



诺德安达学校

大连海龙

NAS DALIAN SEA DRAGONS

学生及家长 体育手册 2022-2023



我们的理念

大连美国国际学校及华美学校为学生提供充满挑战、互助合作的学习环境,令学生在学业、品格修养和身心健康方面得到全面发展。学校鼓励学生不断超越自我,迈向卓越,成为对社会有贡献的人。

我们的愿景

大连华美学校在一个有吸引力、资源充足和最新的教育设施中连接了国际学生和中国学生的教育经历。基于我们丰富的当地历史、文化和优美的自然环境,我们激励学生成为服务当地和全球社区的领导者。

全校学习目标

- 学习者将成为受人尊敬和值得信赖的全球公民,通过负责任、公平和关怀的行动表现出坚强的性格。
- 学习者在智力和健康方面追求个人卓越时,将表现出韧性、勇气、主动性、创造力和好奇心。
- 学习者将成为技术娴熟的创新者、批判性思考者和问题解决者。
- 学习者将欣赏和反思文化在与他人互动中的影响。
- 学习者将通过探究和行动为他们周围相互依存的世界做出贡献。

品格教育

诚信 | 尊重 | 责任 | 公平 | 关爱 | 公民责任

联系方式

大连市金州新区金石滩滇池路 2 号, 116650
www.daischina.net



目录

- 2 介绍
- 3 联系方式
 - 关于我们
- 6 教学宗旨
 - 体育精神
- 7 参与标准
 - 8 低年级校队
 - 高年级校队
 - 9 选拔赛
- 10 海龙学生运动员
 - 11 出勤
 - 12 违规物品
 - 13 学术要求
 - AP考试
 - 14 年龄要求
 - 参与多项体育活动
 - 课后校园守则
- 15 2022-2023 体育赛季
- 16 上场时间
 - 队服
- 17 ACAMIS 联盟
- 18 2022 - 2023 年 ACAMIS 比赛
- 19 学生出行
 - 22 旅行费用
 - 交通
 - 24 医疗保险
- 25 空气质量 (AQI)





介绍

亲爱的同学们、家长们:

欢迎你们参加 2022-2023 学年海龙竞技项目!新学年的开始让学生运动员们兴奋不已,他们期待着发挥自己的才能,代表学校以及社会,为个人卓越努力奋斗。

体育和活动部门负责监督实施课外拓展课程 (ASA) 以及校际运动竞赛。大连美国国际学校 (DAIS) 和大连华美学校 (DHS) 的体育课程包括排球、乒乓球、高尔夫、越野、篮球、游泳、足球和羽毛球。

本手册为新老学生运动员及其监护人提供指引,内容包括学校的政策和程序,以及我们希望通过体育项目实现的育人目标。此外,我们有一份单独的ASA手册,概述整个课外拓展课程项目。

在学校,学生的最终目的是学习。我们希望学生透过体育竞技项目,获得未来所需的技能,同时培养终身受用的坚韧、责任心和奉献精神。

学术成就和体育运动的成功息息相关。参与学校运动队是一种荣誉,同时也伴随着责任。学生们可以在体育和学术方面锻炼时间管理和个人组织技能,以同时达到学术和体育两者的卓越成就。

祝愿所有学生运动员们在新学年一切顺利,并祝贺他们成为大连海龙队的一员。

加油,海龙们!

Matthew MacLean

马修·麦金尼斯
体育及活动总监

联系方式

Matthew Macinnes

体育活动总监

英文和西班牙语
办公电话: 8757 2000 转 7613
matthew.macinnnes@daischina.net



Kiko Marti Balsells

体育活动副总监

西班牙语、英语和基础中文
办公电话: 8757 2000 转 7613
kiko.balsells@daischina.net



Estela Liu

助教

中文、英语和西班牙语
办公电话: 8757 2000 转 7613
zhao.liu@daischina.net



关于我们

队服颜色

主场	客场
 海军蓝	 黄色
 湖绿色	 海军蓝

吉祥物



诺德安达学校
大连海龙
NAS DALIAN SEA DRAGONS





“我们希望学生透过体育竞技项目, 获得未来所需的技能, 同时培养终身受用的坚韧、责任心和奉献精神。”

