低不取高

分数	10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分
男	280	275	270	265	260	255	250	245	240	235
女	270	265	260	255	250	245	240	234	230	225

要求：自备跳绳，比赛中出现脱手等主观原因造成的中断不停表，继续比赛；跳绳失误时双脚未过绳，不计数。

② 立定跳远（10分）

单位：cm；区间成绩取低不取高

分数	10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分
男	260	255	250	245	240	235	230	225	220	215
女	210	205	200	195	250	245	240	234	230	225

要求：运动员双脚站在起跳线后，起跳时不可踩线和越线，否则成绩无效。比赛时运动员不得有垫步或连跳动作，一旦双脚离地后，不得二次起跳。当只有双脚落地时，以靠后一只脚的后跟位置计算成绩。当有身体多部位触地时，则以最靠后的触地部位点计算成绩。每人可以连续跳远两次，取最好的一次成绩记录保存。

3、综合评定部分（30分）

技术环节（10分）战术环节（10）发展潜力（10）

七、录取原则

根据身体素质、专项技术及中考成绩进行综合考核，择优录取。

八、疫情防控方案

为了贯彻落实北京市、海淀区教育委员会关于高中特长生招生测试要求，根据各级主管部门关于疫情防控的文件精神，安全、有序做好特长生测试工作，北航实验学校中学部特制订特长生测试疫情防控方案。

1. 总体原则

最大限度地减少师生聚集，减少师生流动，有效防控新型冠状病毒感染的肺炎疫情，确保广大师生身体健康和生命安全，维护教育系统安全稳定。

2. 具体要求

受新冠疫情影响，学校所有参加测试学生请从北航实验学校西南门进入校园，进入学校时请出示北京健康宝。在校测试期间听从工作人员安排，做好防护及运动准备，测试期间如现身体不适的情况要及时与工作人员沟通。所有测试学生完成测试后在工作人员的组织下统一离开学校。工作人员及测试学生具体要求如下：

（1）测试期间学校工作人员全程佩戴口罩，做好防护工作。

- (2) 学校工作人员测试前对所用场地及器材按防疫要求进行消杀工作。
- (3) 测试现场准备消毒洗手液、一次性手套，供参加测试学生免费使用。
- (4) 测试期间学校安排专业医务人员全程参与工作，如发生紧急情况迅速进行专业处理并立即通知家长。
- (5) 参加测试的考生持有效证件进入校园，出示北京健康宝，行程码，48小时内核酸阴性证明，等待及准备活动期间须保持“两米”间隔。
- (6) 考生需要自备比赛球拍、运动服装、运动鞋、跳绳、饮用水及考试装备；
- (7) 考试期间比赛将场地将加大间隔距离，保持安全规范进行比赛。
- (8) 参加测试学生要服从工作人员统一指挥，出现突发事件，及时汇报，并做好疏散和救护工作。
- (9) 测试全过程进行现场实录，学生进入专项测试区域，家长一律在测试区域外等候。

九、安全预案

学校成立特长生招生工作领导小组，设立专项责任人。做好测试安全应急预案，具体内容如下：

1. 为确保测试过程顺利、安全，测试前，对学生进行安全教育，做好准备活动；测试中教练员、管理员巡视、指导，防止意外伤害发生。
2. 测试前对对场地、器材进行细致检查，发现问题及时更换，做好安全防范工作。
3. 安排专业医务人员全程服务，测试期间如发生学生意外受伤，以最快速度处理，并立即通知家长。
4. 服从特长生招生工作领导小组的统一指挥，出现突发事件，及时汇报，并做好疏散和救护工作。
5. 测试全过程进行现场实录，学生进入专项测试区域，家长一律在测试区域外等候。
6. 测试现场安排校医成员

北航实验学校中学部

2022年6月7日