

附件 2

福建体育职业技术学院 2026 年五年制高等 职业教育足球运动与管理专业单独 招生考试足球（十一人制）专项 技能测试大纲（试行）

一、测试项目

（一）非守门员：100 分

1. 身体素质测试（30 分）

（1）男子 5 × 25 米折返跑/女子多向绕杆跑（15 分）

（2）灵敏性、协调性综合测试（15 分）

2. 专项技术测试（40 分）

（1）原地颠球（10 分）

（2）定位球踢准（15 分）

（3）20 米运球绕杆射门（15 分）

3. 实战能力测试（30 分）

（二）守门员：100 分

1. 身体素质测试（30 分）

（1）立定跳远（15 分）

（2）灵敏性、协调性综合测试（15 分）

2. 专项技术测试（40 分）

(1) 扑接球 (20 分)

(2) 掷远与踢远 (20 分)

3. 实战能力测试 (30 分)

二、测试方法

(一) 非守门员: 100 分

1. 身体素质测试 (30 分)

(1) 男子 5 × 25 米折返跑 (15 分)

①测试方法: 如图 1 所示, 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, 视为犯规, 成绩无效, 允许补测一次, 再次犯规, 成绩记为零分。

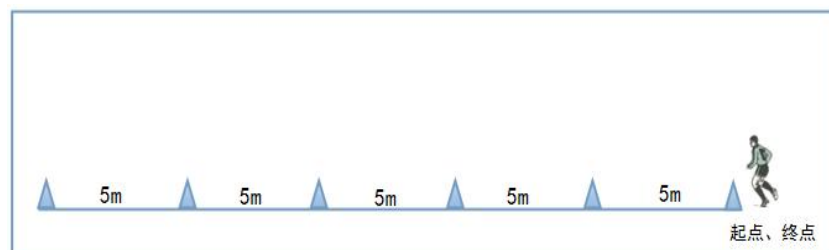


图 1

(2) 女子多向绕杆跑 (15 分)

①测试方法：如图 2 所示，在平整的人工草或天然草足球场，划定 15 米 × 5 米区域。中间标志杆间距 2 米。听到信号后，从起始点采用站立式起跑，按照规定路线，依次越过各标志杆后冲过终点。

②评分方法：测试一次，若漏杆、碰倒杆或者没有按照既定路线，视为犯规，成绩无效，允许补测一次，再次犯规，成绩记为零分。

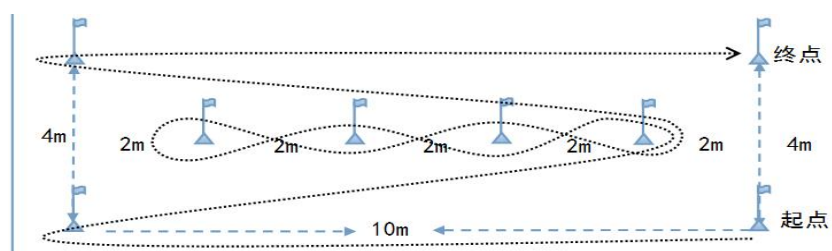


图 2

(3) 灵敏性、协调性综合测试 (15 分)

①测试方法：如图 3 所示，在划定 4.5 米 × 4.5 米的方形区域内，分设 A、B、C、D 四个点，每条线各点之间的距离如图所示。考生从 A 点出发（脚动开表计时），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。

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。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。

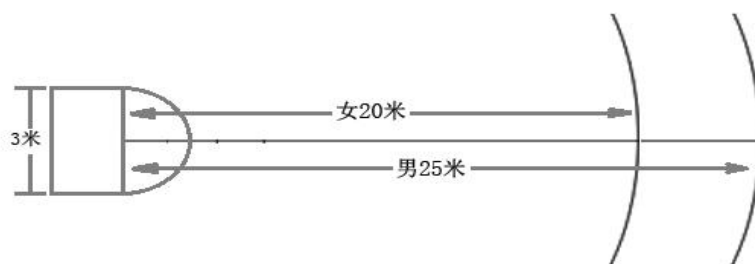


图4

(3) 20米运球绕杆射门(15分)

①测试方法:如图5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米垂线共放置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。