教学宗旨

大连美国国际学校 (DAIS) /大连华美学校 (DHS) 坚信:

- ▶▶▶ 体育活动项目是学生整体教育经历的重要组成部分。
- ▶▶▶ 体育活动项目与学校的理念、愿景和全校学习目标一致。
- ▶▶▶ 体育活动项目能为学生提供机会, 探索和追求感兴趣的领域, 促进合作和个人知识技能的发展, 进一步实现健康和生活平衡。

体育精神

学生通过参加 DAIS/ DHS 体育活动, 成为更好的自己。当学生运动员与队友、教练、同龄人和社会建立关系时, 可以培养信赖、尊重、责任、公平、关心和公民意识等品质。

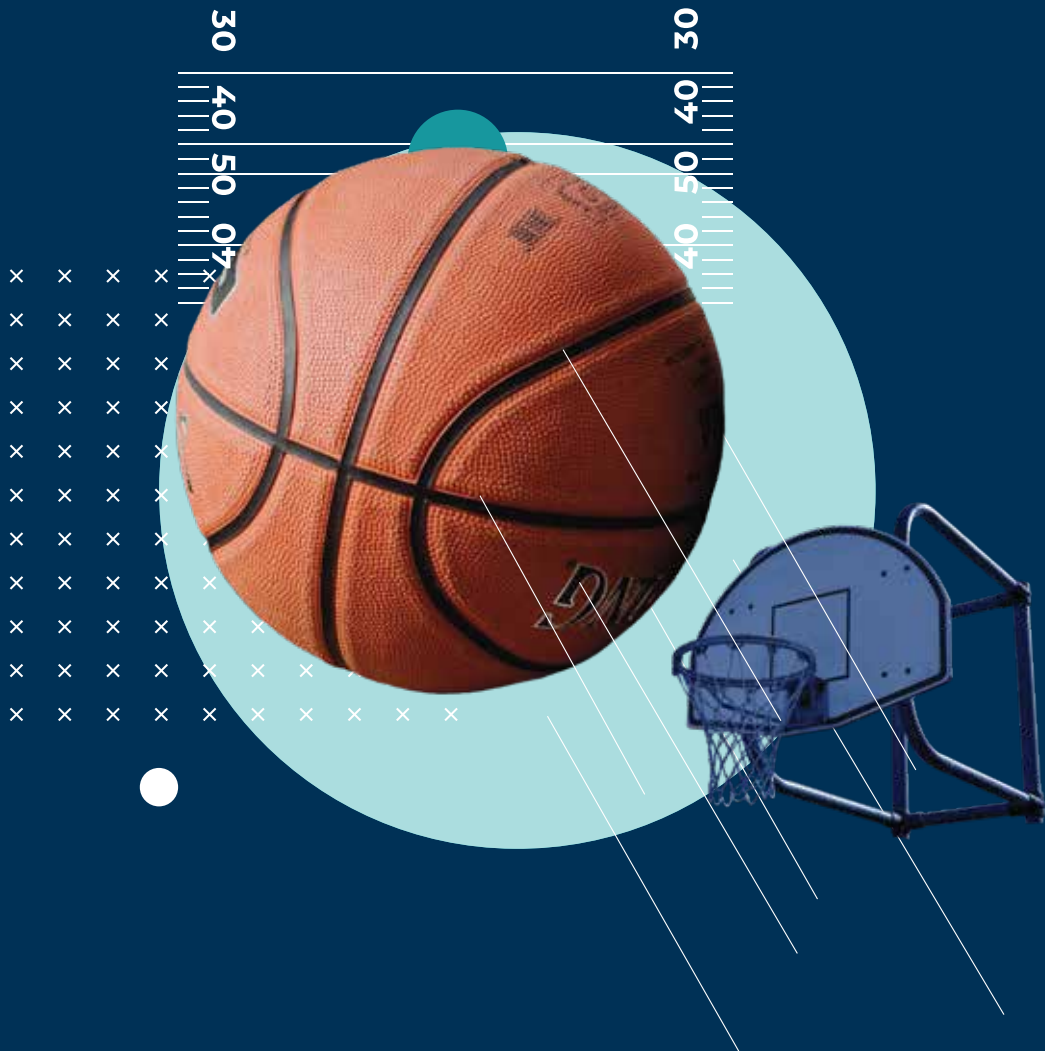
学生运动员要在赛场内外树立积极的榜样。以下是 DAIS/DHS 体育项目的核心理念:

