

# 2026年上海市宜川中学招收市级优秀体育学生 资格确认工作方案

上海市宜川中学是上海市实验性、示范性高中。作为上海市体育传统学校、田径射箭二线运动队基地，学校历来十分重视学校体育工作，加强对优秀体育生的培养，推进素质教育的全面实施，促进学生全面发展。为贯彻中共中央、国务院《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《深化新时代教育评价改革总体方案》等有关文件要求，根据2026年本市高中阶段学校招生考试总体安排、上海市教委关于做好2026年本市普通高中阶段学校招收体育优秀学生工作有关文件精神，切实做好2026年本市普通高中阶段学校优秀体育学生招生工作，特制定本方案。

## 一、招生项目

射箭

## 二、招生计划

计划数：1人（男女不限）

## 三、报名条件

具有2026年本市高中阶段学校招生（以下简称“中招”）报名资格，或全日制普通中等职业学校自主招收本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，且具备以下条件之一的学生，通过“上海市学校体育‘一条龙’招收培养优秀体育学生信息管理系统”（以下统称信息管理系统）完成报名，从信息管理系统下载《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》(以下统称报名表),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,市级及以上射箭比赛个人项目前5名的学生(《2026年上海市市级优秀体育学生市级体育赛事认定目录》,见附件1)

(二)自2023年9月1日起获得本市由各区教育、体育行政部门举办的区级射箭比赛个人项目第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2),并经毕业学校报区教育、体育行政部门同意。

#### **四、报名办法**

(一)符合报名条件的学生可在“上海市学校体育‘一条龙’招收培养优秀体育学生信息管理系统”(以下统称信息管理系统)进行报名。报名学生名单须在毕业学校集中公示5个工作日。

(二)报名学生在信息管理系统下载《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》(一人一表、一式六份),贴好本人近期报名照,经学生就读学校审核并加盖公章,连同公示证明及相关成绩证明材料(奖状、证书或成绩册与秩序册等的复印件,获得区级赛事相关成绩的须另外提交《认定表》,资格确认当天需带原件进行复核),用信封封好并在信封右上角标明“优秀体育学生报名”,在4月15日(周三)16:00前交至华阴路101号门卫室,注明体育办公室刘老师收,电话56091823-30103。

(三)收到报名材料后,我校将对相关学生是否符合报名要求进行审核,并通知不符合报名要求的学生进行材料补交等。审核通过后学校将通过电话通知通过审核的学生来校参加资格确认。

#### **五、组织领导**

(一) 体育优秀学生招生领导小组

组 长：高洁（校长）

副组长：施海燕（分管副校长）

(二) 体育优秀学生招生工作小组

组 长：施海燕（分管副校长）

副组长：刘敏（体育教研组长）、刘日东（射箭教练）

## 六、资格确认的组织与要求

(一) 资格确认时间：4月19日（周日）9:30

(二) 资格确认地点：普陀区华阴路101号上海市宜川中学室外射箭场

(三) 资格确认组织与要求

1. 报到时间与地点：4月19日上午9:00，教学楼C楼103办公室。

2. 报到要求：学生凭身份证或学生证，携带好本人相关获奖证书原件等物品在C103办公室报到，逾期未参加测试者，视作自动放弃。

3. 测试时间：4月19日9:30正式开始

4. 其它要求：

(1) 考生着装要求：穿运动服和运动鞋，测试者本人负责做好准备活动

(2) 考区卫生要求：整洁、安全

(3) 携带手机要求：考生不能携带手机

(4) 录像监控要求：测试全程录像

(5) 场地封闭要求：家长和带队老师及无关人员不得进测试场地。

(6) 出入证件要求：测试学生凭身份证、学籍卡进入测试场地，家长和带队老师不得进校。

(7) 我校将对选拔测试进行全程录像。如有材料作假、替考等任何作弊行为，一经发现将取消考生的测试资格及测试成绩并通报有关部门。

#### (四) 资格确认评审小组

由校内 3 名教师和校外 2 名专家教师组成的不少于 5 人的资格确认评审工作小组，负责具体的测试工作，保证整个测试环境封闭并全程录像。同时，整个测试过程接受由市教委随机抽取 1 名专家的全程检查和指导。

### 七、资格确认内容、方法与标准

#### 资格确认考核项目及内容

考核项目	考核内容
心理素质 (10%)	用力感
专项素质 (10%)	拉弓稳定时间
专项技能 (60%)	30 米单轮
考生最好成绩 (20%)	近两年考生所获得市级及以上比赛所获得的个人最好成绩

#### (1) 心理素质 (10%)：用力感

测试方法：学生手握握力器，用优势手尽最大力握一次，主试记下数值，并把握力器上的发声器移到 1/2 最大握力处（或用限位钉挡在该处）。令学生再握两次，第一次慢些使劲，当听到声音（或遇到阻挡物），要求学生凭自己的感觉复制，记录两次握力差值。

测试器材：有发声附件的握力计、眼罩

(2) 专项素质 (10%): 拉弓稳定时间

测试方法: 学生将弓拉开, 拉靠到位, 身体重心不变, 用力不抖箭头移动位置 11.5 厘米, 评测专家启动秒表计时, 当学生不能按上述要求完成动作时, 立即停表, 以秒为单位记录成绩。

