

高中田径特长生自主招生实施现状与优化路径研究

——以深圳实验学校高中园为例

李康其¹ 刘梓贤² 陈仙仪¹

1. 深圳实验学校明理高中 广东深圳 518118

2. 深圳实验学校崇文高中 广东深圳 518118

摘 要：本文通过文献分析、实地调研发现深实高中国田径自主招生教练团队师资雄厚，硬件保障基础好，田径自主招生方案能推进迅速，2024 年第一年体育自主招生就形成了升学渠道多元的自主招生入学体系，田径高水平自主招生的体系不断改革和完善，但学校还存在一些问题：体育教师自主权有待提高、田径特长生招进来后如何确保有好的升学率等问题？在 2025 年国家体育总局修订了《运动员技术等级标准》，田径项目短跑标准提高，达运动员等级难度大的背景下，高中田径特长生自主招生有哪些优化路径？本文梳理深实高中国田径特长生自主招生的现状，揭示在体教融合、《运动员技术等级标准》改革的背景下如何优化田径高水平队伍的培养方案。

关键词：自主招生；田径特长生

自 2025 年国家体育总局修订了《运动员技术等级标准》开始，深实高中国就开始结合学校的实际情况不断进行调整，深实高中国田径自主招生方案政策也发生了改变，对深实高中国进行个案研究，以便于我们更好推进高中学校在《运动员技术等级标准》改革的背景下，如何培养和优化田径高水平运动队的培养方案。

1 深实高中国田径特长生自主招生实施现状

1.1 自主招生模式

2016 年《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》明确提出“完善体育特长生招生政策”。扩大学校自主招生权是贯穿于高考综合改革的始终，是破解“唯分数”“一考定终身”等弊端的重要探索，2020 年《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》进一步要求“规范体育特长生招生程序”。在此背景下，深实验高中园形成了以“运动专项测试+综合素质+中考文化成绩考核”自主招生模式。

1.2 自主招生考试方法及标准

1.2.1 报考专项

报考项目只有短跑，考生课结合自身情况任选 100 米、200 米、400 米其中一个项目考试；专项考试的项目顺序为 400 米、200 米、100 米。

1.2.2 专项测试得分计算方法

专项测试得分由专项测试得分和专项技术得分组成；其中专项测试成绩得分占 60%；专项技术等分占 40%。综合素质考试内容为立定跳远，每人连续三次试跳，取最好成绩为最终成绩。

1.2.3 考试总成绩计算方法

$(\text{专项测试成绩分} \times 60\% + \text{专项技术分} \times 40\%) \times 80\% + \text{综合素质分} \times 20\%$

表 1 男子专项测试得分表

分值	100 米	200 米	400 米
100	11.30	22.70	51.20
98	11.35	22.80	51.50
96	11.40	22.90	51.80
94	11.45	23.00	52.20
92	11.50	23.10	52.60
90	11.55	23.20	53.00
88	11.60	23.30	53.50
86	11.65	23.45	54.00
84	11.70	23.60	54.50
82	11.80	23.75	55.00
80	11.90	23.90	55.50
75	12.10	24.20	56.00
70	12.30	24.30	56.50
65	12.50	24.70	57.00
60	12.70	25.00	57.50
55	12.90	25.30	58.00
50	13.10	25.60	58.50

表 2 综合素质测试立定三级跳评价标准

立定跳远		
分值	男	女
100	2.75	2.27
90	2.65	2.17
80	2.55	2.07
70	2.45	1.97
60	2.35	1.87
50	2.25	1.77

1.2.4 专项技术评分表

评价指标包括: 技术动作规范性, 占 28 分; 身体韧性性、协调性、灵敏性占 28 分; 身体综合条件 22 分; 专项发展潜力 22 分。

1.2.5 自主招生录取的学生情况

深实高中田径高水平共录取了 8 名学生, 学生中考文化分数均分 420 分, 录取的项目集中在 100 米, 专项测试的结果的水平均在国家三级运动员的水平。

2. 深实高中田径特长生自主招生方案的优势

2.1 选拔机制全面性

学校结合教练师资情况和硬件条件定制田径特长生招生方案, 考核的内容综合性强, 考核内容参考了广东体育术科考试的内容, 选拔机制包括了高水平运动队的专项, 也包括了体育术科考试的内容, 选拔机制突出精准性与公平性。不仅考核运动成绩, 还评估专项技术动作和评估发展潜力, 避免了唯成绩论。

