

上海城建职业学院

2025 年专科层次依法自主招生“免笔试，面试入学”

体育专项技能测试办法与评分标准（男子足球）

一、测试指标与所占分值

类型		指标		分值
		序号	内容	
队员	身体素质 (10%)	1	50 米跑	10
	基本技术 (30%)	2	运球绕杆射门	15
		3	长传	15
	实战能力 (60%)	4	技术运用	20
		5	比赛意识	20
		6	比赛作风	20
守门员	身体素质 (10%)	1*	50 米跑	10
	基本技术 (30%)	2*	扑、接低平球	5
		3*	扑、接半高球	5
		4*	扑、接高球	5
		5*	任意球	5
		6*	发球技术(脚 / 手抛)	10(5 / 5)
	实战能力 (60%)	7*	技术运用	10
		8*	比赛意识	10
		9*	反应能力	10
		10*	比赛作风	10
		11*	比赛注意力	10
		12*	呼应指挥能力	10

二、队员测试方法及评分标准

(一) 身体素质(50 米跑) (10 分)

1、测试方法：考生 50 米起点线听指令起跑，过 50 米终点线停表。测试者穿运动鞋(或足球鞋)参加测试。每人可测 2 次，记成绩较好的一次。

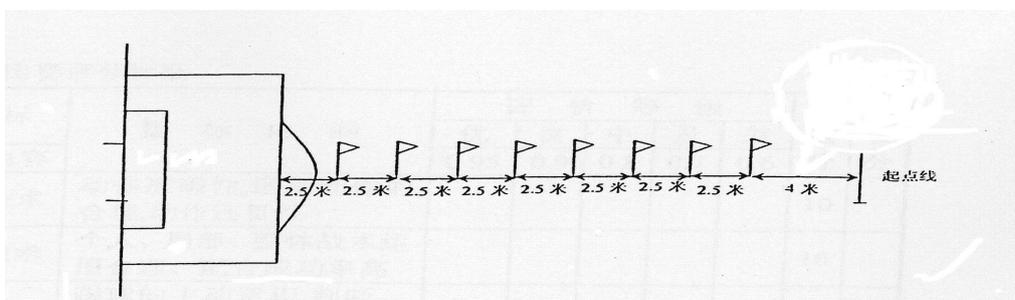
2、评分标准：田径场，三块表计时，取中间值。

	优秀						良好					及格					不及格				
分值	10	9.8	9.6	9.4	9.2	9	8.7	8.4	8.1	7.8	7.5	7.2	6.9	6.6	6.3	6	5	4	3	2	1
时间	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4	6.5	6.6	6.8	7.0	7.3	7.5	7.6	7.7	7.8	8.0	8.1	8.2	8.3	8.5	8.6	8.8

(二) 基本技术

1、运球绕杆(标志桶)射门(15 分)

场地设置：(见下图)



(1) 测试方法：考生将球放在 2 米宽的起点线上开始运球，球动开表计时，依次曲线运球绕杆(标志桶)后在罚球区外射门、球到达球门线垂直面停表。球射进球门为有效，射门不进或击中门柱弹出为无效。每人运球绕杆(标志桶)脚射门，每人可测二次，记较好一组成成绩。

(2) 评分标准:运球绕杆(标志桶)射门评分表(单位:秒)

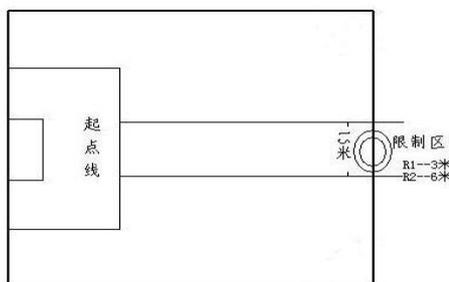
分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
时间	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0

2、长传球(共 15 分)

场地设置：如右图

限制区 15 米宽。

测试方法：



考生(可以助跑)，在罚球区内，向中圈内圆点角旗发球。丈量中圈圆点至落点的直线距离，落点距离圆点 1 米内得 5 分，3 米内得 3 分，落中圈距离圆点 3 米

以上得1分，落圈外0分。每人可测3球次，累计3次成绩。

两项测试累计得分。若遇同分，以绕杆运球射门成绩好者优先。

(三) 实战能力 (60分)

