



廈門大學嘉庚學院

XIAMEN UNIVERSITY TAN KAH KEE COLLEGE

課程修讀指南

體育俱樂部



2024級

前 言

“大学体育”属技能必修课，是学校课程体系的重要组成部分。厦门大学嘉庚学院体育课程教学实行体育俱乐部模式，坚持“以人为本”、“健康第一”和“终身体育”的教育理念，以“增强学生体质”为中心，落实“三全育人、五位一体”工作规划与布局，落实学校人才培养总体要求，坚持课程改革，通过开展新生“第一堂体育课”，设立“体育奖学金”，革新教学方式方法，取得了丰硕的教学成果。

厦门大学嘉庚学院体育教学部全面负责学校体育工作，承担全校学生的体育俱乐部教学任务、负责全校群众性体育活动的技术指导、参与校级运动竞赛的组织、校级运动队的训练和比赛，全校学生《国家学生体质健康标准》测试等工作。

体育俱乐部师资力量雄厚。专任教师当中具有副教授以上职称教师 9 人，讲师 15 人；具有硕士以上学位 21 人；职业技能成绩方面，具有国家级健将 1 人，国家级裁判 3 人，国家一级运动员和一级裁判 14 人。开设 21 个项目共 27 个体育俱乐部。

学校体育运动场地、设施齐全。现有风雨球馆 1 座，场馆内设有篮球场、羽毛球场、乒乓球室、跆拳道室、自由搏击室、武术室、健美操室、瑜伽室、健身健美室。室外棒垒球场 1 个，室外篮球场 44 个，排球场 17 个，网球场 12 个，高尔夫球场（30 个击球位）1 个，田径场 2 个，人工草坪小足球场 2 个、游泳馆 1 个、龙舟 3 艘。

目 录

第一部分 规章制度

厦门大学嘉庚学院体育俱乐部管理办法	1
第一章 总则	1
第二章 学分管理	1
第三章 课程设置	2
第四章 教学管理	2
第五章 考核管理	4
第六章 其他	4
厦门大学嘉庚学院体育俱乐部课程预约系统管理办法	21
厦门大学嘉庚学院水上运动安全管理规定	23
厦门大学嘉庚学院学生体质健康标准测试实施办法	25
一、测试相关规定	25
二、测试成绩管理	27
三、组织与保障	28
四、其它	30
厦门大学嘉庚学院运动队管理办法	43
第一章 总则	43
第二章 组织管理	43
第三章 训练管理	45
第四章 参赛管理	46
第五章 训练及比赛经费管理	47
第六章 其他费用	49
第七章 奖励	50
第八章 其他	53

第二部分 俱乐部介绍

一、田径俱乐部简介	58
二、乒乓球俱乐部简介	58
三、足球俱乐部简介	59
四、篮球俱乐部简介	60
五、排球俱乐部简介	60
六、网球俱乐部简介	61
七、棒垒球俱乐部简介	61
八、高尔夫球俱乐部简介	62
九、羽毛球俱乐部简介	63
十、健身健美俱乐部简介	63
十一、健美操俱乐部简介	64
十二、啦啦操俱乐部简介	65
十三、普拉提俱乐部简介	66
十四、瑜伽俱乐部简介	67
十五、武术俱乐部简介	68
十六、跆拳道俱乐部简介	69
十七、自由搏击俱乐部简介	70
十八、龙舟俱乐部简介	71
十九、匹克球俱乐部简介	72
二十、射艺俱乐部简介	73
二十一、保健班	73

第一部分

规章制度

厦门大学嘉庚学院体育俱乐部管理办法

(2018)

为了全面贯彻党的教育方针，促进学生的健康发展，深化体育俱乐部教学改革，规范体育俱乐部教学活动，根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（教体艺 2002 年 13 号）、《高等学校体育工作基本标准》（教体艺 2014 年 4 号）的文件精神，结合我校实际情况，制定本办法。

第一章 总则

第一条 厦门大学嘉庚学院体育课程实行俱乐部模式，坚持“以人为本”、“健康第一”和“终身体育”的教育理念。通过体育俱乐部教学，使学生掌握 1-2 项运动技能，养成锻炼身体的习惯，树立终身体育意识，培养良好的体育道德风尚，促进身心健康发展，提高社会适应能力。

第二条 体育俱乐部是体育课程的不同表现形式。体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的技能必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，也是学校体育工作的中心环节。

第二章 学分管理

第三条 体育俱乐部为必修课程，不得免修，大学期间学生须修满 4 个体育学分。大一第一学期的体育俱乐部为必选课程，其他学期可以根据自己的课表和计划自主选修体育俱乐部课程。正常情况

下，在第一、二学年完成体育学分修读。

第四条 体育学分的获取途径：其一，修读体育俱乐部课程；其二，申请体育特色学分，包括马拉松、游泳、体育竞赛与训练三大类体育特色学分，申请办法参照《厦门大学嘉庚学院体育特色学分管理办法》（见附件 1）。

第五条 每学期只能修读 1 个体育学分。体育特色学分申请有效期为取得运动成绩的当学期之内。

第三章 课程设置

第六条 体育俱乐部目前开设的主要项目有：田径、足球、篮球、排球、网球、羽毛球、乒乓球、棒（垒）球、高尔夫球、武术、自由搏击、跆拳道、健美操、健身健美、啦啦操、瑜伽、普拉提及体育保健班等。每学期开设的体育俱乐部课程，由体育教学部根据选课情况、气候以及场地等因素确定，可根据学生的体育需求增减体育俱乐部。

第四章 教学管理

第七条 体育俱乐部实行会员制管理。学生应根据教务部发布的选课通知、结合兴趣爱好及参与时间选择体育俱乐部，入选后成为会员；根据运动水平分为初级和中高级两大类会员，经选拔进入校运动队、表演队的学生为中高级会员，其他为初级会员。各俱乐部设立俱乐部组织机构，选聘会员参与俱乐部管理。

第八条 体育俱乐部按《课程教学大纲（执行版）3.0 版》开展

教学活动，每学期教学周为 16 周。每天只可参与 1 次体育俱乐部活动，记录 1 次出勤，每周出勤不超过 3 次，超过次数不记录有效出勤。

第九条 学生修读体育俱乐部课程，每学期末出勤次数达到 16 次（32 学时），同时满足前九周出勤次数达到 6 次（12 学时）者，可获得 1 体育学分。建议每周参加 1 次体育俱乐部教学活动，如前九周出勤次数未达 6 次（12 学时）者，取消体育俱乐部修读资格。

第十条 学生修读体育俱乐部课程，应遵守《厦门大学嘉庚学院体育俱乐部学生课堂常规》（见附件 2）。

第十一条 学生参与体育俱乐部教学活动时，服从教师安排，体育活动过程中应提高安全意识，加强自我保护意识，严格遵守《厦门大学嘉庚学院体育俱乐部安全管理规定》（见附件 3）。

第十二条 根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的第十条要求，对部分身体异常和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生，开设以康复、保健为主的体育课程，依照保健班课程管理规定进行申请和修读。

第五章 考核管理

第十三条 体育俱乐部成绩采用百分制，由平时出勤和期末考核两部分构成。平时出勤成绩满分 75 分，期末考核成绩满分 25 分。

第十四条 平时出勤成绩，学期末出勤次数达到 16 次（32 学时），同时满足前九周出勤次数达到 6 次（12 学时）者，可获得 1 体育学分，平时出勤成绩计 75 分，否则计 0 分。

第十五条 期末考核成绩，针对学生修读体育俱乐部项目的考核，从高度、远度、准确度以及动作标准等方面进行考核，评分标准由各体育俱乐部另行公布。

第六章 其他

第十六条 体育俱乐部优先满足学生修读体育学分的需求，在教学条件允许的情况下，欢迎学校广大师生参与体育俱乐部活动。

第十七条 本办法自 2018 年 9 月开始实施，2016 年 9 月颁布的《厦门大学嘉庚学院体育俱乐部管理办法（2016 年版）》同时废止。

第十八条 本办法由厦门大学嘉庚学院体育教学部负责解释。

附件 1

厦门大学嘉庚学院体育特色学分管理办法

为实现大学体育目标，应使体育俱乐部教学与课外、校外的体育活动有机结合，学校与社会紧密联系。鼓励学生课外自主锻炼，把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外体育活动、运动训练等纳入体育课程，形成课内外、校内外有机联系的课程结构。结合我校实际情况，制定本办法。

第一章 总则

第一条 体育特色学分包括游泳、马拉松、体育竞赛与训练三大类。游泳、马拉松特色学分只能申请一次，不可重复获取。体育竞赛训练学分可重复获取。

第二条 体育俱乐部学分和体育特色学分每学期只能选择一项，不可兼得。学生当学期申请体育特色学分，应及时办理体育俱乐部课程退选手续，否则体育成绩计 0 分。

第三条 申请体育特色学分须向体育教学部提交《厦门大学嘉庚学院体育特色学分申请表》（见附件 4）。

第二章 评分标准

第四条 每学年秋季学期第一周，受理 1 次游泳特色学分申请。

符合条件的申请者须参加现场测试，达到规定要求者可申请游泳特色学分。男生不限泳姿，在规定时间内连续游泳 400 米；女生不限泳姿，在规定时间内连续游泳 200 米。游泳特色学分测试评分标准如下：