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 次测试均失败,成绩记为零分。

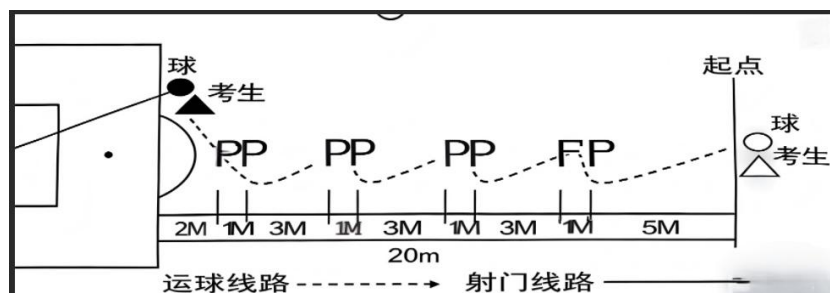


图 5

3. 实战能力测试 (30 分)

(1) 实战形式:视考生人数分队进行比赛,比赛时间 20 分钟。

(2) 比赛评分:考官参照足球非守门员实战能力评分标准表(1)独立对考生的技战术水平、比赛作风以及综合素养等方面进行评定,比赛中进球得分仅作为评分参考依据之一,并非主要评判标准。进行比赛评分,以考官的平均分作为该考生的最终测试成绩。

足球非守门员实战能力评分标准表（1）

等级 (分值范围)	评价标准		
	技战术水平	比赛作风	综合素养
优秀 (30~25)	技战术运用合理、高效。技术动作规范、娴熟且稳定性强，能精准完成传接球、关键传球或突破的成功率高；战术理解深刻，高效执行并主动调整以适应比赛变化；攻防两端贡献突出，防守积极、有效，攻守转换反应迅速。	严格遵守比赛纪律，团队意识表现突出，比赛时刻保持较高强度和专注度，影响力高。	身体素质非常好，心理素质稳定，抗压能力强。
良好 (24~19)	技战术运用合理。技术动作规范、稳定，传接球准确、有效；战术执行到位，能理解并完成战术要求；攻防中发挥积极作用，攻守转换意识明显，防守积极、有效，失误较少。	遵守比赛纪律，团队意识表现良好，比赛态度积极投入，影响力大，对比赛的进程和结果有正面贡献。	身体素质良好，心理素质稳定，能够应对比赛中的一般压力。
及格 (18~13)	技战术运用较合理。技术动作基本规范、稳定性不足，传接球基本准确；对战术理解不够深入，能完成基本战术要求；攻守转换意识不太明显，防守较积极、主动，但有一定失误率。	基本遵守比赛纪律，团队意识表现较好，比赛态度积极但存在波动，对比赛有贡献，但不够突出或影响力不足。	身体素质较好，心理素质较稳定，在面对高强度对抗或逆境时可能出现波动。
不及格 (12分及以下)	没有技战术配合意识和能力。技术动作不规范、生疏；经常	不尊重比赛纪律，比赛态度消极，比	身体素质较差，心理素质

	无法理解或执行战术要求；没有攻守转换意识，处理球仓促、随意，常有失误。	赛参与度低，在场 上存在感低且对团 队有一定的负面影 响。	较差，勉强完 成比赛任务。
--	-------------------------------------	--	------------------

(二) 守门员：100分

1. 身体素质测试（30分）

(1) 立定跳远（15分）

①测试方法：考生在起跳线后起跳，两脚平行自然站立，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。测量成绩时，从考生身体任何部位在落地区内的最近触地点量至起跳线。

(2) 灵敏性、协调性综合测试（15分）

参照非守门员测试和评分方法。

2. 专项技术测试（40分）

(1) 扑接球（20分）

①测试方法：考生守门，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：考官依据扑接球评分标准表（2）对考生进行评分，以考官的平均分作为该考生的最终成绩。

扑接球评分标准表（2）

等级（分值范围）	评价标准
优秀（20~16）	技术动作规范，动作运用合理，选位意识好，身体移动快速、协调。
良好（15~11）	技术动作规范，动作运用较合理，选位意识较好，身体移动快速、协调。
及格（10~6）	技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识尚可，身体移动较快、较协调。
不及格（5分及以下）	技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识较差，身体移动较慢不协调。

（2）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。考生先将球以单手掷远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：各取考生手掷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。