1. 运动项目是为那些有潜能、技能、态度、有努力工作的意愿, 并且愿意改进和提升自己的学生准备。
2. 成功的准则是通过成长, 发掘自己的潜力, 而不是根据输赢的结果。
3. 教练组、运动员、学校管理层、父母和支持者们应该始终保持提升学校和社会正面形象的态度。
4. 学校鼓励运动员多参加各种运动项目和比赛。
5. 学生可以在竞技体育的过程中, 获得适当的娱乐时间, 前提是他们在比赛中可以学习并且展现出尊重、积极的态度、训练素质、和对运动项目理论的掌握。
6. 集体荣誉高于一切。
7. 参加体育活动的目的, 是使所有运动员受益, 通过基本技能、策略、反应能力将使我们的队伍和运动员取得成功。

参与标准

低年级学生校队 ▶▶

高年级学生校队 ▶▶



低年级学生校队

低年级校队面向 6-10 年级 ((游泳项目面向 3 年級的 9 岁学生) 开放。团队合作和不断努力是在这个阶段的关键因素。我们的目标,是培养学生运动员对体育运动的热爱,同时为比赛做好准备。我们鼓励学生开发潜力,锻炼独立思考和在竞争中培养团体合作能力。低年级学生校队通常在周二和周四下午 4:00 - 5:30,可能周一有时也会训练。比赛有时在训练时间进行,也可能在晚上或周末进行。

高年级学生校队

高年级校队的目标是继续塑造个人发展,同时将他们塑造为一个整体,打造一个在技术上、战术上、身体上和精神上都充分符合 ACAMIS (中蒙国际学校联盟) 水平的竞争团队。这个阶段的运动员,应该继续完善运动的基本技术。如果想要取得成功,团队合作和努力是这个阶段的必要步骤。比赛的基本要求,是准时出席并且参加练习。出勤记录不佳的学生的比赛资格,会移交给另一个符合资格的学生。高年级校队的练习时间通常是周一、周二和周四下午 4:00 - 5:30,周五有时也会训练。比赛可能在训练时间进行,也可能在晚上或周末进行。



选拔赛

在每个赛季开始时都会举办选拔赛。学生必须提前通过在线平台 (Schools Buddy) 注册。学生有权知道选拔标准,也有平等的机会展示他们的技能、能力和性格。教练会解答可能产生的任何问题,并希望学生和家长理解并支持教练的决定。

1. 选拔赛:
每个项目的第一个正式选拔赛日期,由该项目教练和体育总监决定。所有的学生在淘汰之前都至少有一次选拔机会。
2. 退出一项运动:
当学生决定参加一项运动并入选,体育部和教练希望他/她能完成整个赛季。如果在赛季期间有合理的情况导致学生决定退出,学生须亲自与教练沟通。学生必须获得体育总监的许可,方可参加下一个赛季。如学生因纪律原因被开除,或者没有任何理由自己退出,他/她将失去参加下一个赛季的资格。



大连海龙队 -学生运动员

参加课外拓展课程和体育运动是 DAIS/DHS 的一项荣誉。无论何时,作为 DAIS/DHS 的代表练习、比赛或旅行,学生运动员必须以积极的体育精神和负责任的态度行事。学生运动员代表他们自己、他们的家庭、他们的团队以及学校。对于不符合 DAIS/DHS 价值和纪律的不当行为,教练有权追究后果或暂停学生的运动资格。



出勤

在校出勤率：在训练或参加比赛当天，学生必须到校上课。学生运动员如果当天因病请假，则不能参加当天的训练和比赛。如有其他不可抗力的请假原因，学上必须提前获得体育主管或中学校长办公室的批准，才能在当天进行训练或比赛。如果学生运动员被停学，他们不可以参加训练或比赛，直到停学结束。