游泳特色学分测试评分标准

男生（400米）	成绩	女生（200米）	成绩
时间（单位：分：秒）		时间（单位：分：秒）	
12:00.00--11:30.00	85	07:00.00--06:30.00	85
11:29.00--10:40.00	86	06:29.00--06:00.00	86
10:39.00--10:00.00	87	05:59.00--05:30.00	87
09:59.00--09:20.00	88	05:29.00--05:00.00	88
09:19.00--08:40.00	89	04:59.00--04:40.00	89
08:39.00--08:00.00	90	04:39.00--04:20.00	90
07:59.00--07:30.00	95	04:19.00--04:00.00	95
07:29.00--07:20.00	96	03:59.00--03:50.00	96
07:19.00--07:10.00	97	03:49.00--03:40.00	97
07:09.00--07:00.00	98	03:39.00--03:30.00	98
06:59.00--06:50.00	99	03:29.00--03:20.00	99
06:49.00以内	100	03:20.00以内	100

第五条 经体检合格，凡参加厦门国际马拉松等赛事，并在规定时间内跑完半程或全程项目的同学，可申请马拉松特色学分（须有组委会颁发的成绩证书，同时在马拉松官方网站公布的成绩表中可以查到成绩）。马拉松特色学分评分标准如下：

马拉松特色学分评分标准

项目	完成程度	分值
半程马拉松比赛	规定时间内完成半程比赛	90分
全程马拉松比赛	规定时间内完成全程比赛	95分

第六条 学生拥有某项运动特长，代表院系或者学校参加各级体育赛事获得相应名次的，可申请体育竞赛特色学分。赛事成绩有效期为比赛结束当学期（含寒暑假）开始至下一学期期末结束。具体赛事和成绩要求如下：

体育竞赛特色学分评分标准

赛事类型	获奖情况	分值
国家及以上级别赛事	前 12 名	95 分
省级体育赛事	第一至第四名	
市级体育赛事	第一、第二名	
校内单项赛事	第一名	
省级体育赛事	第五至第八名	90 分

市级体育赛事	第三、第四名	85 分
校内单项赛事	第二名	
省级体育赛事	第九至第十二名	
市级体育赛事	第五、第六名	
校内单项赛事	第三名	

注：校内单项赛事不包括趣味运动会。

第七条 经选拔入选校运动队的队员，每学期训练时间达 32 学时者，可申请 1 体育训练特色学分。

第八条 经选拔入选校运动会团体表演项目的成员，训练时间达 32 学时者，可申请 1 体育训练特色学分。

体育训练特色学分评分标准

表现情况	分值
训练表现优异	95
训练表现良好	90
训练表现合格	85

附件 2

厦门大学嘉庚学院体育俱乐部教学常规

一、教师教学常规

(一) 教学安排

1. 教师应严格按照教学大纲、进度教学。课前钻研教材，认真备课，写好教案。充分掌握授课内容、组织教法，了解学生情况、场地情况。课中讲解应简明扼要，示范准确，教法得当。

2. 教师应保证教学过程的完整性，一个完整的体育俱乐部教学活动应包含准备部分、基本部分和结束部分三个过程。

3. 每学期第一个教学周，教师应向学生介绍本俱乐部的教学安排。

4. 严格按照规定地点上课，不得随意更改。如有特殊情况，必须经体育教学部同意，报教学秘书备案。

5. 教师应严格控制刷卡设备，严禁私自将设备交付学生，同时应保管好设备。

6. 凡遇天气等自然原因，室外体育俱乐部课程教师及时通知本俱乐部学生调整课程地点，同时调整教学内容和形式。

7. 教师应做好体育俱乐部出勤数据的上传和备份工作，原则上当天的数据课后及时上传，当周的数据应在次周周一课前备份。

(二) 教学常规

1. 体育教师工作规范应符合《厦门大学嘉庚学院教师工作规范（2017 修订版）》文件要求。

2. 教师应准时到达上课地点，严格按照规定的教学时间上课。

3. 教师上课应穿运动服、运动鞋，项目对着装有特别要求的根据实际情况而定。教学期间不允许随身携带手机、扎堆聊天、佩戴影响运动的饰品，不得离开教学场地。

4. 上课时教师应严格核对学生证件，检查服装，违规者取消本次体育俱乐部活动参与资格；检查学生证件，发现代替出勤者报送教务部，按考试作弊处理。

5. 上课期间教师应把控教学过程，严禁学生玩手机、交头接耳、嬉戏打闹等影响教学的情况发生，违规者要给予教育，情况严重者取消本次出勤记录。凡出现屡教不改、辱骂、诋毁教师者，取消该生体育俱乐部修读资格。

6. 教师不得允许学生无故离开教学场地，学生出现疾病反应、受伤、旧伤（病）复发等突发情况除外。

二、学生课堂常规

(一) 课程教学规定

1. 体育俱乐部为必修课程，不得免修，大学期间学生须修满 4 个体育学分。大一第一学期的体育俱乐部为必选课程，其他学期可以根据自己的课表和计划自主选修体育俱乐部课程。正常情况下，在第一、二学年完成体育学分修读。

2. 依据《高等学校体育工作基本标准》和《国家学生体质健康标准》等文件精神。学生毕业时，须修满 4 个体育学分，同时国家学生体质健康标准测试成绩合格，缺一不可，否则按结业或肄业处理。

3. 参加国家学生体质健康标准测试，必须完成所有项目测试，否则按缺测处理，当年测试成绩计 0 分，不予上报成绩。由他人代替或代替他人参加测试者，按考试作弊处理。

4. 学生每学期体育俱乐部课程的考核项目和评分标准是根据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，结合我校具体情况制定的，考核内容包括平时出勤和期末考核两部分。学期末出勤次数达到 16 次（32 学时），同时满足前九周出勤次数达到 6 次（12 学时）者，可获得 1 体育学分，平时出勤成绩计 75 分，否则计 0 分。期末考核成绩，针对学生修读体育俱乐部的项目考核，从高度、远度、准确度以及动作标准等方面进行考核，具体

评分标准由各体育俱乐部另行公布。由他人代替或代替他人参加测试者，按考试作弊处理。

5. 学生参与体育俱乐部活动，应遵循体育规律，结合自身健康状况，合理分布体育俱乐部出勤。建议每周参加 1 次体育俱乐部活动，如前九周出勤次数未达 6 次（12 学时）者，取消体育俱乐部修读资格。存在学风不良情况的学生，任课教师可在规定时间通知体育教学部、教务部，取消该生体育俱乐部修读资格，当学期不可再选修体育俱乐部。

(二) 课堂常规

1. 学生需完成“课程预约”后方可上课，具体参照《厦门大学嘉庚学院体育俱乐部课程预约系统管理办法》。

2. 必须按时到达上课地点，站队集合，迟到或早退十分钟不记录出勤。

3. 积极配合教师工作，认真完成学习任务；如遇轻微受伤等情况可随堂见习，由教师酌情安排活动。

4. 必须穿着运动衣和运动鞋，项目对着装有特别要求的根据实际情况而定。

5. 必须持本人学生卡刷卡，违规者送教务部按考试作弊处理。

6. 不得擅自离开教学场地，出现疾病反应、受伤、旧伤（病）复发等突发情况除外。无故擅自离开教学场地的学生，取消本次出勤记录。

7. 上课期间出现紧急情况，应及时向教师示意。

8. 不得扰乱教学秩序，辱骂、诋毁教师。

9. 上课时注意力要集中，讲文明，讲礼貌，团结互助，积极锻炼。

10. 做好准备活动，加强保护与自我保护。在教学比赛中，动作不能粗暴，遵守比赛规则，防止伤害事故的发生。有心脏病或有其它严重病史的学生，应主动向教师报告，不得隐瞒疾病情况，否则一切后果自负。

11. 爱护场地器材，做好体育器材的借还工作，对于非正常损耗或丢失的体育器材要照价赔偿。

附件 3

厦门大学嘉庚学院体育俱乐部安全管理规定

为贯彻教育部《学校体育工作条例》、《高等学校体育工作基本标准》、《学校体育运动风险防控暂行办法》及《学生伤害事故处理办法》的文件精神，规范体育俱乐部教学活动，保障学生和学校的合法权益。学校应当对学生进行必要的安全教育和自护自救教育，建立健全的安全制度，采取相应的管理措施，预防和消除教育教学环境中存在的安全隐患，特制订本安全管理规定。

第一章 总则

第一条 本规定所指体育俱乐部活动包括我校学生的体育俱乐部课程、国家学生体质健康标准测试、校运动队的训练和竞赛活动以及我校组织的体育赛事和学校体育活动。

第二条 体育场地、器材等设施应符合国家安全标准。资产与后勤管理部、体育教学部应共同做好体育场地器材及设施的定期维护、保养与更换工作。

第三条 教师应按照体育锻炼与安全卫生相结合的原则，合理安排体育俱乐部活动。应对学生进行安全教育，包括运动负荷的要求、运动方法、器材设备的正确使用方法、安全注意事项和自护自救常识等；及时制止学生危险行为。

第四条 教师应听取学生的身体状况报告，可按体育俱乐部的基本要求，调整教学和活动内容，或者建议学生改选体育保健课程。

第五条 学生选修体育俱乐部时，应认真阅读安全要求内容。患有重大疾病或不适宜进行剧烈运动的学生，选择体育俱乐部前应去医院进行相关检查，由医生出具病情诊断证明，可选修体育保健课程。

第六条 体育俱乐部教学、运动队训练中，应当强化安全防范措施，对技术难度较大的动作，应按教学要求，充分热身，采取保护与帮助措施。

第七条 学校组织大型体育活动或比赛时，应成立安全管理机构，对学生进行安全教育。制订安全应急预案，设置现场急救点，安排医务人员现场值守。检查体育场地器材等设施，设置安全标识。

第八条 学生在参与体育俱乐部活动时，如感觉身体不适或健康状况欠佳，应及时主动报告教师，申请见习，避免剧烈运动。

第九条 患有心脏病、高血压、哮喘等疾病的学生，可选修体育保健课程，严禁参加体育竞赛。学生如故意隐瞒健康状况，不顾医生、教师建议执意参加体育俱乐部活动、国家学生体质健康标准测试等体育活动，后果自负。