2.2 整合资源, 打造闭环支持

针对不同的运动项目设计差异化的门槛标准, 体现专业性, 对于特殊天赋的学生, 测试前学生开放提供试训机会。

2.3 升学优势

在田径特长生自主招生方案的测试内容可以看出与普通体育术科考试内容高度契合, 这说名已录取的学生中具备考体育术科考试的能力, 未来学生未能达到体育高水平标准就可以在高二第二学期加入体育术科的训练, 转型备考体育术科统考考试, 增加体育特长生的升学概率。

3. 自主招生存在的不足

3.1 招生宣传与渠道局限

招生信息仅通过学校公众号发布, 未利用新媒体、体育赛事等渠道扩大宣传。目前深实高田径特长生的水平不高, 生源一般, 主要原因是招生的宣传不到位, 有学生不知道这

个招生渠道, 其次是好的生源选择更好的学校平台, 缺少竞争力, 培养资源不足。

3.2 升学与职业路径不明确

家长担忧学生未来的发展, 若学校没有明确的升学途径或者职业支持, 家长很容易因为这些不稳定因素而放弃报考。

4. 田径特长生自主招生优化路径

4.1 升建立学与职业双轨通道, 寻找跨区域建立合作伙伴

学校可以与基层体校、初中学校、俱乐部建设联合选拔机制, 打破地域区域, 扩大生源覆盖面。其次, 可以与重点初中签订协议, 明确体育特长生降分录取或保送的条件。

4.2 强化资源保障, 提升培养吸引力

争取政府或企业赞助, 建设专业级训练场地, 配备运动康复室、高速摄像分析系统等科技设备。其次可以优化教练团队, 高薪聘请退役运动员或高校体育专家, 定期组织教练参加国际培训, 引入 AI 动作分析、体能数据监控等科学训练手段。

4.3 成果定期量化宣传

定期公布体育特长生升学率 (如 90% 进入本科院校)、职业发展案例 (如校友成为省队运动员), 改变社会偏见。

4.4 精准宣传与政策激励

多渠道推广, 通过短视频平台、青少年体育赛事、社区活动宣传招生政策, 重点面向家长群体传递“体育+教育”双赢理念。其次设立专项奖学金, 覆盖训练装备、参赛费用; 对家庭困难学生减免学费, 降低入学门槛。

4.5 构建生源数据库

建设从小学阶段跟踪体育苗子, 提前介入培养 (如举办周末训练营), 建立长期人才储备。

参考文献:

- [1] 韩子祥, 王新风. 新高考综合评价招生实践探索: 成效、挑战及展望 [J]. 中国考试, 2025, (02): 12-24. DOI:10.19360/j.cnki.11-3303/g4.2025.02.002.
- [2] 宿州市人民政府办公室关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见 [J]. 宿州市人民政府公报, 2018, (04): 47-52.
- [3] 董熙. 高职院校自主招生的意义、问题及对策 [J]. 重庆电子工程职业学院学报, 2018, 27(06): 5-7. DOI:10.13887/j.cnki.jccee.2018(6).2.

[4] 王丹, 王俊生. 地方高校自主招生综合评价体系中的问题与对策研究 [J]. 中国成人教育, 2015, (05): 37-39.

[5] 张亚群. 高校自主招生改革: 动因、问题与对策 [J]. 北京大学教育评论, 2010, 8(02): 30-42+187-188. DOI:10.19355/j.cnki.1671-9468.2010.02.004.

[6] 边新灿. 甄选入学、自主招生和“三位一体”多元选拔模式比较研究 [J]. 浙江师范大学学报 (社会科学版), 2015, 40(02): 73-79.

[7] 王湖滨. 高考招生模式多元化改革研究 [J]. 高等农业

教育, 2013, (09): 19-22. DOI:10.13839/j.cnki.hae.2013.09.008.

[8] 黄娟, 洪杨柳. 疫情背景下高职院校在线自主招生考试的实施困境与优化路径 [J]. 招生考试研究, 2023, (01): 34-42.

[9] 杨晶晶. “双一流”建设背景下高校自主招生的路径优化 [J]. 学园, 2018, 11(35): 191-192.

作者简介:

李康其 (1994—), 男, 汉族, 广东湛江, 硕士, 研究方向为体育训练。