

2025 年福州外国语学校高中足球特色班招生提醒通知

福州外国语学校高中足球特色班招生提醒

【招生范围】

我校作为市教育局布局的足球人才培养改革试点学校面向全市（六城区和六县<市>）招生。

【招生项目及招生人数】

足球特长生（男）30 人（守门员 5 人，非守门员 25 人）。

【报名资格条件】

国家二级运动员；在初中阶段参加县（市）区级以上（含县（市）区级）政府、教育行政部门主办或联办的赛事个人项目、集体项目前六名队员（集体项目需为主力队员）；初中阶段参加省青少年单项锦标赛获得前六名。

【现场报名材料】

考生持福州市 2025 年普通高中（含综合高中班）体育艺术特长生、特色班报名表，1 张 2 寸白底彩照（背面写明姓名、学籍辅号）以及报名资格条件之中的证明材料。

【报名具体时间、地点及报名程序】

考生须于 2025 年 5 月 9 日-14 日（工作日时间上午 9:00-12:00，下午 14:00-17:00）持报名表以及相关证明材料到福州外国语学校教务处报名。

【中考成绩分数切线要求、专业测试入围切线要求】

2025 年福州市普高（含综合高中班）最低投档控制线，专业测试成绩 70 分以上（含 70 分）

【领取准考证具体时间、地点】

审核通过的考生于 5 月 19 日到福州外国语学校教务处签领准

考证，逾期不再受理。

【学校专业测试评分细则、测试时间、地点及要求】

(一) 专业测试地点：福州外国语学校足球场

(二) 专业测试时间：2025 年 5 月 25 日（星期天）上午 8：30

(三) 专业测试要求：

1、测试对象——非守门员：100 分

(1) 专项身体素质测试（30 分）：5×25 米折返跑（15 分），
灵敏性、协调性综合练习（15 分）

(2) 基本技术测试（40 分）：颠球（10 分），定位球踢准（15
分），20 米运球绕杆射门（15 分）

(3) 比赛能力测试（30 分）

2、测试对象——守门员：100 分

(1) 身体专项测试（30 分）：立定跳远（15 分），灵敏性、协
调性综合练习（15 分）

(2) 守门员专项技术（40 分）：扑接球技术（20 分），掷远和
踢远（20 分）

(3) 比赛能力测试（30 分）

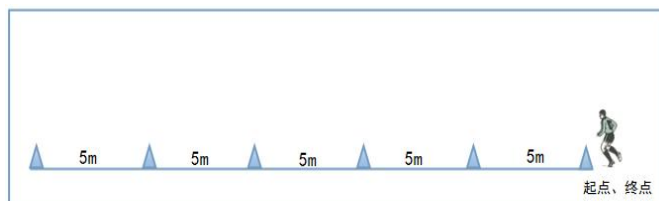
(四) 专业测试评分细则：

A 测试对象——非守门员：100 分

(一) 专项身体素质测试（30 分）

1、男生：5×25 米折返跑（15 分）

(1) 测试方法：考生从起
跑线向场内垂直方向快跑，
在跑动中依次用手击倒位



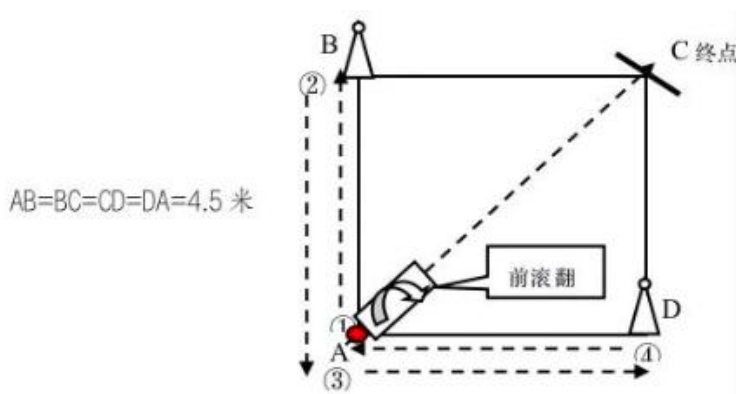
于 5 米 10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，要求每击倒一个标志物须立即返回一次，再跑到下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，脚动开表计时，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成的时间。

(2) 评分方法：测试一次，若未击倒标志物或者没有按照既定路线则没有成绩，视为犯规，允许补测一次，再次犯规，成绩以零分计算。

2、灵敏性、协调性综合测试（15分）

(1) 测试方法：在长 4.5 米，宽 4.5 米的区域内，分设 A、B、C、D、四个点，每条线各点之间的距离（如图）。队员从 A 点出发（人动计时），快速跑至 B 点推倒 B 点的标志桶后，快速跑返回 A 点，经 A 点标志外围，快速跑至 D 点推倒 D 点标志桶后，快速跑返回 A 点，在 ABCD 区域内前滚翻（或单肩前滚翻）后快速冲过 C 点。计时停止。