1、测试方法：考生自报场上比赛位置，进行30分钟的分队比赛，比赛可采用11人制或8人制。

2、评分标准：

内容	指标内涵	评价等级				
		优 20	良 18	中 16	及格 10	差 5
技术运用 20	动作准确性，运用动作的合理性，动作连贯性。					
比赛意识 20	踢球的主动意识，判断、选位、观察准确性；跑位合理性；应变能力、配合意识。					
比赛作风 20	积极、顽强、跑动、团队精神。					

三、守门员评测方法及评分标准

(一) 身体素质(50 米跑) (10 分)

1、测试方法：考生 50 米起点线听指令起跑，过 50 米终点线停表。考生穿运动鞋(或足球鞋)参加测试。每人可测 2 次，记成绩较好的一次。

2、评分标准：田径场，三块表计时，取中间值。

	优秀					良好					及格					不及格					
分值	10	9.8	9.6	9.4	9.2	9	8.7	8.4	8.1	7.8	7.5	7.2	6.9	6.6	6.3	6	5	4	3	2	1
时间	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4	6.5	6.6	6.8	7.0	7.3	7.5	7.6	7.7	7.8	8.0	8.1	8.2	8.3	8.5	8.6	8.8

(二) 基本技术 (30 分)

1、扑接球 (15 分)

(1) 测试方法：守门员站在球门（全场比赛标准球门）前，主考人位于点球处，向考生左、右两侧，用脚踢出低平球、半高球和高球，守门员完成扑接球技术动作（如果主考人踢出的球明显偏出，守门员可以不做扑接动作）。

(2) 评分标准：低平球、半高球、高球，完成扑救球 5 次，每次扑救成功得 3 分，没成功 0 分，累计 5 次扑救得分总合。

2、任意球(5 分)

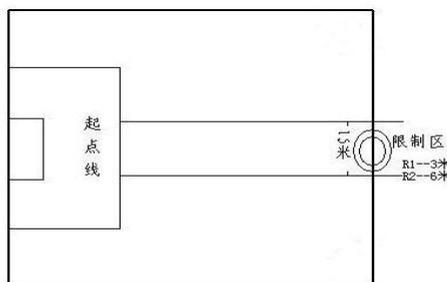
(1) 测试方法：5 分，守门员站在球门（全场比赛标准球门）前，主考人位于罚球区外，以任意脚法射门 5 次，守门员做出扑救动作进行防守。每扑出得 1 球 1 分。

(2) 评分标准：综合基本站位、手法、预判能力、整体动作的连贯性和防守效果等给予技评。综合评定分为优秀、良好、中等、较差、差五个等级，相应得分 5/4/3/2/1 分。

3、发球(共 10 分，脚、手各 5 分)

场地设置：如右图

限制区 5 米宽。



1、脚发球 (共 5 分)

分 值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2
距离 (米)	42	40	38	36	34	32	30

测试方法：考生(可以助跑)，在罚球区内向中圈内圆点角旗发球。发球的第

一落点为准，如上图按测量距离按要求得分。每人可测3次，记成绩较好的一次（见下评分标准）。

2、手抛球（共5分）

测试方法：考生手持球（可以助跑），在罚球区内，向中圈内圆点角旗手抛球

分值	5分	3分	2分	1分	0分
要求	第一落点过中场线	第一落点没过中场线距离圆点一米内	第一落点没过中场线距离圆点三米内	第一落点没过中场线距离圆点三米以上	第一落点落圈外

每人可测3次，记成绩较好的一次。

（三）实战能力（60分）

比赛时间25分钟，上下半场各10分钟，（中场休息5分钟。）

内容	指标内涵	评价等级				
		优 20	良 18	中 15	及格 10	差 5
技术（20）	1 传接球准确性，2 技术动作连贯性，3 动作速率，4 运用动作的合理性。					
意识（20）	1 踢球的主动意识，判断、选位、观察准确性；出球、跑位合理性；2 应变能力、配合意识。3 防守、回追积极性。4 进攻防守相互呼应。					
作风（20）	积极、顽强、跑动、团队精神。					