3. 实战能力测试（30分）

(1) 实战形式：视考生人数分队进行比赛，比赛时间 20 分钟。

(2) 比赛评分：考官参照足球守门员实战能力评分标准表

(3) 独立对考生的技战术水平、比赛作风以及综合素养等方面进行比赛评分，以考官的平均分作为该考生的最终测试成绩。

足球守门员实战能力评分标准表（3）

等级 (分值范围)	评价标准		
	技战术水平	比赛作风	综合素养
优秀 (30~25)	防守选位持续占据最佳区域，预判精准，反应速度极快；扑接技术动作高度规范、合理且舒展，能稳定处理各类高难度射门；手抛球、脚踢球落点精准度高，可直接发起有效反击；出击处理时机选择精准，能够准确、有效地指挥本队的防守体系。	严格遵守比赛纪律，意志品质顽强，全程保持高度专注与投入，对团队防线具有强影响力，是后防核心支柱。	身体素质极佳，爆发力、柔韧性、耐力等核心指标全面达标；心理素质稳定，抗压能力突出，关键赛事中表现沉稳可靠。
良好 (24~19)	防守选位通常能占据合理位置，预判准确，对常规射门反应迅速及时；扑接技术动作规范合理，能稳定处理绝大多数常规射门；手抛球、脚踢球落点较精准，基本能到达目标区域；出击处理时机选择基本合理，能够良好地指挥本队的防	遵守比赛纪律，作风顽强，比赛投入度高，能持续保持较好专注度，态度积极主动，对比赛进程和结果具有明确正面推动作用。	身体素质良好，满足比赛核心强度需求；心理素质稳定，能从容应对比赛中的一般性压力情

	守体系。		境。
及格（18~13）	防守选位多数情况下合理,预判能力尚可,偶有反应稍慢或判断偏差;扑接技术动作基本规范,处理高难度射门时稳定性不足;手抛球、脚踢球落点基本准确,但精度和一致性有待提升;出击处理时机选择有时犹豫或稍晚,能够较好指挥,维持防线基本稳定。	基本遵守比赛纪律,比赛态度端正,专注度偶有起伏但能快速调整,能为团队作出基础防守贡献,在领导力和临场指挥方面表现不明显。	身体素质较好,基本满足比赛强度需求;心理素质较稳定,但在高强度对抗或逆境场景中可能出现状态波动。
不及格（12分及以下）	防守选位经常出现偏差或不够及时,预判能力较弱,反应速度一般或偏慢;扑接技术动作规范性不足,存在明显技术缺陷;手抛球、脚踢球落点不精准、不稳定,经常偏离目标区域;出击处理时机选择经常出错,指挥不当。	比赛纪律意识欠缺,比赛投入度不高,拼抢和救险的主动性不足,专注度容易分散,整体表现平平,对团队无显著积极影响。	身体素质较差,难以承受比赛基本强度;心理素质薄弱,抗压能力不足,勉强能完成比赛任务。

男子非守门员评分标准

专项身体素质测试 (30分)			基本技术测试 (40分)				实战能力测试 (30分)
分值	5×25折返跑 (秒) (15分)	灵敏性、协调性综合测试 (秒) (15分)	20米运球绕杆射门 (秒) (15分)	分值	原地颠球(个) (10分)	定位球踢准 (15分)	
15	≤33	≤8.00	≤8.60	10	≥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。	分为优秀、良好、及格、不及格四个等级,针对考生技战术水平、比赛作风以及综合素养等方面进行评定。 优秀: 30-25分 良好: 24-19分 及格: 18-13分 不及格: 12分及以下
14	33.01-33.30	8.01-8.20	8.61-8.80	9	50-59		
13	33.31-33.60	8.21-8.40	8.81-9.00	8	40-49		
12	33.61-33.80	8.41-8.60	9.01-9.30	7	35-39		
11	33.81-34.20	8.61-8.80	9.31-9.60	6	30-34		
10	34.21-34.60	8.81-9.00	9.61-9.90	5	25-29		
9	34.61-35.50	9.01-9.20	9.91-10.30	4	20-24		
8	35.51-36.60	9.21-9.40	10.31-10.60	3	15-19		
7	36.61-37.00	9.41-9.60	10.61-10.90	2	10-14		
6	37.01-37.60	9.61-9.80	10.91-11.30	1	5-9		
5	37.61-38.00	9.81-10.00	11.31-11.60	0			
4	38.01-38.60	10.01-10.20	11.61-12.30				
3	38.61-39.00	10.21-10.40	12.31-12.90				
2	39.01-39.60	10.41-10.60	12.91-13.30				
1	39.61-40.00	10.61-10.80	13.31-14.40				
0							