第十条 学生参与体育俱乐部活动时，应遵守如下规定：1. 穿着运动鞋、运动服；2. 服从教师安排，严格遵守课堂纪律，严禁嬉闹争斗等具有危险性的行为；3. 高强度运动前应做好准备活动；4. 遵守运动场地及器材设施使用规则，严禁违规使用场地器材。

第二章 安全要求

第十一条 每学期第一周体育俱乐部课程，应对学生进行体育活动安全教育，阐明各项体育活动中所存在的危险性和相应的防范措施。了解本俱乐部学生的健康状况，对于有严重疾病而不能参加剧烈活动的学生进行登记，并建议其选修体育保健课程。每节课应强调安全问题，安排见习生。

第十二条 体育教师要严格执行《厦门大学嘉庚学院体育俱乐部教学常规》的要求，认真细致地向学生讲解注意事项。

第十三条 在体育俱乐部教学中，必须做好准备活动，要求学生严格遵守体育俱乐部纪律，严格按教师教授的练习方法进行活动。在教授球类、自由搏击、健身健美等有器械性活动时，教师要根据教学内容制定相关的保护帮助和安全防范措施，综合考虑可能出现的不安全因素。提前对场地、器材的安全进行检查，避免教学事故的发生。

第十四条 体育俱乐部教学中，要加强学生课堂行为规范，教师要观察学生的动态，了解学生的身体健康状况，组织教学要得当，运动负荷要合理，运动强度要适中。

第十五条 高温时段学生体育俱乐部活动因地制宜，调整到室内或阴凉处，以防学生中暑。

第三章 安全预案

第十六条 本安全预案适用范围，在体育俱乐部教学、国家学生体质健康标准测试中学生出现意外事故，启用本预案。

第十七条 当发生意外事故时，应当采取措施，及时救助受伤者。受伤严重时，结合实际情况及时送往医院救治；伤者无法移动、意识模糊、呼吸困难等严重情况发生时，及时拨打 120，呼叫救护车，由专业的医护人员送往医院抢救。同时，联络体育教学部教学秘书通知相关院系辅导员，将该情况第一时间上报学校。

附件 5

厦门大学嘉庚学院体育俱乐部选课申请表

(— 学年第 学期)

姓名		学号		专业		年级	
申请类型	退选申请 <input type="checkbox"/> 改选申请 <input type="checkbox"/> 补选申请 <input type="checkbox"/>						
退出俱乐部名称							
加入俱乐部名称							
申请理由							
体育教师 意见	退出俱乐部教师签名: 年 月 日						
	加入俱乐部教师签名: 年 月 日						
体育教学部 意见	<p style="text-align: right;">签名: 年 月 日</p>						

说明：此表仅在网课上选课规定时间外因特殊情况仍需申请退、改或补选者使用。

附件 6

厦门大学嘉庚学院体育保健课申请表

(— 学年第 学期)

姓 名		学号		专业		年 级	
申请理由							
医疗单位 意见	医生签名: 年 月 日						
院 (系) 意见	签名: 年 月 日						
体育教学部 意见	签名: 年 月 日						

注: “医疗单位意见” 栏须提交县 (市) 级医疗单位证明材料。

厦门大学嘉庚学院体育俱乐部课程预约系统管理办法

(2020年11月4日)

为保障师生健康和运动权益，结合常态化疫情防控需求和体育场馆容量，现启动体育俱乐部课程预约系统，具体管理办法如下：

一、启动俱乐部：田径、足球、篮球、羽毛球、网球、乒乓球、高尔夫球、棒垒球、匹克球、排球、武术、自由搏击、啦啦操、健美操、瑜伽、普拉提、跆拳道、健身健美、龙舟、射艺、体育保健班。

二、预约路径

手机端：关注微信公众号“厦门大学嘉庚学院体育教学部”。

(一) 点击“课程预约”（需校园网），登录预约即可。

(二) 点击“外网预约”，识别二维码进入“体育管理系统”，登录预约即可。

电脑端：登录厦门大学嘉庚学院体育教学部网站 <http://tyb.xujc.com/>，点击“体育出勤查询”进入“体育管理系统”，登录预约即可。

三、预约细则

(一) 登录用户名：学号（大写），原始密码：身份证号后六位。

(二) 采用先到先得的预约原则，遵照执行各俱乐部疫情防控

上课人数上限，学生根据自己的课程安排合理确定时段进行课程预约。

（三）提前一周开放预约，课程开始10分钟后停止预约。

（四）每天只可预约1次，一周最多预约3次；

（五）学生在上课前可自由取消或更改预约时间。

四、其他说明

（一）预约未取消且未出勤视为使用1次预约机会；

（二）为避免公共资源浪费，预约后未参加出勤且未取消预约，累计超过2次者提出警告，累计超过3次者取消一周的预约资格；

（三）本规则的最终解释权归体育教学部。

厦门大学嘉庚学院水上运动安全管理规定

本规定所称水上运动包括游泳运动会、游泳特色学分测试、游泳队、帆船队、龙舟队的训练和竞赛等活动。

一、游泳运动会、游泳特色学分测试

（一）参加游泳运动会和游泳特色学分测试，学生应购买意外保险。

（二）安排救生人员，检查救生设备，巡查现场情况，防止意外发生。

（三）安排医护人员，发生意外时及时采取救助措施。情况严重时，启动应急预案，及时送医院救治。

（四）发现抽筋、体力不支等情况，教师有权终止其继续游泳。

二、龙舟队的训练和竞赛活动

（一）参加龙舟队的训练和竞赛活动时，学生应购买意外保险。

（二）教师应强调训练和竞赛的安全性，严禁嬉戏打闹。

（三）训练和竞赛时，在无教师指导、监督的情况下，学生禁止上船。

（四）上船前应先检查船体是否完整、安全，检查救生衣等救生设备是否齐全，严禁不穿救生衣上船。

（五）若出现船员落水等意外情况，应视具体情况，在保证船上学生安全的前提下采取紧急救援。情况严重时，启动应急预案，及时送医院救治。

三、游泳队的训练和竞赛活动

（一）参加游泳队的训练和竞赛活动时，学生应购买意外保险。

（二）教师应强调训练和竞赛的安全性，严禁嬉戏打闹。

（三）训练和竞赛时，在无教师指导、监督的情况下，学生禁止下水。

（四）发生溺水等意外情况时，应及时向救生员求助。情况严重时，启动应急预案，及时送医院救治。

厦门大学嘉庚学院学生体质健康标准测试实施办法

(2015 年版)

根据“教育部关于印发《高等学校体育工作基本标准》的通知（教体艺〔2014〕4号）”和“教育部关于印发《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的通知（教体艺〔2014〕5号）”等文件精神，进一步规范学生体质健康标准测试工作，引导学生积极参加体育锻炼，提高体质健康水平，结合本校实际情况，特制订本《办法》。

一、测试相关规定

（一）测试对象

全体普通本科生。

（二）测试项目

身高、体重、肺活量、50米跑、1000米跑（男）、800米跑（女）、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）、1分钟仰卧起坐（女）（凡测试项目后未注明性别的，男、女生均应测试）。

（三）测试次数

学生在校期间每学年参加一次体质健康标准测试。

（四）免测、缓测、缺测和补测

1. 免测

因伤病或残疾的学生，应在测试前向体育教学部递交“免于执行《国家学生体质健康标准》申请表”（见附件1）并附医疗单位

证明，经核准后，可以免于执行《国家学生体质健康标准》测试。

2. 缓测

由于疾病、实习等原因，在安排的测试时间内不能按时参加测试的学生可以申请缓测。缓测学生必须在本年度（安排的补测时间内或之前）完成补测，否则本年度体测成绩以“0分”计。

3. 缺测

在测试时间段内，无故不到场参加测试者视为缺测，缺测学生当学年体测成绩以“0分”计。

4. 补测

学校在当学年正常测试完毕后统一安排一次补测。当学年体测成绩不及格者、缓测者和缺测者可申请参加补测，原则上每名学生每学年只有一次补测机会。

（五）测试要求

1. 学生须持体育 ID 卡、学生证（或校园卡、身份证）双证参加测试，且体质健康卡（体育 ID 卡）、学生证等证件中照片、个人信息清晰完整，无涂抹或修改。

2. 学生须着运动装参加测试。

3. 严禁弄虚作假、冒名顶替、互相包庇和舞弊等行为。一经发现，对涉事双方（如顶替者和被顶替者）均按《厦门大学院嘉庚学院考试工作管理规定》第五十三条和第五十五条的规定，以“考试作弊”论处。

4. 测试人员必须严格遵守测试操作规程。

5. 加强安全意识，避免发生安全事故。

二、测试成绩管理

（一）成绩评定与等级

体测成绩按《国家学生体质健康标准》测试评分细则（大学生组）进行评定（见附件 3）。

学生学年体测总分由标准分与附加分之和构成，满分为 120 分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为 100 分。附加分根据实测成绩确定，满分为 20 分。根据最后总分评定等级：90.0 分及以上为优秀，80.0—89.9 分为良好，60.0—79.9 分为及格，59.9 分及以下为不及格。

学生毕业时的体测成绩和等级，按毕业当年学年体测总分的50%与其他学年体测总分平均得分的 50%之和进行评定。具体计算公式：毕业年级体测成绩=毕业当学年体测成绩×50%+（一年级体测成绩+二年级体测成绩+三年级体测成绩）÷3×50%。

（二）成绩录入、核对、查询与上报

1. 测试完毕后，由测试员及时将测试结果导入“高校体育管理系统”中。

2. 体育教学部在规定时间内对学生体测成绩进行核对，及时开放“高校体育管理系统”成绩查询功能，学生可通过体育教学部网站查询本人体测成绩。若有疑问可及时到体育教学部进行咨询。成绩不及格者应关注“通知”补测安排，做好补测准备。