(2) 评分方法：测试两次，记录最佳成绩。测试中若未推倒所规定的 B、D 点的标志桶；没有经 A 点外围跑动或做前滚翻，视为犯规，成绩以零分计算。



(二) 基本技术测试 (40 分)

1、颠球（10分）

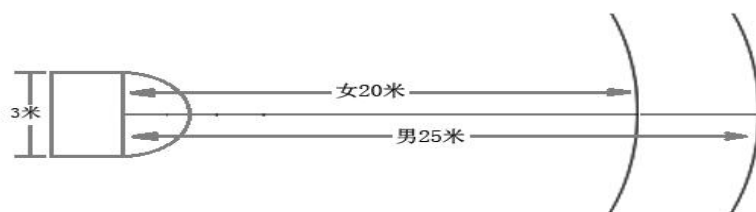
(1) 测试方法：在划定 5 米×5 米区域内。把足球用脚踢起或用手抛起，进行原地颠球，球颠出规定区域（球未落地）以及脚内侧、大腿连续触球不计次数，可作为过渡计一次颠球次数。球落地则停止测试，每次测评时间不超过 1 分钟。

(2) 评分方法：测评员记录学生颠球次数，并根据评分标准进行评分，测试三次，记录最佳成绩。

2、男生定位球踢准（15 分）

(1) 测试方法：A、如图所示，传球目标区域由一个室内五人制足球门（球门净宽度 3 米，净高度 2 米）和以球门线为直径（3 米）画的半圆组成；圆心（球门线中心点）至起点线垂直（男子 25 米、女子 20 米）距离，画一个 5 米长的弧为传球起点线。B、考生须将球置于起点线上（线长 5 米，宽约 0.1 米），向目标区域连续传球 8 次，脚法不限，考生须在指令发出后 4 分钟内完成，球第一落点落在目标区域内均为有效。

(2) 评分方法：以球从起点线踢出后，从空中落到地面的第一接触点为准。考生每将球传入目标区域的半圆内（含第一落点落在圆周线上），或五人制球门（含球击中球门横梁或立柱弹出）即为传球有效。考生每人只有一次测试机会，至多可进行 8 次传球，5 个有效球即满分。



3、20 米运球绕杆射门（15 分）

(1) 测试方法: 如图所示, 从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处, 画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线 2 米处起, 沿 20 米垂线共插置 8 根标志杆。考生将球置于 2 米长的起点线标志杆正后方, 运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门。球动开表计时, 当球从空中或地面越过球门线时停表, 记录完成的时间。

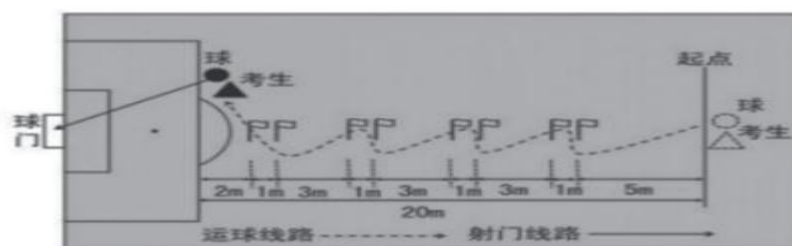


图 34-2 运球过杆射门示意图

(2) 评分方法: 测评员记录其所用时间。两次机会, 取最优成绩。凡出现漏杆、射门偏出球门, 身体未从杆旁绕过而将杆撞倒, 算一次失败, 球击中横梁或立柱弹出或弹回, 可补测一次。如 3 次测试均为失败, 成绩以零分计算。

4、比赛能力测试 (30 分):