所有运动员都应竭尽全力，参加每一次训练。如果运动员在学校但无法参加放学后的训练，他/她必须在训练开始前与教练沟通，申请免除训练。如果运动员没有得到教练的允许，或者在没有通知教练的情况下缺席训练，即使理由充分，运动员仍将面临以下后果：

- a. 第一次和第二次违规：缩短下一场比赛的上场时间。
- b. 第三次违规：从校队开除。

在训练或比赛的运动暂停期间，学生仍然需要出席体育训练/比赛。

违禁物品

酒精、烟草和药物（包括滥用处方药或非处方药/化学品）属违禁物品。任何被发现拥有、使用、分发、销售或允许他人使用此类药物的学生运动员，将面临以下后果：

- a. 第一次违规：停训一周，并暂停比赛一场
- b. 第二次违规：从本学年的校队项目中开除

主动上报：学生运动员在违反训练规则后 24 小时内向教练或体育主管报告，将按较轻的违规行为处罚。此机会仅适用于初犯违规行为。



学术要求

成为学生运动员的学术资格,包括各科无不及格成绩,并且成绩不得超过两个 D。学生的成绩将在学期中定期检查。不符合上述学术资格的学生,将按照以下安排:

- ▶▶▶ 学生可以参加训练,但不得参加任何非 ACAMIS 比赛。
- ▶▶▶ 学生必须参加自习室学习。
- ▶▶▶ 未经事先通知而不参加自习室的学生,将被正式警告一次。再犯则从当前赛季开除。

只要学生的成绩符合标准,他们即可马上返队。

AP 考试

在 AP 考试期间,学生可以不参加体育运动和其他活动。学生有责任提前与教练沟通考试日程。如果学生想在考试期间继续参加体育和活动,必须填写《考试期间参加训练》申请表格。

年龄要求

参加 ACAMIS 核心体育比赛(排球、篮球和足球)的学生运动员必须在本学年 9 月 1 日或之前未满 19 岁。参加 ACAMIS 高中核心体育赛事仅限于高中生和/或 9 月 1 日起 14 岁及以上且年龄低于最高限制的学生。如果该项目有许多低于年龄要求的学生参与,由赛事总监进行协调。

参与多项体育活动

有兴趣在同一赛季参加两个项目的学生运动员,应遵守《参与多项体育活动》表格中的规定,并获得总教练、家长/监护人和体育主任的签字许可。



课后留校守则

DAIS/DHS 鼓励学生在校园中积极充实自己。不过,安全是我们的首要任务。我们认为在白天课程结束后继续留在校园是一种特殊优待,而学生不允许放学后在校园里“闲逛”。为确保校园安全与有序,DAIS/DHS 有权利要求任何没有积极利用放学后时间,或不符合学校规定的学生放学后立即回家。



体育赛季



	赛季 1 (秋季)	赛季 2 (冬季)	赛季3 (春季)
运动项目	排球 乒乓球 越野跑	篮球 游泳	足球 羽毛球 高尔夫
报名开放日期	2022.8.25	2022. 11.10	2023.2.9
选拔日期	2022.8.29	2022.11.14	2023.2.13
赛季日期	8. 29 – 11. 11	11.14 – 2. 10	2.13 – 4.28



上场时间

加入校队并参与比赛并不是既得的权利，而是一种荣誉。教练基于尊重、态度，可训练性，运动知识和运动表现，以决定学生的上场比赛时间。学生如果对上场比赛时间有疑问或想要改进，应该安排一个适当的时间与教练对话沟通。

队服

学生必须在规定的时间内，直接向制服供应商购买比赛队服。参加 ACAMIS 巡回赛，除比赛制服外，学生必须购买帽衫、运动裤和 t 恤等旅行装备。

ACAMIS 联盟



学校每年参与中蒙国际学校协会 (ACAMIS) 黄金赛区的排球、篮球和足球比赛。该组织每年在 5-8 所成员学校中轮流举办锦标赛。DAIS/DHS 还致力参加每年举办的 ACAMIS 越野跑、乒乓球、高尔夫、游泳和羽毛球邀请赛。