3. 学生每学年体测成绩记入“学生体质健康标准登记卡”（见附件4）。

4. 学校在每学年规定时间内将体测数据通过“中国学生体质健康网”（www.csh.edu.cn）上报至“国家学生体质健康标准数据管理系统”。

（三）测试成绩相关规定

学生当学年体测成绩达到良好及以上者，方可参加“三好学生”的评选。

三、组织与保障

为保障《国家学生体质健康标准》测试顺利实施，学校成立由校主管领导任组长，相关单位负责人为组员的“体质健康标准测试工作领导小组”。领导小组下设“体质健康标准测试工作办公室”，该办公室设在体育教学部，具体负责体测组织工作。实施工作由体育教学部、教务部、学工部、学校办公室和资产与后勤管理部等部门协作完

成。各部门具体职责如下：

（一）体育教学部工作职责

1. 全面负责体测工作的具体安排和实施。
2. 体测数据和成绩管理。
3. 审核学生“免于执行《国家学生体质健康标准》申请表”等各类申请。
4. 填写“国家学生体质健康标准登记卡”。
5. 负责测试器材的申购、调试、分配、安置、回收、入库等工作。

（二）教务部工作职责

配合体育教学部做好体质测试的具体时间安排，并在教务部网站上发布体测安排通知。

（三）学工部工作职责

1. 将“厦门大学嘉庚学院体质健康标准测试实施办法”纳入新生入学教育的内容。
2. 配合体育教学部做好测试安排、学生动员、派送学生志愿者以及测试现场协调监督学生测试情况工作。
3. 将体测成绩纳入评优评奖的参考指标。

（四）学校办公室工作职责

1. 安排医务人员准时到达测试现场，设置固定的医疗服务点，做好医疗保障工作。

2. 提供饮用水、交通等保障条件。

（五）资产与后勤管理部工作职责

1. 做好场地保障。

2. 做好《国家学生体质健康标准》测试器材保障。

四、其它

（一）本《办法》自 2015 年 9 月 1 日起实施，原《办法》同时废止。本《办法》由厦门大学嘉庚学院体育教学部和教务部负责解释。

（二）测试项目和测试时间安排可根据“教育部体育卫生与艺术教育司”当学年“测试和上报工作的通知”精神进行相应调整。

附件：1. 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

2. 《国家学生体质健康标准》测试评分细则

3. 《国家学生体质健康标准》登记卡

厦门大学嘉庚学院体育教学部

2015 年 7 月 2 日

《国家学生体质健康标准》评分细则 (大学生组)

一、单项指标与权重

单项指标	权重 (%)
体重指数 (BMI)	15
肺活量	15
50 米跑	20
坐位体前屈	10
立定跳远	10
引体向上 (男) / 1 分钟仰卧起坐 (女)	10
1000 米跑 (男) / 800 米跑 (女)	20

注：体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高² (米²)

二、评分标准

(一) 单项指标评分标准

表 1-1. 身高/体重指数 (BMI) 评分表 (单位: 千克/米²) 评分标准

等级	单项得分	男生评分标准	女生评分标准
正常	100	17.9~23.9	17.2~23.9
低体重	80	≤17.8	≤17.1
超重		24.0~27.9	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

表 1-2. 肺活量单项评分标准 (单位: 毫升)

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	5040	5140	3400	3450
	95	4920	5020	3350	3400
	90	4800	4900	3300	3350
良好	85	4550	4650	3150	3200
	80	4300	4400	3000	3050
及格	78	4180	4280	2900	2950
	76	4060	4160	2800	2850
	74	3940	4040	2700	2750
	72	3820	3920	2600	2650
	70	3700	3800	2500	2550
	68	3580	3680	2400	2450
	66	3460	3560	2300	2350
	64	3340	3440	2200	2250
	62	3220	3320	2100	2150
60	3100	3200	2000	2050	
不及格	50	2940	3030	1960	2010
	40	2780	2860	1920	1970
	30	2620	2690	1880	1930
	20	2460	2520	1840	1890
	10	2300	2350	1800	1850

表 1-3. 50 米跑单项评分标准 (单位: 秒)

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	6.7	6.6	7.5	7.4
	95	6.8	6.7	7.6	7.5
	90	6.9	6.8	7.7	7.6
良好	85	7.0	6.9	8.0	7.9
	80	7.1	7.0	8.3	8.2
及格	78	7.3	7.2	8.5	8.4
	76	7.5	7.4	8.7	8.6
	74	7.7	7.6	8.9	8.8
	72	7.9	7.8	9.1	9.0
	70	8.1	8.0	9.3	9.2
	68	8.3	8.2	9.5	9.4
	66	8.5	8.4	9.7	9.6
	64	8.7	8.6	9.9	9.8
	62	8.9	8.8	10.1	10.0
60	9.1	9.0	10.3	10.2	
不及格	50	9.3	9.2	10.5	10.4
	40	9.5	9.4	10.7	10.6
	30	9.7	9.6	10.9	10.8
	20	9.9	9.8	11.1	11.0
	10	10.1	10.0	11.3	11.2

表 1-4. 坐位体前屈单项评分标准 (单位: 厘米)

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	24.9	25.1	25.8	26.3
	95	23.1	23.3	24.0	24.4
	90	21.3	21.5	22.2	22.4
良好	85	19.5	19.9	20.6	21.0
	80	17.7	18.2	19.0	19.5
及格	78	16.3	16.8	17.7	18.2
	76	14.9	15.4	16.4	16.9
	74	13.5	14.0	15.1	15.6
	72	12.1	12.6	13.8	14.3
	70	10.7	11.2	12.5	13.0
	68	9.3	9.8	11.2	11.7
	66	7.9	8.4	9.9	10.4
	64	6.5	7.0	8.6	9.1
	62	5.1	5.6	7.3	7.8
	60	3.7	4.2	6.0	6.5
不及格	50	2.7	3.2	5.2	5.7
	40	1.7	2.2	4.4	4.9
	30	0.7	1.2	3.6	4.1
	20	-0.3	0.2	2.8	3.3
	10	-1.3	-0.8	2.0	2.5

表 1-5. 立定跳远单项评分标准 (单位: 厘米)

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	273	275	207	208
	95	268	270	201	202
	90	263	265	195	196
良好	85	256	258	188	189
	80	248	250	181	182
及格	78	244	246	178	179
	76	240	242	175	176
	74	236	238	172	173
	72	232	234	169	170
	70	228	230	166	167
	68	224	226	163	164
	66	220	222	160	161
	64	216	218	157	158
	62	212	214	154	155
	60	208	210	151	152
不及格	50	203	205	146	147
	40	198	200	141	142
	30	193	195	136	137
	20	188	190	131	132
	10	183	185	126	127

表 1-6.男生引体向上、女生一分钟仰卧起坐单项评分标准 (单位:次)

等级	单项得分	男生引体向上评分标准		女生一分钟仰卧起坐评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	19	20	56	57
	95	18	19	54	55
	90	17	18	52	53
良好	85	16	17	49	50
	80	15	16	46	47
及格	78			44	45
	76	14	15	42	43
	74			40	41
	72	13	14	38	39
	70			36	37
	68	12	13	34	35
	66			32	33
	64	11	12	30	31
	62			28	29
	60	10	11	26	27
不及格	50	9	10	24	25
	40	8	9	22	23
	30	7	8	20	21
	20	6	7	18	19
	10	5	6	16	17

表 1-7.耐力跑 (男生 1000 米、女生 800 米) 单项评分标准 (单位:分·秒)

等级	单项得分	男生 1000 米评分标准		女生 800 米评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	3'17"	3'15"	3'18"	3'16"
	95	3'22"	3'20"	3'24"	3'22"
	90	3'27"	3'25"	3'30"	3'28"
良好	85	3'34"	3'32"	3'37"	3'35"
	80	3'42"	3'40"	3'44"	3'42"
及格	78	3'47"	3'45"	3'49"	3'47"
	76	3'52"	3'50"	3'54"	3'52"
	74	3'57"	3'55"	3'59"	3'57"
	72	4'02"	4'00"	4'04"	4'02"
	70	4'07"	4'05"	4'09"	4'07"
	68	4'12"	4'10"	4'14"	4'12"
	66	4'17"	4'15"	4'19"	4'17"
	64	4'22"	4'20"	4'24"	4'22"
	62	4'27"	4'25"	4'29"	4'27"
	60	4'32"	4'30"	4'34"	4'32"
不及格	50	4'52"	4'50"	4'44"	4'42"
	40	5'12"	5'10"	4'54"	4'52"
	30	5'32"	5'30"	5'04"	5'02"
	20	5'52"	5'50"	5'14"	5'12"
	10	6'12"	6'10"	5'24"	5'22"

(二) 加分指标评分标准

表 2-1 男生引体向上、女生一分钟仰卧起坐评分标准 (单位: 次)

加分	男生引体向上评分表		女生一分钟仰卧起坐评分表	
	大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
10	10	10	13	13
9	9	9	12	12
8	8	8	11	11
7	7	7	10	10
6	6	6	9	9
5	5	5	8	8
4	4	4	7	7
3	3	3	6	6
2	2	2	4	4
1	1	1	2	2

注：引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标，学生成绩超过单项评分 100 分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。

表 2-2 男生 1000 米、女生 800 米跑评分标准 (单位: 分·秒)

加分	男生 1000 米跑评分标		女生 800 米跑评分标准	
	大一大二	大三大四	大一大二	大三大四
10	-35"	-35"	-50"	-50"
9	-32"	-32"	-45"	-45"
8	-29"	-29"	-40"	-40"
7	-26"	-26"	-35"	-35"
6	-23"	-23"	-30"	-30"
5	-20"	-20"	-25"	-25"
4	-16"	-16"	-20"	-20"
3	-12"	-12"	-15"	-15"
2	-8"	-8"	-10"	-10"
1	-4"	-4"	-5"	-5"

