

上海城建职业学院

2026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（足球）考纲

一、测试指标与所占分值

类型		指标		分值	备注
		序号	内容		
队员	身体素质（20%）	1	50米跑	40	男、女成绩标准不同
	基本技术（20%）	2	运球绕杆射门	20	男、女成绩标准不同
		3	长传	20	男、女成绩标准一致
	实战能力（60%）	4	技术运用	40	男、女成绩标准一致
		5	比赛意识	40	男、女成绩标准一致
		6	比赛作风	40	男、女成绩标准一致
	总分			200	
守门员	身体素质（10%）	1	50米跑	20	男、女成绩标准不同
	基本技术（30%）	2	扑、接低平球	10	男、女成绩标准一致
		3	扑、接半高球	10	男、女成绩标准一致
		4	扑、接高球	10	男、女成绩标准一致
		5	任意球	10	男、女成绩标准一致
		6	发球技术(脚/手抛)	20(10 / 10)	男、女成绩标准一致
	实战能力（60%）	7	技术运用	20	男、女成绩标准一致
		8	比赛意识	20	男、女成绩标准一致
		9	反应能力	20	男、女成绩标准一致
		10	比赛作风	20	男、女成绩标准一致
		11	比赛注意力	20	男、女成绩标准一致
		12	呼应指挥能力	20	男、女成绩标准一致
	总分			200	

二、队员测试方法及评分标准

(一) 身体素质(50 米跑) (40 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。

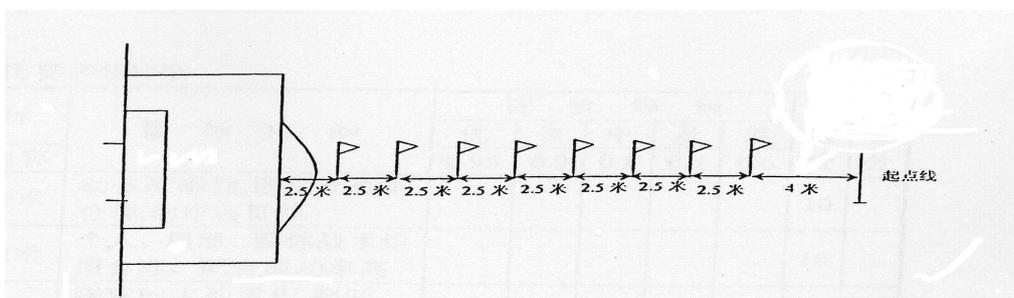
(2) 评分标准：田径场，三块表计时，取中间值。

	优秀						良好					及格					不及格				
分值	40	39.2	38.4	37.6	36.8	36	34.8	33.6	32.4	31.2	30	28.8	27.6	26.4	25.2	24	20	16	12	8	4
时间男	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
时间女	7.5	7.6	7.7	8.0	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6	11.0

(二) 基本技术

1. 运球绕杆(标志桶)射门(20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，球动开表记时，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 2 次，记较好一组成成绩。

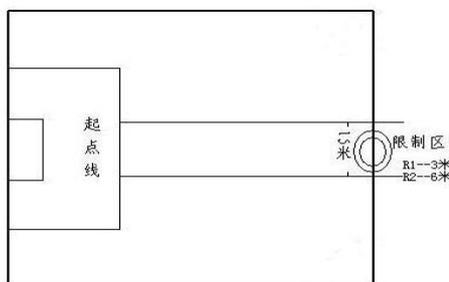
(2) 评分标准：运球绕杆(标志桶)射门评分表(单位：秒)

分值	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
时间男	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
时间女	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	16	17

2. 长传球（20分）

场地设置：如右图

限制区 15 米宽。



(1) 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 4 球次，累计 4 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（120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 40	良 30	中 20	及格 10	差 5
技术运用 (40分)	动作准确性，运用动作的合理性，动作连贯性。					
比赛意识 (40分)	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 (40分)	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) (20 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	20	19.6	19.2	18.8	18.4	18	17.4	18.8	16.2	15.6	15	14.4	13.8	13.2	12.6	12	10	8	6	4	2
时间男	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
时间女	7.5	7.6	7.7	8.0	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6	11.0

(二) 基本技术 (60 分)

1. 扑接球 (30 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 6 分，没成功 0 分，累计 5 次扑救得分总合。

2. 任意球(10 分)

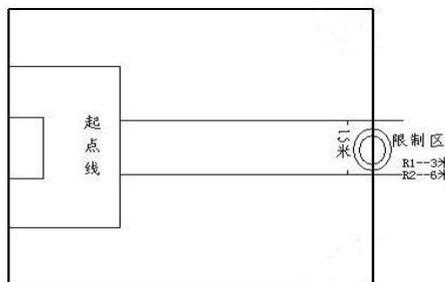
(1) 测试方法：10 分，守门员站在球门（全场比赛标准球门）前，主考人位于罚球区外，以任意脚法射门 5 次，守门员做出扑救动作进行防守。每扑出得 1 球 2 分。

(2) 评分标准：综合扑出球的数量，与考生的基本站位、手法、预判能力、整体动作的连贯性和防守效果等给予技评，每扑出 1 球得 2 分。

3. 发球(共 20 分，脚、手各 10 分)

场地设置：如右图

限制区 5 米宽。



(1) 脚发球 (共 10 分)

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 5 次，记成绩较好的一次（见下评分标准）。

分值	<u>10</u>	<u>9</u>	<u>8</u>	<u>7</u>	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>4</u>
距离(米)	42	40	38	36	34	32	30

(2) 手抛球 (共 10 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

每人可测 5 次，记成绩较好的一次。

分值	10 分	6 分	4 分	2 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

(三) 实战能力 (120 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 40	良 30	中 20	及格 10	差 5
技术（40分）	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（40分）	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（40分）	积极、顽强、跑动、团队精神。					