大连地区目前未有国际学校的地方性联赛。我们的目标是安排与其他国际学校、本地学校和俱乐部比赛，并希望在未来形成一个本地联赛。



2022-2023 ACAMIS 比赛

	人数上限	主办学校	出发日期	返程日期
排球	12 女 / 12 男	厦门国际学校	10.26	10.30
越野	10 女 / 10 男 14 岁以下 10 女 / 10 男 19 岁以下	无锡波士顿学校	11.24	11.27
乒乓球	3 女和 3 男	鼎石学校	11.24	11.27
篮球	12 女 / 12 男	北京英国学校	2.16	2.19
游泳	6 女 / 6 男 13-14 岁 6 女 / 6 男 15-18 岁	深圳外国语学校国际部	3.9	3.12
高尔夫	6 女 / 6 男	Pacific Pine (SIS)	3.14	3.17
游泳	6 女 / 6 男 9-10 岁 6 女 / 6 男 11-12 岁	北京顺义国际学校	3.23	3.25
羽毛球	4 女和 4 男	深圳蛇口国际学校	4.20-4.22	
足球 (一队7人)	12 女 / 12 男	上海浦东诺德安达国际学校	4.20-4.22	



学生出行

DAIS/DHS 是 ACAMIS 的成员学校之一。ACAMIS 比赛为我校学生提供了展示体育精神、技能和能力的机会。校队会在旅行期

期间入住酒店,期间会由 DAIS/DHS 陪同老师严格监督。出发前,我们会向学生家庭提供详细的旅行资料。



旅行费用

参加旅游活动和比赛的费用由家庭承担。这些费用包括但不限于机票、住宿费、手续费、地面交通费、长途车费。在决定您的孩子是否参加旅行之前,我们会提供预算清单供您参考。

交通

为了让学生使用不同的交通方式往返客场比赛,家长/监护人必须提前填写《体育交通许可表》。



医疗保险

DAIS/DHS 不为学生提供医疗保险。在报名参加运动项目时和任何过夜旅行前，家长必须提供学生的医疗保险信息。

空气质量指数 (AQI)

AQI*	课堂活动	课间休息	体育课	户外 ASA
0 - 100	一切活动照常进行, 无限制。	一切活动照常进行, 无限制。	一切活动照常进行, 无限制。	一切活动照常进行, 无限制。
101 - 150	患有呼吸系统疾病或其他心肺疾病的学生应呆在室内。关闭门窗, 打开空气净化器。	患有呼吸系统疾病或其他心肺疾病的学生应呆在室内。教职人员应建议学生减少活动量, 并留意学生是否有呼吸困难的情况。	患有呼吸系统疾病或其他心肺疾病的学生应呆在室内。教职人员应建议学生减少活动量, 并留意学生是否有呼吸困难的情况。	增加学生的休息时间。患有呼吸系统疾病或其他心肺疾病的学生应呆在室内。教职人员应建议学生减少活动量, 并留意学生是否有呼吸困难的情况。
151 – 200	小学生在室内活动, 中学生最多有 20 分钟的室外活动时间。	课间休息改为室内进行。	小学体育课须改到室内, 中学体育课最多有 20 分钟的室外活动时间。	小学 ASA 改到室内进行, 如果无法调整, 则取消当天 ASA。中学 ASA 最多有 20 分钟的室外活动时间
201+	所有课堂活动应改到室内进行。	所有课间休息应改到室内进行。	所有体育课应改到室内进行。	所有 ASA 应改到室内进行, 如果无法调整, 则取消当天 ASA。

中学校队练习、比赛 & ACAMIS

如果 AQI 超过 175, 将调整时间/计划。如果 AQI 超过 250, 将中断比赛或延期。
如果家长由于 AQI 的原因, 认为孩子需要退出比赛, 应直接跟教练/体育活动总监沟通。

* 空气质量将通过 Air Visual App 持续监测。我们将根据下午 2 点的空气质量, 来判断放学后是否有课外拓展课程和校队练习。

成为海龙队的一员
JOIN THE **SEA DRAGONS**