注：1000 米跑、800 米跑均为低优指标，学生成绩低于单项评分 100 分后，以减少的秒数所对应的分数进行加分。

附件 3

国家学生体质健康标准登记卡

姓名				性别				民族									
班号				学号				出生日期									
一年级				二年级				三年级				四年级				毕业成绩	
指标 (项 目)	成绩	得分	等级	指标 (项 目)	成绩	得分	等级	指标 (项 目)	成绩	得分	等级	指标 (项 目)	成绩	得分	等级	得分	等级
身高 标准 体重				身高 标准 体重				身高 标准 体重				身高 标准 体重					
肺活 量 体重 指数				肺活 量 体重 指数				肺活 量 体重 指数				肺活 量 体重 指数					
奖励 得分																	
学年 总分																	
等级 评定																	
体育 教师 签字																	
辅导 员签 字																	

学校签章 年 月 日

厦门大学嘉庚学院运动队管理办法

(2019 年版)

运动队建设是学校体育工作的重要组成部分，对全面发挥体育俱乐部教学模式的优势，营造丰富多彩的体育文化氛围，推动课外体育活动开展，展示学生奋发拼搏的精神风貌以及提高人才培养的质量，具有重要的意义。为了进一步加强我校运动队建设，提升管理水平和质量，促进运动队可持续发展，结合我校实际情况，特制订本办法。

第一章 总则

第一条 体育教学部设置竞赛训练管理中心负责运动队管理，主要职责包括学校各运动队的选拔、组队、训练、参赛、运动队交流、经费申报、补贴奖励、体育奖学金等具体工作，同时负责协调与学工部、团委、教务部、资产与后勤管理部等部门相关的运动队事宜。

第二条 依据学校实际需要和赛事类型，将运动队划分为省运会运动队、常备运动队和表演运动队三类。省运会代表队由学校派出参加福建省运动会的队伍，常备运动队是根据学生需求组建并保持日常训练的队伍，表演运动队是参加学校及社会各类演出的队伍。本办法适用于省运会运动队、常备运动队和表演运动队。

第二章 组织管理

第三条 运动队组建须向竞赛训练管理中心提交组队申请，明确

组队目的、意义、队伍规模、初步训练计划、赛事计划及经费预算等事项。选聘教练员、选拔运动员、提交组队报告，经体育教学部审批同意方可正式组队。每学年完成一次组队，每学期提交一次训练计划。

第四条 运动队组建应选择我校学生基础好、具备优秀的教练员和基本软硬件条件的项目，符合有利于人才培养、有利于提升学校知名度、有利于校际交流、有利于营造校园体育文化氛围。

第五条 教练员选聘

（一）选聘条件

1. 业务水平高，通晓运动训练规律和方法，了解该项目的发展前沿。

2. 虚心好学，吃苦耐劳，责任心强。

3. 有较丰富的带队经验，善于做学生思想工作，沟通能力强，师生关系融洽。

4. 能严格遵守《厦门大学嘉庚学院运动队教练员职责》（见附件1），能自觉接受学校、体育教学部的监督与检查。

5. 具备高度的安全意识和安全防范能力，能有效地预防各种伤害事故的发生。

（二）选聘程序

参选教练员提交组队方案→竞赛训练管理中心审核→体育教学

部审批→聘任。

第六条 选拔队员

运动员选拔由教练员具体负责，学校学工部、团委支持完成。在公开、公平、公正的原则下，面向全校学生择优选拔。

（一）入队条件

具有我校正式学籍的学生；身体条件优良，具有相应体育特长；思想品德好，有吃苦耐劳精神和集体荣誉感；能自觉遵守《厦门大学嘉庚学院运动员守则》（附件 2），由本人自愿并提交《厦门大学嘉庚学院运动员选拔报名及审批表》（附件 3），并经过家长同意。

（二）选拔程序

发布选拔通知→学生自愿报名→面试→初定预备队员→试训（一般为两周）→确定正式队员名单。选拔结果须经竞赛训练管理中心审核，并向体育教学部报备。

第三章 训练管理

第七条 日常训练实行教练员责任制，竞赛训练管理中心负责监督和检查。

第八条 教练员根据需要制订学期训练计划。训练计划内容应包括“训练目的及目标”、“训练安排”、“队伍信息”等（格式详见附件 4：《厦门大学嘉庚学院运动队训练计划》），制订训练计划应遵循如下几项原则：

（一）训练周期在有赛事任务情况下一般分为两个阶段，即准备期和集训期。

（二）省运会运动队一般须在参赛前 4 个月开始准备期训练，准备期为 3 个月，每周训练不超过 3 次；赛前 1 个月开始集训期训练，集训期每周训练不超过 5 次。

（三）常备运动队常年组织准备期训练，准备期训练平均每周不超过 2 次；赛前 1 个月为集训期，集训期训练可增至每周 5 次。

（四）表演运动队常年保持训练，每周训练次数不超过 1 次，接到表演任务后，可提前 2 周集训，每周训练不超过 3 次。

（五）因比赛需要安排假期集训的，须向学校提出申请，经同意后方可安排，且假期训练时间一般不得超过 2 周，每周训练不少于 6 次。

（六）每次训练时间 90 分钟至 150 分钟。

（七）运动队训练安排在队员课余时间进行，不得影响队员和其他学生学习。

第九条 教练员按照训练计划组织训练，每次训练均须全程现场指导，采用手持机进行考勤。

第四章 参赛管理

第十条 凡参赛须报送学校审批同意。省运会代表队在组队时一并递交参赛申请；常备运动队和特色运动队在赛前 3 个月递交参赛

申请：临时参加邀请赛、友谊赛、交流赛等赛事的须提前 1 个月递交参赛申请。

第十一条 由学校安排领队与教练员一同带队外出参赛。

第十二条 领队和教练共同负责队员人身、财产安全，做好竞赛期间交通、食宿等事项安排。

第十三条 所有参与赛事人员（含运动员、领队、教练员、新闻记者）须统一购买外出期间意外伤害保险。

第十四条 比赛结束后，领队和教练员须保障运动员安全返校。

第十五条 教练员或领队负责组织赛事新闻材料的采集与新闻稿件的撰写。

第五章 训练及比赛经费管理

第十六条 训练和比赛期间，学校给予运动员、教练员、领队及辅助人员适当补贴。补贴标准如下：

（一）教练员训练补贴

教练员训练补贴与比赛成绩挂钩，表演队不设训练补贴，常备队参赛计算集训阶段补贴，省运会队伍两个阶段都计算补贴。每支运动队计算一名教练员补贴，同一支队伍有多名教练员的自行按比例分配。具体补贴方法如下：

比赛名次	准备期补贴	集训期补贴
1-3 名（一等奖）	800 元/月	1500 元/月
4-8 名（二等奖）	600 元/月	1100 元/月
9-12 名（三等奖）	400 元/月	800 元/月

注：1. 市级以上比赛取前三名，省级以上比赛取前 8 名，全国比赛取前 12 名；

2. 省运会比赛 12 名后，按照第 9-12 名补贴计算；

3. 教练员准备期和集训期训练达到训练次数要求按以上标准执行。

（二）运动员训练补贴

运动员训练补贴与比赛成绩挂钩，最低标准为 5 元/人/天。具体情况参照下表标准核算：

比赛名次	准备期补贴标准	集训期补贴标准
1-3 名（一等奖）	15 元/人/天	20 元/人/天
4-8 名（二等奖）	10 元/人/天	15 元/人/天
9-12 名（三等奖）	5 元/人/天	10 元/人/天
12 名以下（含无名次）	5 元/人/天	5 元/人/天

注：1. 非教育部门、大体协主办的赛事，依据组织方等级参照此标准执行；

2. 寒假、暑假期间需进行赛前集训的，可申请由学校统一安排在学校食堂用餐。

第十七条 比赛期间，给予运动员、教练员、领队以及其它辅助人员适当补贴，具体补贴项目类别和标准如下：运动员营养补贴标准为 20 元/人/天；运动员伙食补贴标准为早餐 10 元/天/人、午餐 20 元/天/人、晚餐 20 元/天/人；视具体情况给予运动员一定住宿补贴；给予其他辅助人员（如经理、记者）适当就餐和住宿补贴。

第十八条 领队和教练员的伙食、住宿补贴按《厦门大学嘉庚学院差旅费管理办法》规定执行。凡赛事组委会有统一安排食宿的，按赛事组委会规定标准执行。

第十九条 领队、教练员赛事期间劳务补贴，按照 250 元/人/天计算。

第二十条 集训期处于寒、暑假期间，教练员按照 200 元/天计算训练补贴。

第六章 其他费用

第二十一条 比赛服装由教练员向学校申报统一购买，其他装备由运动员自行购买。比赛服装和组委会要求的装备费用学校给予一定补助（一般不超过实际费用的 50%）。赛后，装备和运动服装归运动员个人所有。

第二十二条 比赛期间交通费用按学校参赛批复报销，保险费用实报实销。比赛期间费用可由教练员根据参赛批复向校财务部提前借支，比赛结束后由体育教学部按规定标准进行统一核算。

第二十三条 无比赛任务的运动队，运动员不计训练补贴，教练员计服务性工作量。

第七章 奖励

第二十四条 运动员奖励按照积分进行核算，对不同类别的项目和不同级别的赛事给予相应的奖励标准。具体计算如下：

个人奖金=名次对应分值×奖励标准

(一) 名次与分值对应表

等级	一等奖		二等奖			三等奖			
名次	1名	2名	3名	4名	5名	6名	7名	8名	9-12名
分值	9	7	6	5	4	3	2	1	0.5

- 说明：1. 等级与名次对应关系以组委会实际颁发为准；
2. 等级一、二、三等奖按照第 2、5、8 名分值计算；
3. 破纪录奖励以组委会实际计分记入运动员奖励分中。