(1) 比赛形式: 八人制, 5 号球, 比赛时间 20 分钟, 比赛场地和竞赛规则参照国际足联最新审定的《足球竞赛规则》。

(2) 比赛评分: 测评员对测试学生进行比赛评分, 以测评员的平均分作为该学生的最终比赛评分。

评分标准（男子足球：非守门员）

专项身体素质测试（30分）			基本技术测试（40分）			比赛能力 （30分）
分值	5×25折返（秒） （15分）	灵敏性、协调性综合测试 （秒）（15分）	分值	原地颠球 （10分）	20米绕杆射门（秒） （15分）	25米传准 （15分）
15	≤33	≤8.00	15		≤8.60	每人至多可进行8次传球，左右脚不限，以第一落点记录成绩，圈内或压线得分，每球3分。5个有效球即满分。测试在4分钟内完成。
14	33.01-33.30	8.01-8.20	14		8.61-8.80	
13	33.31-33.60	8.21-8.40	13		8.81-9.00	
12	33.61-33.80	8.41-8.60	12		9.01-9.30	
11	33.81-34.20	8.61-8.80	11		9.31-9.60	
10	34.21-34.60	8.81-9.00	10	≥60	9.61-9.90	
9	34.61-35.50	9.01-9.20	9	≥50	9.91-10.30	
8	35.51-36.60	9.21-9.40	8	≥40	10.31-10.60	
7	36.61-37.00	9.41-9.60	7	≥35	10.61-10.90	
6	37.01-37.60	9.61-9.80	6	≥30	10.91-11.30	
5	37.61-38.00	9.81-10.00	5	≥25	11.31-11.60	
4	38.01-38.60	10.01-10.20	4	≥20	11.61-12.30	
3	38.61-39.00	10.21-10.40	3	≥15	12.31-12.90	
2	39.01-39.60	10.41-10.60	2	≥10	12.91-13.30	
1	39.61-40.00	10.61-10.80	1	≥5	13.31-14.40	

B、测试对象——守门员：100 分

（一）立定跳远（15 分）

1、测试方法：考生在起跳线后起跳，两脚自然开立，静止起跳，不允许踩线，起跳时不允许助跑、垫跳。

2、评分方法：测试共进行两次，记录两次中最佳成绩为最终成绩。两次犯规者，可再补跳一次。（注：如在跳后落地时没站稳，出现向后退，退至什么地方站稳时，成绩应算站稳后的成绩。）

（二）灵敏性、协调性综合练习（15 分）参考非守门员项目

（三）扑接球（20 分）

1、测试方法：考生在 11 人制球门前，扑接 10 个以上来自罚球区线外射中球门的有效射门球（其中包含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。

2、评分方法：测评员依据扑接球评分标准对学生进行评分，以测评员的平均分作为该学生的最终评分。

（四）掷远与踢远（20 分）

1、测试方法：在球场适当位置画一条 20 米线段为测试区横宽，从横线两端分别垂直向场内画两条 80 米以上平行直线为测试区纵长，并标出距离数。先将球以单手掷远 2 次（允许戴手套进行），然后用脚踢远 2 次（采用踢凌空球、反弹球、定位球等方法不限）。考生需在指令发出后 3 分钟内完成测试。

2、评分方法：各取手抛球和脚踢球其中最好一次成绩相加为考生最后成绩。每次掷、踢球的落点必须在测试区横宽以内，否则不计成绩。

（五）比赛能力测试（30 分）：

进行 8V8 比赛，在比赛中对守门员比赛能力进行评定。参考非守门员

附件 评分标准（男子足球：守门员）

专项身体素质测试（30 分）			基本技术测试（40 分）			比赛能力 （30 分）
分值	立定跳远（米） （15 分）	灵敏性、协调性综合测试（秒） （15 分）	分值	掷远和踢远（米） （20 分）	接球、扑球技术 （20 分）	
	男	男		男		
15	≥2. 50	≤8. 00	20	≥80. 00	考生在 11 人制球门前，扑接 10 个以上来自罚球区线外射中球门的有效射门球（其中包含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球）。 由考生应对评委的手抛球和射门，根据不同角度、不同力量、不同方向的来球，考生进行接球和扑球。评委根据考生的准备姿势、手型、接扑球技术动作、反应能力对考生进行技术评定。 优秀：20—16 分 良好：15—11 分 及格：10—6 分 不及格：5 以下	分优秀、良好、及格、不及格四个等级，对考生比赛能力进行评定，针对学生技术运用、战术意识、比赛作风等方面进行评价。 优秀：25—30 分 良好：19—24 分 及格：13—18 分 不及格：12 分以下
14	2. 46-2. 49	8. 01-8. 20	19	77. 50		
13	2. 41-2. 45	8. 21-8. 40	18	75. 00		
12	2. 36-2. 40	8. 41-8. 60	17	72. 50		
11	2. 31-2. 35	8. 61-8. 80	16	70. 00		
10	2. 26-2. 30	8. 81-9. 00	15	67. 50		
9	2. 23-2. 25	9. 01-9. 20	14	65. 00		
8	2. 20-2. 22	9. 21-9. 40	13	62. 50		
7	2. 17-2. 19	9. 41-9. 60	12	60. 00		
6	2. 14-2. 16	9. 61-9. 80	11	57. 50		
5	2. 11-2. 13	9. 81-10. 00	10	55. 00		
4	2. 08-2. 10	10. 01-10. 20	9	52. 50		
3	2. 05-2. 07	10. 21-10. 40	8	50. 00		
2	2. 01-2. 04	10. 41-10. 60	7	49. 00		
1	1. 90-2. 00	10. 61-10. 80	6	48. 00		
			5	47. 00		
			0			

备注：掷远和踢远限定 20 米宽度范围内，超过范围成绩无效。每人每项测试 2 次，取两项最好成绩相加计分，测试在 3 分钟内完成。