
2026 年上海市工商外国语学校招收优秀体育学生

资格确认工作方案

一、学校概况

上海市工商外国语学校隶属于上海市经济和信息化委员会，成立于 1978 年，为国家级重点中专，中国中等职业教育合作发展联席会常务理事单位、教育部 PASCH 项目示范校、上海市中等职业教育改革发展特色示范学校、文明校园、人工智能教育实验校、依法治校示范校、第十一届技能人才培养突出贡献单位、家庭教育示范校、行为规范示范校、心理健康教育示范校、“龙文化”——民族文化遗产教育基地、“傅清泉杨氏太极拳”非遗传承基地，中国高等教育学会外国留学生教育管理分会和上海教育国际交流协会理事单位、上海青少年国际交流中心留学生基地、CEAIE-AFS 国际文化交流项目银牌学校，建有上海市经信系统首个劳模工作站，也是沪上唯一一所外国语命名、唯一有招收外国留学生资质、获得 ISO 国际教育组织管理体系认证、法国教育标志认证的中等职业学校。

学校体育工作一直是学校发展的重要组成部分，尤其篮球项目，作为学校的传统优势项目，多年来在上海市阳光体育大联赛中取得优异成绩，成为学校体育工作的亮点和特色。在 2024-2025 年上海市中学生运动会中，我校男女篮分别荣获男子组第二名和女子组一等奖。

为进一步完善队伍梯队建设，推进学校体育“一条龙”优秀学生招生工作，依据《关于加强和改进新时代体教融合和学校体育工作 促进青少年健康发展的实施意见》《上海市中小学体育工作管理办法》《上海市高中阶段学校招生录取改革实施办法》《上海市教育委员会 上海市体育局关于做好 2026 年上海市高中阶段学校招收优秀体育学生工作的通知》等文件精神和工作部署，秉持“公平、公正、公开”原则，特拟定 2026 年上海市工商外国语学校招收优秀体育学生资格确认工作方案。

二、招生项目及人数

(一) 招生项目：篮球

(二) 招生人数：5 人（3 男 2 女）

三、报名条件

具有 2026 年我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生我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(《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》，见附件 2)

(二)自 2023 年 9 月 1 日起获得我市由各区教育、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、组织领导

(一) 优秀体育学生招生领导小组

组 长：冯梅

副组长：沈建 周立伟

(二) 优秀体育学生招生工作小组

组 长：贺珍

副组长：刘晓红 贺宇飞 刘博

组 员：龚晓青 曹志军 蔡立明 王晗 赵小倩等

(三) 资格确认评审工作专家小组

资格确认评审工作专家小组由校内专家和校外专家共同组成，其中校外专家不少于 3 名（由高校篮球教练、省市级俱乐部青年队教练等组成）。

五、资格确认的组织与要求

(一) 资格确认时间

2026 年 4 月 11 日

(二) 资格确认地点

上海市工商外国语学校（徐汇区百色支路 35 号）

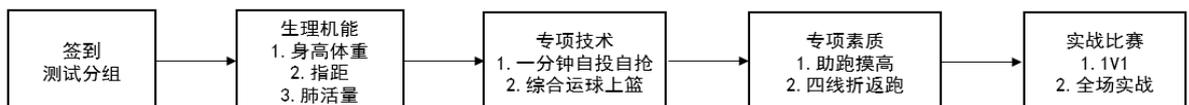
(三) 资格确认组织与要求

1. 报到时间与地点：4 月 11 日（周六）9:00，徐汇区百色支路 35 号。

2. 报到要求：测试者凭身份证（原件）、上海市学籍卡（原件）、携带《报名表》及相关成绩证明材料等至报到地点进行报到（检录）。

3. 测试分组：签到后组织学生抽签，发放号码簿。

4. 测试顺序及开始时间：9:30 开始测试，按抽签顺序依次进行，测试流程见下图。



5. 其它要求：

(1) 考生着装要求：考生须穿着篮球装备进入考区；

(2) 考区卫生要求：保证考区干净整洁，提前一天进行消杀；

(3) 携带手机要求：禁止考生将手机带入考区，报到时由学校统一保管，待考试结束后归还；

(4) 录像监控要求：考区实行全程录像监控，确保考试过程的公平、公正；

(5) 场地封闭要求：除考生和工作人员外，其余无关人员不得进入校内和测试场地；

(6) 出入证件要求：测试者凭身份证（原件）、上海市学籍卡（原件）、携带《报名表》及相关成绩证明材料进入考区；

(7) 人身安全要求：考生须在测试前自行购买人身安全意外保险，以确保人身安全得到有效保障。

六、资格确认内容、方法与标准

(1) 资格确认内容

考核内容	一级指标	二级指标
身体形态 及生理机能	身体形态	身高(cm)
		指距(cm)
	生理机能	肺活量(ml)
专项素质	力量素质	助跑摸高(m)
	耐力素质	四线折返跑(s)
专项技术	进攻基本技术	1min自投自抢(个)
	进攻组合技术	全场综合运球上篮(s)
实战比赛	一对一	个人能力
	全场比赛	技术运用、战术素养、实战效果