（二）奖励标准对照表

单位：元/分/人

级别 类别	市级	省级	省运会	全国区 域	全国
个人项目	50	80	100	200	400
大集体项目	45	72	90	180	360
多集体项目	20	32	40	80	160
小集体项目	20	32	40	80	160

说明：1. 个人项目是由 1 名运动员参加的 1 个小项（田径、游泳等个人单项），大集体项目是由集体队员参加的 1 个团体项目（足球、篮球等），多集体项目是由集体队员参加的多个小项的团体项目（啦啦操、龙舟等），小集体项目是由集体队员参加的团体项目中 1 个小项（4×100 米、网球男团等）。

2. 参加多个项目获得名次奖励，可以累积计算。

3. 市级比赛取前 3 名，省运会（含省级）取前 8 名，全国（含区域）取前 12 名给予奖励。

4. 集体项目比赛，主力级队员按照 100%奖励标准奖励，替补级队员按照 50%奖励标准奖励。

第二十五条 教练员奖励按照各运动队名次给予奖励。每支运动队伍奖励一名教练员，省运会田径队根据参赛项目可奖励两名教练员。

(一) 奖励标准对照表

单位：元

名次 类别	一等奖		二等奖			三等奖			9-12 名
	1名	2名	3名	4名	5名	6名	7名	8名	
市级	1000	800	500	*		*			*
省级	3000	2000	1500	1000		800			*
省运会	4000	3000	2500	2000		1500			*
全国大区	5000	4000	3000	2000		1500			1000
全国	10000	8000	6000	4000		3000			2000

说明：仅按等级颁奖的比赛，等级名次颁奖项目以组委会实际办法等级奖励为准，第一、二、三等奖分别参照上述第 2、5、8 名的奖励标准给予奖励。

(二) 获奖名次以赛后组委会成绩公告（或锦旗、奖牌、证书、通报）为依据。参赛队伍规模少于（含）八支代表队的赛事，则奖励总名次数为代表队总数减 2 执行（如只有 8 支队伍参赛，则只奖励前 6 名）。

(三) 凡组委会给予的各类补贴和奖金，全数交由学校财务统一管理使用。

(四) 取得优异比赛成绩的运动员可按学校有关 μ 值奖励办法

和体育俱乐部管理办法相关规定申请 μ 值奖励和体育特色学分。

第八章 其他

第二十六条 本办法自 2019 年 9 月开始实施，原《厦门大学嘉庚学院运动队管理办法（2016 年版）》同时废止。

第二十七条 本办法由厦门大学嘉庚学院体育教学部负责解释。

附件：1. 厦门大学嘉庚学院运动队教练员职责

2. 厦门大学嘉庚学院运动员守则

3. 厦门大学嘉庚学院运动员选拔报名及审批表

4. 厦门大学嘉庚学院运动队训练计划

厦门大学嘉庚学院体育教学部

2019 年 6 月 25 日

附件 1

厦门大学嘉庚学院运动队教练员职责

- （一）努力钻研业务，认真制订训练计划（含总体训练计划、课时训练计划）。
- （二）按计划开展训练工作，科学、文明组织训练。
- （三）以身示教，不随便离开训练场地。
- （四）加强运动队日常训练管理，严格考勤，每次训练后进行总结。
- （五）认真做好赛前准备工作，加强赛纪赛风教育。
- （六）负责运动队的安全管理，防止伤害事故发生。
- （七）负责训练设施和器材管理，按《厦门大学嘉庚学院体育器材管理规定》借还训练器材。
- （八）赛后及时将比赛结果向学校报告，并做好赛事新闻宣传报道工作。
- （九）负责相关经费的管理。

厦门大学嘉庚学院体育教学部

2019 年 6 月 25 日

附件 2

厦门大学嘉庚学院运动员守则

- (一) 文化学习和体育锻炼协调发展。
- (二) 服从管理，刻苦训练。
- (三) 尊重教练，团结队员。
- (四) 树立正确的体育道德风尚，尊重裁判，尊重对手，尊重观众。
- (五) 发扬勇敢顽强的拼搏精神，做到胜不骄、败不馁。
- (六) 爱惜学校体育器材和设施，如有丢失或损坏，按规定赔偿。
- (七) 训练期间因故请假，须提交请假条，经教练员审批同意后，方可缺席训练。

厦门大学嘉庚学院体育教学部

2019 年 6 月 25 日

附件 3

厦门大学嘉庚学院运动员选拔报名及审批表

姓 名		性 别		出生年月		照片（近 期 1 寸 免冠）
身 高		体 重				
身份证号						
报名项目				副项		
院系			年 级 专 业			
手机			微 信 或 QQ			
辅导员及联系方式						
近三年参加体育比赛名称、 时间、地点及成绩						
家 长 意 见 （此项意见 可由学生电话向家长征求 意见完成）			家 长 签 名： 年 月 日			
教 练 员 意 见			签 字（盖 章）： 年 月 日			
竞 赛 训 练 管 理 中 心 意 见			签 字（盖 章）： 年 月 日			
体 育 教 学 部 意 见			签 字（盖 章）： 年 月 日			

附件 4

厦门大学嘉庚学院 队组队报告及训练计划

20__-20__ ()

一、组队报告

1. 选拔

体育教学部于__年__月__日在校网首页“通知公告”栏向全校发布了选拔通知，收到报名表__份。于__年__月__日__:__-__:__，对报名学生进行了面试，共__名学生参加面试。初步挑选__名新生进行了为期两周的试训，最终确定了__名队员组成__代表队。

2. 队员名单

序号	姓名	学号	院系	电话	辅导员	备注(位置/专项)
1						
2						
3						
...						

二、训练计划

1. 队伍情况

2. 训练目标

3. 训练安排

	训练安排	调整安排	调整安排...	...	
教学周次				...	
训练时间				...	
训练地点				...	
训练任务内容				...	
训练量					
训练强度					
备注					

体育教学部竞赛训练管理中心

第二部分

俱乐部介绍

一、田径俱乐部简介

田径运动是以走、跑、跳、投等多种身体练习为基本手段，以竞技性、健身性、实用性练习项目为主要内容，以发展人的基本运动能力和生活生存能力、促进身心健康全面发展为主要目标的基础性体育实践课程。培养良好的意志品质、创新能力和合作精神，发展个性，提高道德修养，促进身心全面发展，适应社会发展的需要。

通过学习和锻炼，使学生掌握田径的基本理论知识、基本动作及技术要领，并能持之以恒的加以练习，为终生体育打下良好基础。按照学院体育教学俱乐部制的模式，我们根据所选俱乐部学生的基础条件进行训练指导，提倡自主学习，合作学习。要突出田径运动特点，对学生进行团结协作，勇敢顽强等优良品质和作风的教育。教学手段理论联系实际，注重学生实践操作能力的培养，以适应社会的需要。要以提高教学效果为目的充分利用现代化教学手段，提高学生的实践能力和综合素质。

二、乒乓球俱乐部简介

乒乓球俱乐部是我院体育教育之一的通识课程，面向全院学生开设。乒乓球运动是由两名或两对选手，用球拍在设有球网的球台两端轮流回击球的一项球类运动，它占用场地少、器材简单、运动量可大可小，趣味性强，运动寿命长，不容易发生运动伤害事故，既可娱乐又可健身，深受人们的喜爱，尤其在我国的有着广泛的群众

基础，是当今社会体育热门项目之一。

乒乓球俱乐部的教学活动全过程，是以学生人文素养发展为中心，为建立终身体育能力开展的系统学习、训练和锻炼，培养学生逐步养成独立自主、科学的锻炼习惯，树立终身体育的思想，使学生不仅在校期间运用乒乓球运动锻炼和增强体质，促进健康，毕业后，仍能以在校时掌握的乒乓球运动知识、技能和对乒乓球运动的兴趣爱好，继续坚持体育锻炼，以获得健康、娱乐、社交等效应。何为青春，青春就是当下的激情，蕴含着力量，挥洒着希望，憧憬美好的未来！青春洋溢，银球飞舞，乒乓球教学俱乐部欢迎您的加入。

三、足球俱乐部简介

足球运动被誉为世界第一运动，深受世人喜爱，其对抗性、技术性、团队合作性等对大学生所喜爱和追求的，其运动对身体要求的全面性，对团队要求的协作性，对思维要求的灵敏性，对个人的社交等要求都对参与运动的人们身心健康起着积极的作用。本课程以实践教学为主，并穿插部份理论教学，使理论和实践更好结合。通过俱乐部的学习，使学生掌握足球运动的基本技术，了解足球运动的基本战术和竞赛规则，经过一定的练习，促进学生的身心和谐发展、增强体质、培养良好的品德，学会终身锻炼。

四、篮球俱乐部简介

篮球运动发展至今已经有 100 多年的历史，是一项集体性、综合性、攻守对抗的活动性游戏。经常参加篮球运动，对改善心肺功能、提高中枢神经系统功能、运动器官功能及增强体质都能起到有益的作用。在篮球运动中得到愉快的情绪体验，使人的个性、潜力和创造力得到充分展示，改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。在篮球运动攻守变换的对抗中，能使学生培养勇敢、顽强、拼搏的进取精神和团队协作精神，并能正确处理竞争与合作的关系。

我校体育教学俱乐部制的模式，篮球俱乐部根据学生的基础条件进行训练指导，一般包括基本理论与实践部分，而实践部分又包括基础教学（基本移动与进攻、防守）、任课教师在教学过程中理论部分以讲授为主，实践部分采用讲解、动作示范、分解、对比等多种方法，使理论与实际结合，以提高学生的实践能力和综合素质，为终生体育打下良好基础。