测试器材: 弓、箭、秒表

(3) 专项技能 (60%)

测试方法: 30 米单轮, 共射 10 支箭。

测试器材: 自备

评价标准:

项目	成绩/环	评价标准
30 米单轮	100 环	100 分
	90 环	90 分
	80 环	80 分
	70 环	70 分
	60 环	60 分
	50 环	50 分
	40 环	40 分
	30 环	30 分
	20 环	20 分
	10 环	10 分

专项技能考核以分数 (10 支箭所得总分 100 分,  $\text{得分} \times 0.6 = \text{所得分数}$ ) 高低排名, 分数相同者以现场技能测试  $\times$  多者排名靠前。

(4) 考生最好成绩 (20%): 考生近两年所参加市级及以上比赛所获的个人最好成绩。

**备注：**最终分数相同者需再进行一次专项技能的考核，即每人再射一支箭，环数高者胜。

## **八、资格确认结果公示**

资格确认通过学生名单将在4月下旬在上海市宜川中学校园网公示5个工作日。

## **九、招生录取规定**

市级优秀体育学生自主招生参照市实验性示范性高中、市特色普通高中自主招生录取方式，统一实行网上签约预录取和录取。

学校制定优秀体育学生自主招生工作方案，报相关教育行政部门同意后，由上海市教育考试院和招生学校公布。学校严格按照程序和时间组织综合测试，经学校自主招生领导小组集体讨论后按招生计划择优足额签约预录取。

已签约预录取的优秀体育学生不得要求更改或放弃预录取。优秀体育学生学业考试总成绩（含政策性照顾加分）须达到2026年本市自主招生最低投档控制分数线方可被正式录取。

## **十、监督与自律**

（一）学校成立优秀体育学生招生监督小组，对招生过程进行监督，并接受市、区教育局、体育行政部门及纪检监察部门对招收工作的监督和管理。

（二）测试过程将进行全程录像，凡通过弄虚作假等欺骗手段报考或录取的学生，一经发现，取消其当年报考或录取资格。

(三) 拟预录取的优秀体育学生名单必须由学生原在读(在训)学校在显著处公示5个工作日。未经学生原在读(在训)学校公示及市区中招办集中上网公示的,学校不予录取。

(四) 监督保障。

校级监督电话: 56099583

区级监督电话: 52564588-7678

#### 十一、相关咨询

电话: 56091823-30103, 联系人: 刘老师。

学校网址: [http:// www.hsyc.ptc.sh.cn](http://www.hsyc.ptc.sh.cn)

上海市宜川中学

2026年3月27日

## 附件 1

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

序号	项目	市级比赛名称
1	足球	上海市校园足球联盟联赛(初中组)
2		上海市青少年校园足球夏令营最佳阵容选拔(2023 年)
3		上海市青少年校园足球精英赛(初中组; 2024 年)
4		2024 上海市学生运动会足球比赛(中小学组)
5		上海市校园足球联盟杯赛(初中组: 2025 年)
6		上海市青少年足球锦标赛
7		上海市青少年足球俱乐部联赛(2023 年、2024 年) 上海市青少年足球联赛(2025 年)
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)	
16	排球	上海市中小学生排球联赛(初中组)
17		上海市中小学生排球杯赛(初中组)
18		2024 上海市学生运动会排球比赛(中小学组)
19		2024 上海市学生运动会沙滩排球比赛(中小学组)
20		上海市青少年排球锦标赛
21		上海市青少年体育精英系列赛排球比赛第二站暨 上海市青少年排球锦标赛排位赛(2024 年) 上海市青少年体育精英系列赛排球比赛第二站 暨上海市青少年排球冠军赛(2025 年)
22		上海市青少年沙滩排球锦标赛

23	乒乓球	上海市中小學生乒乓球冠軍賽 暨上海市中小學生乒乓球錦標賽(初中組)
24		2024 上海市學生運動會乒乓球比賽(中小學組)
25		上海市青少年乒乓球錦標賽
26		上海市青少年體育精英系列賽乒乓球比賽第二站
27	羽毛球	上海市中小學生羽毛球錦標賽(初中組)
28		2024 上海市學生運動會羽毛球比賽(中小學組)
29		上海市青少年羽毛球錦標賽
30		上海市青少年體育精英系列賽羽毛球比賽第二站
31	網球	上海市中小學生網球錦標賽(初中組)
32		2024 上海市學生運動會網球比賽(中小學組)
33		上海市青少年網球錦標賽
34		上海市青少年體育精英系列賽網球比賽第二站 暨 上海市青少年網球冠軍賽
35	田徑	上海市中學生田徑聯盟杯賽(初中組)
36		上海市中學生田徑冠軍賽(初中組；2023 年)
37		2024 上海市學生運動會田徑比賽(中學組)
38		上海市中學生田徑錦標賽(初中組；25-26 學年)
39		上海市青少年田徑錦標賽
40		上海市青少年體育精英系列賽田徑比賽第二站(2024 年)
		上海市青少年體育精英系列賽田徑比賽第二站 暨上海市青少年田徑冠軍賽(2025 年)
41	游泳	上海市中小學生游泳錦標賽(初中組)
42		2024 上海市學生運動會游泳比賽(中小學組)
43		上海市青少年游泳錦標賽
44		上海市青少年體育精英系列賽游泳比賽第二站(2024 年)
		上海市青少年體育精英系列賽游泳比賽第二站 暨上海市青少年游泳冠軍賽(2025 年)
45	武術	上海市中小學生武術套路錦標賽(初中組)
46		2024 上海市學生運動會武術套路比賽(中小學組)
47		上海市青少年武術套路錦標賽
48		上海市青少年武術散打錦標賽
49	冰雪	上海市中小學生冰上運動會 (冰球、短道速滑、冰壺項目)(初中組；23-24 學年)
50		2024 上海市學生運動會花樣滑冰比賽(中小學組)
51		2024 上海市學生運動會冰球比賽(中小學組)
52		2024 上海市學生運動會短道速滑比賽(中小學組)
53		2024 上海市學生運動會冰壺比賽(中小學組)