女子非守门员评分标准

专项身体素质测试 (30分)			基本技术测试 (40分)				实战能力测试 (30分)
分值	多向绕杆跑 (秒) (15分)	灵敏性、协调性综合测试 (秒) (15分)	20米运球绕杆射门 (秒) (15分)	分值	原地颠球(个) (10分)	定位球踢准 (15分)	
15	≤16.4	≤8.40	≤9.60	10	≥45	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。	分为优秀、良好、及格、不及格四个等级,针对考生技战术水平、比赛作风以及综合素养等方面进行评定。 优秀: 30-25分 良好: 24-19分 及格: 18-13分 不及格: 12分及以下
14	16.41-16.80	8.41-8.60	9.61-9.80	9	40-44		
13	16.81-17.30	8.61-8.80	9.81-10.00	8	35-39		
12	17.31-17.80	8.81-9.00	10.01-10.30	7	30-34		
11	17.81-18.50	9.01-9.20	10.31-10.60	6	25-29		
10	18.51-19.20	9.21-9.40	10.61-10.90	5	20-24		
9	19.21-20.00	9.41-9.60	10.91-11.30	4	15-19		
8	20.01-20.80	9.61-9.80	11.31-11.60	3	10-14		
7	20.81-21.70	9.81-10.00	11.61-11.90	2	5-9		
6	21.71-22.60	10.01-10.20	11.91-12.30	1	3-4		
5	22.61-23.50	10.21-10.40	12.31-12.60	0			
4	23.51-24.00	10.41-10.60	12.61-13.30				
3	24.01-24.50	10.61-10.80	13.31-13.90				
2	24.51-25.00	10.81-11.00	13.91-14.30				
1	25.01-25.50	11.01-11.20	14.31-15.40				
0							

守门员评分标准

专项身体素质测试 (30分)				基本技术测试 (40分)				实战能力测试 (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	掷远与踢远 (米) (20分)			扑接球 (20分)
	男子	女子	男子	女子		男子	女子		
15	≥2.50	≥2.20	≤8.00	≤8.40	20	≥80.00	≥60.00	考生守门，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）。考官根据考生的技术动作、动作运用、选位意识、身体移动速度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分及以下	
14	2.46-2.49	2.16-2.19	8.01-8.20	8.41-8.60	19	77.50	57.50		
13	2.41-2.45	2.11-2.15	8.21-8.40	8.61-8.80	18	75.00	55.00		
12	2.36-2.40	2.06-2.10	8.41-8.60	8.81-9.00	17	72.50	52.50		
11	2.31-2.35	2.01-2.05	8.61-8.80	9.01-9.20	16	70.00	50.00		
10	2.26-2.30	1.96-2.00	8.81-9.00	9.21-9.40	15	67.50	47.50		
9	2.23-2.25	1.93-1.95	9.01-9.20	9.41-9.60	14	65.00	45.00		
8	2.20-2.22	1.90-1.92	9.21-9.40	9.61-9.80	13	62.50	42.50		
7	2.17-2.19	1.87-1.89	9.41-9.60	9.81-10.00	12	60.00	40.00		
6	2.14-2.16	1.84-1.86	9.61-9.80	10.01-10.20	11	57.50	39.00		
5	2.11-2.13	1.81-1.83	9.81-10.00	10.21-10.40	10	55.00	38.00		
4	2.08-2.10	1.78-1.80	10.01-10.20	10.41-10.60	9	52.50	37.00		
3	2.05-2.07	1.74-1.77	10.21-10.40	10.61-10.80	8	50.00	36.00		
2	2.01-2.04	1.71-1.73	10.41-10.60	10.81-11.00	7	49.00	35.00		
1	1.90-2.00	1.60-1.70	10.61-10.80	11.01-11.20	6	48.00	34.00		
0					5	47.00	33.00		
					0				

备注：评分采用就低的原则，即未达到某一档次评分标准的，按低一档评分标准评分。

