



诺德安达学校

大连海龙

NAS DALIAN SEA DRAGONS

学生及家长体育手册

2023 – 2024



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

学校凭借一流的教育设施和资源，依托丰富的当地历史、文化和美丽的自然环境，将国际学生和中国学生的教育经验相结合，激励学生成为服务当地和全球社区的领导者。

学生们通过互相协作，应用所学的知识和技能，以及反思，解决学校内外的真实问题，从而培养对不同观点的欣赏，并尊重彼此的独特与优秀。

我们的学生是系统的问题解决者，他们将运用自己的知识和技能设计创新的解决方案，来解决当地和全球问题。他们是有创造性的辩证思考者和终身学习者，并将成为富有同情心、有道德、有社会责任感的全球公民。

全校学习目标

- i. 学习者通过责任、公平、关爱的行为，成为受人尊重、值得信赖的全球公民
- ii. 学习者在追求智力与健康的个人卓越时，将展现出韧性、勇气、主动性、创造力和好奇心。
- iii. 学习者将成为技术娴熟的创新者、辩证思考者和问题解决者。
- iv. 学习者将欣赏和反思不同的文化在与他人互动中的影响。
- v. 学习者将通过探究和行动为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. 理念与愿景 | 11. 年龄要求 |
| 3. 理念与愿景 | 11. 参与多项体育活动 |
| 5. 联系方式 | 11. 课后留校守则 |
| 6. 序言 | 13. 2023-2024 体育赛季 |
| 7. 教学宗旨 | 13. 上场时间 |
| 7. 体育精神 | 13. 队服 |
| 8. 参与标准 | 14. ACAMIS 联盟 |
| 8. 低年级校队 | 14. 2023 - 2024 年 ACAMIS 比赛 |
| 8. 高年级校队 | 15. 学生出行 |
| 9. 选拔赛 | 15. 旅行费用 |
| 9. 海龙学生运动员 | 15. 交通 |
| 9. 出勤 | 15. 医疗保险 |
| 10. 违规物品 | 16. 空气质量 (AQI) |
| 10. 学术要求 | 17. 空气质量 (AQI) |
| 11. AP 考试 | |

联系方式



体育活动总监

Paul Robinson

办公电话: 8757 2000 转 7613

paul.robinson@daischina.net



体育活动副总监

David Hopkinson

办公电话: 8757 2000 转 7613

david.hopkinson@daischina.net



体育活动办公室助理

Joe Zhao

办公电话: 8757 2000 转 7613

joe.zhao@daischina.net

关于我们

队服颜色

主场: 海军蓝 & 湖绿色

客场: 黄色 & 海军蓝

吉祥物

大连海龙

亲爱的同学们、家长们:

欢迎你们参加 2023-2024 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！



保罗·罗宾森
体育及活动总监

“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

低年级校队面向 7-10 年级（游泳项目面向 3 年级的 9 岁学生以上）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，打造成一个在技术上、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，并出席四节课里的其中三节。如果学生缺席超过一节课，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。如果学生无故缺课，或被发现翘课，将不能继续参加当天的训练或比赛。

如果学生运动员被**停学**，他们不可以参加训练或比赛，也不可以参加每天一赛或每天一练项目，直到停学结束。停学期间学生是否能参加 ACAMIS 联赛，则须由学校校长管理团队决定。

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，观看训练/比赛并支持队友。

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。学校在学期中定期检查学生成绩。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。学校认为，在白天课程结束后运动员继续留在校园是一种特殊待遇，而并非允许学生在校园内“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。



2023-2024 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	篮球和游泳	足球，羽毛球， 高尔夫
报名开放日期	2023.08.17	2023. 11.02	2024.01.25
选拔日期	2023.08.21	2023.11.06	2024.01.29
赛季日期	08.21 – 11.05	11.06 – 01.28	01.29 – 04.23

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。



Association of China and Mongolia International Schools

2023 - 2024 年 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	北京英国学校	11.01	11.05
乒乓球	3 女和 3 男	北京鼎石学校	11.16	11.19
越野跑	10 女 / 10 男 14 岁以下 10 女 / 10 男 19 岁以下	成都乐盟学校	11.23	11.26
篮球	12 女 / 12 男	厦门国际学校	2.24	2.28
高尔夫	6 女 / 6 男	Pacific Pine (SIS)	03.11	03.15
羽毛球	4 女 / 4 男	南京国际学校	04.17	04.21
7 人足球	12 女 / 12 男	香港美国国际学校	04.17	04.21

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。

旅行证件

出行前，学生有责任提前把有效的旅行证件提供给体育和活动办公室。如果旅行证件有更新，请及时把复印件提供给办公室作更新。

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	中学校队练习、比赛 & ACAMIS
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。	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。
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。	

* 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。

学校校园中设有 AQI 测量器来检测并提供最准确的空气质量数据。每天上午 11 点，我们将读取空气质量指数。如果指数超过 150，我们将持续监测空气质量。我们将根据下午 2 点读取的空气指数数据，决定室外 ASA 的地点是否需要更改。

校队外出比赛时，我们将通过离比赛地点最近的空气质量监测站获取数据，使用上述标准判断是否进行户外运动。

其他附件文档：

- [Athletic Transportation Waiver .docx](#)
- [participation during exam 23-24.docx](#)
- [Multi Sport or Activity Form 23-24.docx](#)
- [Emergency Contact Information 23-24.docx](#)
- [Student-Athlete Contract 2023-24.docx](#)