(2) 资格确认方法与标准

1. 定量评价（50%）

① 身高（4%）

测试要求：

受测者需要光着脚，立正姿势站在身高计的底板上，脚跟、骶骨部及两肩胛间紧靠身高计的立柱上。测量者站在被测量人的左右均可，将其头部调整到耳屏上缘与眼眶下缘的最低点齐平。

男生评价标准：

测试指标	4%	3.5%	3%	1.5%	1%
身高 (cm)	>190	186-190	181-185	176-180	≤175

女生评价标准：

测试指标	4%	3.5%	3%	1.5%	1%
身高 (cm)	>183	180-183	176-179	171-175	≤170

②指距 (3%)

测试要求：

受试者两臂侧向最大限度地水平伸展，由工作人员对受试者两臂水平伸展后两中指指尖点之间的直线距离进行测量。

男生评价标准：

测试指标	3%	2.5%	2%	1.5%	1%
指距 - 身高 (cm)	≥4.0	3.0-3.9	2.0-2.9	1.0-1.9	<1.0

女生评价标准：

测试指标	3%	2.5%	2%	1.5%	1%
指距 - 身高 (cm)	≥ 4.0	3.0-3.9	2.0-2.9	1.0-1.9	< 1.0

③肺活量 (3%)

测试要求：

受测者站至肺活量测试仪前，手握吹嘴，吸气后向吹嘴内均匀缓慢吐出，中间不可停止吹气，最终成绩由肺活量测试仪显示数值为准。每人可测 2 次，取最好成绩。

男生评价标准：

测试指标	3%	2.5%	2%	1.5%	1%
肺活量 (ml)	> 5500	5000-5499	4500-4999	4000-4499	< 4000

女生评价标准：

测试指标	3%	2.5%	2%	1.5%	1%
肺活量 (ml)	> 4500	4000-4499	3500-3999	3000-3499	< 3000

④助跑摸高 (10%)

测试要求：

受测运动员事先用手涂上白粉，站立于篮球场地，助跑距离 5M 以内（助跑移动路线不限）。测试者助跑起动沿助跑路线跑至测试篮板或摸高器下，利用单脚或者双脚快速向上起跳，一只手臂上举用

指尖触摸测试篮板或摸高器的最高点，在测试篮板或摸高器上留下标记，记录标记高度。运动员必须在规定的范围内助跑，不得加长助跑距离，没有留下印迹则重测。每人测 2 次，取最好成绩。

男生评价标准：

测试指标	10%	8%	6%	4%	2%	0
助跑摸高(m)	≥ 3.30	3.20-3.29	3.10-3.19	3.00-3.09	2.95-2.99	≤ 2.94

女生评价标准：

测试指标	10%	8%	6%	4%	2%	0
助跑摸高(m)	≥ 3.06	2.96-3.05	2.86-2.95	2.76-2.85	2.66-2.75	≤ 2.74

⑤5.80m*6（10%）

测试要求：

受测运动员在球场端线外篮下位置，裁判发令同时开表计时。测试者再端线竹筏后，跑至罚球线做急停并转身启动算 1 次，然后再端线和罚球线之间用最快速度往返做 3 个来回共 6 次。

测试者在折反时必须有一只脚踏到罚球线或端线，否则算违例。每人测试两次，每次之间休息一分钟，取最好成绩。

测试指标	10%	8%	6%	4%	2%
5.80m*6	≤ 8.02	≤ 8.52	≤ 9.02	≤ 9.62	≤ 10.2

(s)					
-----	--	--	--	--	--

女生评价标准:

测试指标	10%	8%	6%	4%	2%
5. 80m*6 (s)	≤8.89	≤9.12	≤9.54	≤10.14	≤10.7

⑥1min 自投自抢 (10%)

测试要求:

受测运动员持球位于篮球场地内，外线队员站立于三分线外 (6.75m) 任意一点，内线运动员站立于距离篮筐 5.5m 线外任意一点，裁判员发令同时开表计时，测试者立即开始跳投，投篮出手后自己抢篮板球并运球到 5.5m (内线) 或 6.75m (外线) 线外再次做跳起投篮，测试者可以在标志线外任意一点上投篮，1min 时间到停止投篮，记录测试者投篮命中个数。每人测试 2 次，取最好成绩。

男生评价标准:

测试指标	分值	10%	8%	6%	4%	2%	1%	0
1min 自投自抢 (个)	内线	12	10	8	6	4	2	≤1
	外线	9	8	6	4	2	1	0

女生评价标准:

