

2024–2025学年研究生体育研修指南

一、研修设置

学生可通过体育课程、讲座报告、自主锻炼、社团服务、竞赛活动等研修项目完成体育研修环节。

每学期体育研修获取 60 分及以上积分为阶段达标。研究生须至少完成 4 学期阶段达标，方可获得体育环节“通过”。研究生须在提交学位(毕业)申请前完成体育环节研修，即硕士生应在入学后 5 个学期内、博士生应在入学后 8 个学期内完成。

二、研修清单

类型	内容	得分
体育课程	7个大类项目 11项子课程(16学时)	完成1个子课程学习，可获得16分
讲座报告	专题讲座	每场2分，每学期最高累计10分
自主锻炼 (三选一/天)	APP跑步	按学期累计，每天有效记录1次得1分
	锻炼过程积分	按学期累计，每天有效记录1次得1分
	小程序步数统计	按学期累计，每天有效记录满8000步得1分
社团集训与服务	社团集训	按学期累计，每次参加集训活动不少于1.5小时且满足要求可获得2分
	社团任职服务	按学期累计，满足要求获得30、25、20分不等
	裁判培训及服务	按学期累计，获得等级裁判证且参加校内各级体育竞赛执裁者，每执裁一单元得3分
竞赛活动	主题活动	按学期累计，参加一次得3分
	院级、校级体育竞赛	按学期累计得分，参加运动队并完成比赛，按不同级别及获奖名次获得5-20分相应积分

三、说明

1. 体育课程

拟开课的体育项目1. 篮球；2. 羽毛球；3. 时尚民族传统体育(极限飞盘)；4. 游泳；5. 操舞类(健美操)；6. 操舞类(瑜伽)；7. 足球；8. 时尚民族传统体育(射艺)。

以上共计7个大类项目11项子课程，将根据师资、场地条件安排相应课程(以发布的选课清单为准)，为确保教学质量，体育课教学班级人数控制在30人以内，每学年2个学期，按照16学时分为4个时段，每学年计划开设100个体育课班级，覆盖约3000名学生，同时将操舞类以及部分民族传统课程作为体美通选课开设。研究生可自主选择课程项目、任课教师、上课时间，完成1个子课程学习，可获得16分。

2. 讲座报告

积极开展“体育思政”“体育健康大讲堂”“冠军进校园”“冰雪运动进校园”等特色鲜明专题讲座，形成阳光健康、拼搏向上的校园体育文化氛围，让体育文化成为校园文化的有机组成部分。在校期间参加一场体育讲座得2分，按学期累计，每学期上限为10分。

3. 自主锻炼(每天记录分数上限为1分)

1) APP跑步

按学期累计。依据步道乐跑等跑步软件上传记录，单次跑步或走路时长不少于30分钟且至少达到2.5KM，或单次跑步距离不少于3KM为1次有效记录，每天有效记录限1次，得1分。

2) 锻炼过程积分

按学期累计。学生自主选择锻炼项目，采用运动场馆电子打卡等记录方式，单次锻炼时长不少于30分钟为1次有效记录，每天有效记录限1次，得1分。

3) 小程序步数统计

通过微信小程序“西交健康走”将微信运动中的通勤步数同步到体美劳系统。当日步数超过8000，为1次有效记录，每天有效记录限1次，得1分。

4. 社团集训与服务

1) 社团集训

按学期累计。通过平台报名参加校级体育类社团组织的集训活动，每次参加集训活动不少于1.5小时且满足要求可获得2分（如社团有违反社团管理办法的情形，将取消下一年的社团集训资格）。

2) 社团任职

各学院体育部任职的学生，由院团工委和研究生会考评并出具证明；各体育类学生社团核心成员，由校团委、体育中心考评并出具证明；任期原则上要求满一年，若不满一年，根据工作表现酌情加分，最高不得超过任期满一年的加分。

①学院体育部长，任期满一个学期，考核优、良、合格者，该学期分别计35、30、25分，不合格者不加分；

②体育类社团核心成员，任期满一个学期，考核优、良、合格者，该学期计30、25、20分，不合格者不加分；

③兼任多项职务者，以最高分计，不累加。

3) 裁判培训及服务

在校期间，通过等级裁判考试，获得等级裁判证且参加校

内各级体育竞赛执裁者，按学期计，每执裁一单元得 3 分。（

注：未参加执裁者，持证者得分取消）

5. 竞赛活动

1) 主题活动

积极参加体育健康文化节、新生体育嘉年华、研究生体育健康活动月、“锐动交大”体育人物评选等非竞赛类主题活动，按学期累计，参加一次得 3 分。

2) 院级、校级体育竞赛

依据西安交通大学体育竞赛管理办法，参加并完成院级、校级体育竞赛，可按学期累计得分：

参加并完成院级竞赛者，1 次可获得 5 分；参加并完成校级竞赛者，1 次可获得 10 分；同一竞赛完成仅加一次；校级比赛名次加分，个人赛 1-2 名 10 分，3-4 名 5 分，5-8 名 3 分，团体赛一等奖 10 分，二等奖 5 分，三等奖 3 分，仅记一次最高分奖励，与完成得分累计。

6. 保健体育

对于身体病弱异常的学生，提交校医院相关病例证明，可参加以太极拳、瑜伽等项目为主的保健体育课程，完成可获得相应学分。

7. 免修规则

（1）具备国家二级及其以上运动员等级，且在效期内经审核可申请整体免修，直接通过（棋牌类除外）。

（2）省级以上体育竞赛获奖：研究生在读期间由体育中心批准，代表西安交通大学参加省级及以上体育竞赛，并取得成绩，可申请免修下一学期体育环节，直接通过。

(3) 退伍士兵：根据国务院第 608 号令，入伍前已被录取为我校研究生，申请保留入学资格或休学后入伍，退出现役后 2 年内入学或复学的退役士兵，方可申请整体免修。

(4) 因病免修：按学期申请，上传三甲医院的原始病例和校医院的诊断证明，经审核批准后可予免修。

(5) 其他经体育中心认定的免修条件。

8. 体育环节违规处理

认定出现以下情节者，取消所有积分，并视情况做违纪处理：被确认有他人替跑、骑车替跑情节者；利用软件漏洞伪造、篡改、劫持数据情节者；违反赛风赛纪情况；体育中心认定的其他弄虚作假情节者。

四、课程清单

序号	类别	课程名	备注
1	篮球	五人制篮球	
2	羽毛球	羽毛球	
3	时尚民族传统体育	极限飞盘	
4	游泳	游泳	
5	操舞类	健美操	体美通选
6		瑜伽	体美通选
7	足球	足球	
8	射艺	射艺	

注：1. 以上项目男女生皆可选修；
2. 体育中心将根据具体情况调整每学期课程安排。