54		上海市中小学生冰上运动会——冰壶比赛 (初中组; 25-26 学年)
55		上海市中小学生冰上运动会——短道速滑比赛 (初中组; 25-26 学年)
56		上海市中小学生冰上运动会——冰球比赛 (初中组; 25-26 学年)
57		上海市中小学生冰上运动会——花样滑冰比赛 (初中组; 25-26 学年)
58		上海市青少年冰球锦标赛
59		上海市青少年冰壶锦标赛
60		上海市青少年花样滑冰锦标赛
61		上海市青少年短道速滑锦标赛
62		上海市青少年高山滑雪锦标赛(2025 年)
63		上海市中小学生击剑锦标赛(初中组)
64		2024 上海市学生运动会击剑比赛(中小学组)
65	击剑	上海市青少年击剑锦标赛
66		上海市青少年体育精英系列赛击剑比赛第二站 暨上海市青少年击剑冠军赛
67		上海市中小学生射击锦标赛—传统射击(初中组)
68		2024 上海市学生运动会射击比赛(中小学组传统射击)
69	射击	上海市青少年射击锦标赛
70		上海市青少年体育精英系列赛射击比赛第二站 暨上海市青少年射击冠军赛
71		上海市中小学生射箭锦标赛(初中组)
72		2024 上海市学生运动会射箭比赛(中小学组)
73	射箭	上海市青少年射箭锦标赛
74		上海市青少年体育精英系列赛射箭比赛第二站 暨上海市青少年射箭冠军赛
75		上海市中小学生健美操锦标赛 (竞技健美操、有氧舞蹈、啦啦操(花球);初中组)
76	健美操	2024 上海市学生运动会健美操(啦啦操)比赛(中小学组) (竞技健美操、有氧舞蹈、啦啦操(花球))
77		2024 上海市学生运动会棒垒球比赛(中小学组)
78		上海市中学生棒垒球锦标赛(初中组)
79	棒垒球	上海市青少年棒球锦标赛
80		上海市青少年垒球锦标赛
81		2024 上海市学生运动会水上运动比赛(中小学组赛艇)
82		上海市学生水上运动会——赛艇项目(初中组)

83	赛艇	上海市青少年赛艇锦标赛
84		上海市青少年体育精英系列赛赛艇比赛第二站 暨上海市青少年赛艇冠军赛
85	跳绳	上海市中小学生跳绳锦标赛(初中组)
86		2024 上海市学生运动会跳绳比赛(中小学组)
87	帆船	2024 上海市学生运动会水上运动比赛(中小学组帆船)
88		上海市学生水上运动会——帆船项目(初中组)
89		上海市青少年帆船锦标赛
90		上海市青少年体育精英系列赛帆船比赛第二站 暨上海市青少年帆船冠军赛
91	帆板	2024 上海市学生运动会水上运动比赛(中小学组帆板)
92		上海市学生水上运动会——帆板项目(初中组)
93		上海市青少年帆板锦标赛
94		上海市青少年体育精英系列赛帆板比赛第二站 暨上海市青少年帆板冠军赛
95	攀岩	上海市学生攀岩锦标赛(初中组)
96		2024 上海市学生运动会攀岩比赛(中小学组)
97		上海市青年攀岩锦标赛(2023 年)
98		上海市攀岩锦标赛(2024 年)
		上海市青少年攀岩锦标赛(2025 年)

注：

- 1.以上目录中所列的市级体育比赛的主办单位须为市教育、体育行政部门。
- 2.国家级及以上赛事包括全国运动会、全国学生(青年)运动会及教育部或体育总局主办的其他相关项目单项锦标赛等。

附件 2

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	签字(盖章): 年 月 日				
区教育 行政部门 审核意见	签字(盖章): 年 月 日		区体育 行政部门 审核意见	签字(盖章): 年 月 日	

## 附件 2

### 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: right;">签字（盖章）：  年 月 日</p>				
区教育局 审核意见	<p>签字（盖章）：  年 月 日</p>		区体育 审核意见	<p>签字（盖章）：  年 月 日</p>	