测试指标	分值	10%	8%	6%	4%	2%	1%	0
1min 自投自抢 (个)	内线	11	9	7	5	3	2	≤1
	外线	9	8	6	4	2	1	0

⑦全场综合运球上篮（10%）

测试要求：

受测运动员持球站位于篮球场地端线外成准备姿势，裁判员发令同时开表计时，测试者迅速用右手快速运球推进，在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至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换成左手行进间左手投篮，如果球不进需要补中，球入篮筐停表，记录所用时间。每人可测试 2 次，取最好成绩。

男生评价标准：

测试指标	10%	8%	6%	4%	2%	0%
全场综合	28.66-	31.76-	34.86-	37.96-	41.06-	\geq
运球上篮 (s)	31.45	34.55	37.65	40.75	44.15	44.16

女生评价标准：

测试指标	10%	8%	6%	4%	2%	0%
全场综合	35.17-	39.02-	42.52-	44.27-	47.75 -	\geq
运球上篮 (s)	39.01	42.51	44.26	47.74	51.26	51.27

2. 定性评价 (50%)

① 一对一 (20%)

测试要求：

专家讲解一对一攻防转换方法，根据体型安排考生分组，两位考生互为对手，两个半场同时进行。统一发令，专家分别打出分数。

评价标准：

测试指标	20%	15%	10%	5%
------	-----	-----	-----	----

一打一 个人能力	能熟练运用 个人技术,得 分手段多样。 防守脚步敏 捷、预判准确	能较熟练的 运用个人技 术。展现多种 得分方式。防 守脚步及时, 不失位。	运用个人技术 一般,进攻手 段单一。防守 重心偏高,预 判不及时。	不能很好的运 用个人技术, 得分手段匮 乏。防守反应 迟缓,易失位。
-------------	--	--	---	--

②临场表现 (30%)

测试要求:

将考生进行随机分组,进行 10 分钟的比赛,针对考生在比赛中的技术运用能力、战术素养及实战效果等多方面进行临场表现评价。

评价标准:

测试指标	30%	25%	20%	15%
技术运用 战术素养 实战效果	能很好的运 用各项技术 并有很高的 战术素养	能较好的运用 各项技术并有 较高的战术素 养	运用各项技 术能力一般 且战术素养 一般	不能很好的 运用各项技 术并战术素 养较差

七、录取办法

1、我校根据现场专业技能评价情况,原则上按招生规模的 2 倍

择优通过资格确认（学生人数不足招生规模 2 倍的，如数通过）。资格确认现场专业技能评价全程录像，专业技能与所获得赛事成绩明显不符的一律不予通过。

2、我校招生领导小组资格确认通过的学生名单在 4 月 20 日至 4 月 24 日于学校官网（或公众号）公示 5 个工作日，并电话通知考生本人，汇总上报给区教育局。

八、应急预案

（一）若学生于资格确认现场出现身体不适状况，由临场医务人员进行初步处置，并由家长确认是否继续参测。

（二）若遇到风雨等恶劣天气，则室外测试项目暂缓测试或移至室内进行。

（三）若测试人数较多，则组织学生分批次轮流，轮换进行测试。

九、监督保障

（一）加强监督检查

严格按照沪教委体〔2026〕5 号文件中相关要求执行，强化内部监督和社会监督，严格执行招生利益方回避制度，确保优秀体育生招生相关工作顺利进行。

（二）落实信息公开

加大信息公开力度，全面、及时、准确公布招收优秀体育学生工作相关信息，主动接受社会监督。

（三）严查违规违纪

建立违规招生行为负面清单制度，加大对赛事成绩证书、获奖证书等材料核查力度。对在招生中违规违纪的相关人员给予相应处理，情节严重的依规依纪移送纪检监察部门进行严肃处理。

（四）强化安全保障

我校将严格落实国家和本市有关安全要求，制定相关工作方案，规范做好各项组织工作，确保师生健康安全，各项招生工作平稳有序。

（五）监督小组

组长：徐明君

组员：陆安民 阎政

校级监督电话：54303633

区级监督电话：021-54361242

十、其他

招生咨询电话：电话：18017106110 联系人：王老师

学校网址：<https://www.sgs.edu.cn/>

学校地址：徐汇区百色支路 35 号

邮 编：200231

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》

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表》

附件 3：《2026 年上海市中职阶段学校市级优秀体育学生区级体育赛事认定目录》

上海市工商外国语学校

2026年3月20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	
报考学校				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。

若报考两所学校，须填写两张报名表

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（篮球）

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）

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>				
区教育局 行政部门 审核意见	<p style="text-align: center;">签字（盖章）：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>		<p style="text-align: center;">区体育 行政部门 审核意见</p>		<p style="text-align: center;">签字（盖章）：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>