五、排球俱乐部简介

排球运动是隔网攻守项目，具有很好的趣味性，技术、配合、整体都有一定的要求，在促进学生的锻炼的同时，培养学生的沟通能力，协作能力，养成良好的团队意识，促进学生的身心发展，形成良好的品质，到达终身体育，快乐体育的目的。通过俱乐部的学

习，使学生掌握排球运动的基本技术，了解排球运动的基本战术和竞赛规则，经过一定的练习，促进学生的身心和谐发展、增强体质、培养良好的品德，学会终身锻炼。

六、网球俱乐部简介

网球运动（tennis）是一项优美而激烈的运动，网球运动的由来和发展可以用四句话来概括：孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现在盛行全世界。学习网球可促进学生身心健康，提高学生的综合素质。

通过网球课程的学习，使学生掌握网球基本技术中的正反手击球、截击、放小球、挑高球、发球等技术动作，培养学生勇敢、顽强、拼搏的进取精神和团队协作精神；学习网球规则、网球礼仪，规范学生的道德、行为等，提高学生综合素质。

七、棒垒球俱乐部简介

棒垒球运动是一项集体的对抗性项目，也是球类运动中最富有田径特色的运动项目。这项运动深受广大学生的欢迎和喜好。该课程为通识必修课，以实践教学为主，并穿插部份理论教学，使理论和实践更好结合。课程开设目的是为了使学生能够更好更全面的了解和掌握棒垒球运动的基本技术和基本战术，并通过棒垒球俱乐部的教学增强学生的身体素质，培养团结有爱的团队精神，使学生养

成自觉锻炼的习惯，为终身体育奠定良好的基础。通过棒垒球俱乐部的教学，使学生较系统地掌握棒球运动的基本理论，竞赛规则和裁判法。较熟练地掌握棒垒球运动的基本技术和基本战术。全面发展学生的速度、力量、灵活、柔韧、反应能力等身体素质。发展学生的个性，培养勇敢拼搏，灵活机敏，坚毅顽强，机制果断的优良品质，树立团结有爱，相互帮助，协调一致的团队精神。培养对棒垒球运动兴趣、爱好，提高学生自我锻炼的能力。

八、高尔夫球俱乐部简介

高尔夫球运动是使用器械对静止的球进行击打，以击打的距离、精准为评判的一项高雅运动，课程学习本着“掌握挥杆技能、认识高球文化”的理念，注重身体和心理层面的引导，培养独立思考和果敢坚韧的性格，塑造自律、诚信、为他人着想的高尔夫球运动精神。课程内容有“术”的技能结构，也有“道”的意会，将价值塑造和能力培养融为一体，建立运动体验式思考，引导学生思考高尔夫与专业的关联性，建立深度思考能力，结合现代信息技术工具培养学生自学能力，设定课堂任务目标，磨炼意志品质，发展自身，在挫败中享受乐趣，同时塑造学生对体育美的鉴赏能力。

通过学习高尔夫球课程，使俱乐部学生了解高尔夫球基本常识，学习高尔夫球礼仪文化，通识高尔夫球术语与常用规则；通过知识引导启迪学生对体育的热爱，培养终身体育意识，促使学生体育素养形成。

九、羽毛球俱乐部简介

羽毛球俱乐部主要负责引领、规范和促进学院羽毛球运动的开展，以教授羽毛球运动技术、战术并促进学生健康锻炼为具体任务，以丰富我校学生的课余文体生活及开展对外交流为目的。在学校体育教学部领导的指导下，羽毛球俱乐部本着普及、提高我校羽毛球的运动水平，促进在校选修羽毛球学生及羽毛球爱好者之间的联系和交流，营造丰富多彩的校园文化宗旨，不断创新学习。通过教学比赛以及适时举办的常规比赛在校园里掀起一股羽毛球浪潮，通过每年举办比赛在学生中发扬了团结合作精神，同时为我院终生体育运动发展起到了积极的作用。羽毛球运动是一项集娱乐、健身、竞赛、休闲于一体隔网运动项目。通过羽毛球运动隔网对抗练习，不仅可以提高锻炼者的心肺功能，促进学生在力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等素质全面发展，而且对于陶冶学生的道德情操、增强其自信心、提高其体育欣赏水平，从而全方位的促进学生身心发展，促进学生终身体育思想的形成。

十、健身健美俱乐部简介

健身健美俱乐部是以个人通过单个器械或组合器械，按科学合理的训练方法进行练习，达到强身、修身、健体增长肌力的目的。要求健身者以循序渐进的原则；持之以恒的态度；按科学合理的计

划进行练习；同时注意营养和休息。学校配备了专业的器材和场地，供健身健美爱好者进行锻炼。

十一、健美操俱乐部简介

《健美操》是集音乐、舞蹈、体操、美学于一体的新型体育项目。它以其自身固有的价值和魅力，风靡世界，深受广大青年学生及群众的喜爱。目前，健美操已列入我国学校体育教学大纲，成为学校体育的主要教授项目，它是以人体自身为对象，按照人体的解剖部位和身体全面发展的要求有目的、有针对性地把改善机体、增进健康、塑造形体、陶冶情操等练习有机创编起来，保持一定的练习时间和运动负荷，达到健身、健美、健心的锻炼效果的一项运动。

本俱乐部以实践教学为主，并穿插部分理论教学，使理论和实践更好结合。通过《健美操》课程教学，使学生了解健美操的专项理论性知识，以及专项技术教学，掌握健美操的基本知识、基本技术和基本技能，培养学生对健美操运动的兴趣，培养学生顽强、拼搏的意志品质，达到健身、健心、娱乐的目的。按照学校体育教学俱乐部制的模式，我们根据所选俱乐部学生的基础条件进行训练指导，一般包括基本理论与实践部分，而实践部分又包括基础班教学（基本操化动作与大众健美操一、二级锻炼标准）、提高班教学（基本操化动作与大众健美操三、四级锻炼标准），还可根据学生需求练习一些健身操、艺术体操、有氧操、无氧操等有益于健身健美、身心健康的运动。任课教师在教学过程中理论部分以讲授为主，实践

部分应采用讲解、动作示范、分解、对比等多种方法，使理论与实际结合，以提高学生的实践能力和综合素质。

十二、啦啦操俱乐部简介

啦啦操是一项深受广大群众喜爱的、普及性极强，集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。

随着人民生活水平的不断提高，啦啦操所特有的保健、医疗、健身、健美、娱乐的实用价值受到越来越多的人的重视。吸引了不同年龄的爱好者参与，形成了一定规模的消费群体。各级电视台纷纷制作以竞赛、普及为内容的专题节目，其收视频率远远超过其他节目。

现代啦啦操是以团队的形式出现，并结合 Dance（舞蹈）、Cheer（口号）、Partner Stunts（舞伴特技，是指托举的难度动作）、Tumbling（技巧）、Basket Toss（轿子抛）、Pyramid（叠罗汉）、Jump（跳跃）等动作技术，配合音乐、服装、队型变化及标示物品（如彩球、口号板、喇叭与旗帜）等要素，遵守比赛规则中对性别、人数、时间限制、安全规则等规定进行比赛的运动，称之为竞技啦啦队，亦可称为啦啦队。竞技啦啦队分为技巧啦啦队和舞蹈啦啦队。

我校啦啦操俱乐部是基于啦啦操项目的特点，结合现代大学生的基本身体素质整合全国啦啦操推广套路进行对我院学生进行啦啦操基础的教学。教学内容包括健身街舞、JAZZ、基础健美操等。

十三、普拉提俱乐部简介

普拉提（Pilates）是由德国的约瑟夫·休伯特斯·普拉提于 1926 年创立并推广的一种运动健身体系--一种静力性的健身运动。最初普拉提只运用于两大领域，即专业舞蹈团体进行肌肉的训练和医疗康复机构病人痊愈后的肌体功能及肌肉力量的恢复。随着现代社会的发展，普拉提不断进行了一些人性化的改善，融入了瑜伽、太极拳、芭蕾形体的一些理念以及教练个性化的内容，普拉提训练时为鼻吸口呼，是针对肌肉形态、关节等外在的一种训练，它的训练目的是通过改变人体肌肉功能从而改善人体脊柱腰椎等的功能

普拉提最大的特点是简单易学，不仅动作平缓，而且可以有目的地针对手臂、胸部和肩部锻炼，同时又能增强身体的柔韧性。而且，这项运动不受活动地点的限制，无论专业健身房还是起居室，同样可以练习。（与瑜伽的区别：1.运动理念：起源于古代印度的瑜伽注重通过身心合一的练习达到身体与自然和谐的境界；而起源于西方德国的普拉提则强调身体肌肉和机能的训练。2.练习形式不同：普拉提强调动作的连续流畅，更为动态；瑜伽则是形成一个姿势后，注重保持一定的呼吸次数，属静态。3.练习效果：普拉提和瑜伽都属于身心兼修的健身方法。只是普拉提的练习目标集中于肌肉，它在塑造形体方面的效果可能会更直接一些）。

我们的同学由于长时间在书桌和电脑前工作，加之平时缺乏必要的锻炼导致肌肉发展失衡，因此这门课程主要是针对腹肌、髂肌

群、肩、背等部位的肌肉训练。有规律的进行普拉提锻炼可纠正身体姿态，放松腰部、颈部，解决肩部问题，收紧手臂、腹部的松弛肌肉，从而使他们拥有更挺拔的身姿和更美好的自信！

十四、瑜伽俱乐部简介

瑜伽一词是梵文“Yoga”的音译，具有和谐、统一的意思，它最初代表的是一个古老的哲学派别，是一种行之有效的古老健身术，起源于印度，已有近五千年的历史。瑜伽首先是修心益智的健康科学，同时是培养信心与勇气潜能的科学，也是放松身体，缓解疲劳，为健康生命充电的能量补充方法。

瑜伽而如今却成为健身时尚的代名词，目前，瑜伽健身已盛行全世界，受到越来越多的人青睐，它的体式运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，具体包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以期达到身心的合一。瑜伽动作简单易学，舒展优美，习练瑜伽可使神经得以放松安定，达到自然健康减肥、塑造完美形体、缓解人体身体、心理压力，促进身体、心灵以及环境间的平衡。

瑜伽教学俱乐部为同学们提供一个了解和学习瑜伽的平台，教师作为学生的引导，充分调动同学们的积极性，让同学们在瑜伽的练习中了解自己的身体，感受自己身体的变化，并能根据要求对体式进行选编动作组合，提高同学们自我锻炼的能力，为终身体

育奠定良好的基础。

十五、武术俱乐部简介

武术又称国术或武艺，中国传统体育项目，是中国人民在长期的社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。其内容是把踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺等动作按照一定规律组成徒手的和器械的各种攻防格斗功夫、套路和单势练习。

中国武术是中国传统文化的重要一环，是我国民族体育的主要内容之一，是几千年来我国人民用以锻炼身体和自卫的一种方法。两广人称为功夫，民国初期简称为国术（后为中央国术馆正式采用之名称）；被视为中国文化之精粹，故又称国粹。由于历史发展和地域分布关系，衍生出不同门派。中国武术主要内容包括搏击技巧、格斗手法、攻防策略和武器使用等技术。当中又分为理论和实践两个范畴。从实践中带来了有关体育、健身、和中国武术独有之气功、及养生等重要功能。理论中带来了不少前人之经验和拳谱记录。运动形式有套路和对抗等。因此，它体现中华民族对攻防技击及策略上的理解。加上经验上积累，以自立、自强、健体养生为目标的自我运作，套路运动有拳术、刀、枪、剑、棍等。练习套路时显示出身体动作之优美姿态。中国武术往往带有思想冶炼的文化特征及人文哲学的特色、意义，对现今中国的大众文化有着深远影响。

我校武术俱乐部是通过对武术基础套路的的教学结合武术攻防意识的讲解让广大同学对武术有个初步的认识，以达到培养同学对中

国武术的兴趣并初步了解中国武术的目的。

十六、跆拳道俱乐部简介

以腿为主，手足并用：跆拳道技术方法中占主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占 3/4，因为腿的长度和力量是人体中最长最大的，其次才是手。腿的技法有很多种形式，可高可低，可近可远，可左可右，右直右屈，可转可旋，威胁力极大，是比赛时得分和实用制敌的有效方法。其次是手法，手臂的灵活性很好，可以自如地控制完成防守和进攻动作，同时也可以变化为拳，掌，肘，肩的多种用法，进行实战。在竞赛规则以外的跆拳道实战中，人体的一些主要关节部位亦可以用来做进攻的武器，或防守的盾牌，这是跆拳道技术的本质，如人体的手，肘，膝，脚等关节部位，是跆拳道实战中最常用，最有效的击打武器。

方法简练，刚直硬打：不论是在比赛时还是在实战中，跆拳道的进攻方法都是十分简捷而实效的。对抗时双方都是直接接触，以刚制刚，用简练硬朗的方法直接击打对方，或拳或腿，速度快，变化多；防守的动作也是以直接的格挡为主，随即是连续的反击动作。防守时很少使用躲闪防守法，追求刚来刚往，硬拼硬打，尽可能保持或缩短双方的距离，以增加击打的有效性，在近距离拼斗中争取比赛或实战的胜利。

内外兼修，功法独特：跆拳道理论认为，经过专门训练，人的关节部位能产生不可思议的威力，特别是拳，肘，膝和脚四个部位，

尤以脚和手为甚。长期专门练习跆拳道，可以使人达到内外合一的程度，即内功和外力达到统一的巅峰。由于无法确定人体关节部位武器化的威力和潜力到底有多大，只有通过木板，砖瓦等物体的击打来测量验证练习者的功力水平。功力测验是跆拳道训练水平，晋级考试，表演和比赛的一个重要内容，以此显示出跆拳道独特的功法和特点。

礼始礼终，培养良好道德品质：跆拳道给人们留下的较深的印象是，跆拳道练习者始终是在不同的场合行礼鞠躬。这是因为跆拳道练习者始终把“礼”作为训练内容，强调“礼始礼终”，即练习活动都要从礼开始，以礼结束，并突出爱国主义。要求跆拳道练习者在练习技术的同时，在道德修养方面也要不断提高自己。通过用行礼的方式向长辈、教练、老师、队友鞠躬施礼，使跆拳道练习者养成发自内心的行礼习惯，以养成恭敬谦虚、友好忍让的态度和互相学习的作风，并培养其坚韧不拔的意识品质。

十七、自由搏击俱乐部简介

在自由搏击俱乐部的教学中注重让学生们学有所获，在课堂教学中会融合泰拳、拳击、摔跤等等项目进行教学，能够让学生们有效的学习动作，掌握动作，学有所乐！

在课堂教学中，会随着纠正学生们的错误动作的同时进行思想的沟通和交流，进一步和学生们的思想产生交流，了解他们，才能更加有效的教好学生。与此同时，也对教师提出了更高的要求，既

要有技艺的传授，又要有思想上的交流，课堂效果很好。

十八、龙舟俱乐部简介

龙舟（Dragon-boat Race）是一门技能必修课，适用于全体在校学生。龙舟运动作为我国民族传统体育项目，承载着浓厚的民族精神和民族情感，具有独特的竞技性、大众性、观赏性以及趣味性特点，并且还具备教育、娱乐以及对民族文化传播发展等多种功能。

龙舟运动可以发展学生力量、提高肌肉含量，改善形体、增加肌肉耐力，提高速度、柔韧素质打好健身基础，运动的同时让学生了解传统文化，树立爱国爱家情怀，磨练意志品质，增强体质掌握体育技能、培养爱国主义情感、形成良好的心理品质、锻炼良好的社交能力、养乐观顽强的德育品质。将“团结、拼搏、爱国、爱乡”等思政元素，将其落实在具备行动力，帮助大学生在进行体育锻炼提升身体素质，达到“学生体质健康标准”的要求，成为具有健全人格的新时代合格人才。

本俱乐部课程是根据中国龙舟协会指定培训教材《龙舟运动高级教程》的 1-10 章教学内容对其进行教学。在这些教学内容中，可以体现龙舟运动的团结拼搏、爱国爱乡、磨练意志、挑战自我、勤学苦练、奋勇拼搏、吃苦耐劳、坚韧不拔、团结协作、集体意识、直面困难、永不言弃等优良品质。

十九、匹克球俱乐部简介

匹克球是一项结合了网球、羽毛球和乒乓球等多个项目元素的手板球运动。比赛使用一种穿孔的聚合物球，在一个与羽毛球双打相同尺寸的场地上进行，场地上设有网球样式的球网。球场隔网分成两个场区，每个场区分为左、右发球区，在靠近球网的两侧各有一个非截击区。

比赛可以在室外或室内进行。比赛的形式有单打比赛、双打比赛、混合双打比赛，双打比赛目前比较流行，匹克球俱乐部注重匹克球双打方面的教学。

比赛从一名运动员向斜对角对手隔网低手将球发出开始。发球方和接发球方都必须在球落地反弹后才能击球。之后，双方运动员继续按照规则将球击至网的另一边，直到一方赢得该回合的比赛。匹克球是控制落点和耐心的竞技，不是气力和蛮力的竞技。匹克球比赛禁止在网前 7 英尺（2.13 米）区域内（即非截击区）截击，减轻了网前过强的扣杀。

匹克球俱乐部采用直接发球得分制，当发球方的分数为偶数（0、2、4 等），发球员均从右发球区域发球；当发球方的分数为奇数（1、3、5 等），发球员均应从左发球区域发球。发球方每得一分，原发球员需要变换发球区继续发球，接发球方每得一分，随后接发球方成为新发球方，当第二次获取发球权由本方的另一位运动员发球，按照此规律进行轮换，接发球方球员位置不变。

匹克球俱乐部采用“学、练、赛、用”，新型教学模式，将“赛”

贯侧始终。

二十、射艺俱乐部简介

射艺是中国传统的射箭运动，是在中国传统文化基础上，以重德、崇礼、尚武为理念，以命中致远为实践，以中国传统弓及拇指勾弦射法为标志的一项外修自身体魄、内修精神品格的民族传统体育。

射艺课程是用身体实践寓射于礼，寓射于德，通过射艺历史与器物的了解，领略中国优秀传统文化；在强调礼仪过程体会“仪式感”、体会“闲中寓刚”；通过传统弓射箭“十二法”实践，掌握初级的传统弓近距离射法。从礼敬先贤，清扫场馆，射艺礼仪及整体射箭竞艺过程，体验传统射艺中的“君子之争”、“射以观德”、“反求诸己”，达到修身正己的目的。

二十一、保健班

保健班是为那些有先天性疾病或因后天原因造成有重大伤病不能参与剧烈运动的同学提供保健运动指导帮助的班级。在这里老师将根据不同同学的具体情况，进行有针对性的运动指导、锻炼，使他们同样能享受到运动所带来的健康与快乐。

修读 指南 2024

体育教学部网站: <http://tyb.xujc.com>

学校网站: <https://www.xujc.com>

教务部网站: <http://jwb.xujc.com>

综合教务系统: <http://jw.xujc.com>

教学文件系统: <http://teach.xujc.com>

电子邮件系统: <http://mail.xujc.com>

体育教学部办公室: 北区风雨球馆202

电话: 0596-6288052

封面摄影: 朱鲜艳