



大连美国国际学校
DALIAN AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL



大连华美学校
DALIAN HUAMEI SCHOOL

2025-26学年 大连海龙校队运动手册

体育与活动部

August 2025



目录

- 3 : 体育与活动团队
- 4 : 使命宣言
- 5 : 体育理念与全校学生学习成果
- 6 : 体育总监致辞
- 7 : 参与阶段
- 8 : 体育精神
- 9 : 选拔/上场时间/校服
- 10 : 学生运动员纪律与学习辅导课
- 12 : 年龄资格
- 13 : 赛季日期
- 16 : 锦标赛日期
- 19 : 海龙体育学院
- 20 : 海龙颜色荣誉奖
- 22 : 差旅要求
- 23 : 严重不当行为与后果
- 24 : 历年差旅费用
- 26 : 家长期望
- 27 : 空气质量指数 (AQI) 指南



诺德安达学校

大连海龙

NAS DALIAN SEA DRAGONS

MEET THE ATHLETIC & ACTIVITIES TEAM 体育与活动团队



诺德安达学校

大连海龙

NAS DALIAN SEA DRAGONS

Athletics & Activities Director

体育与活动总监

Paul Robinson

Tel: 8757 2000 ext. 7613

paul.robinson@daischina.net

Assistant Athletics & Activities Director

体育与活动副总监

Robert Flanagan

Tel: 8757 2000 ext. 7613

robert.flanagan@daischina.net

Athletics & Activities Professional Assistant

体育与活动助理

Joe Zhao

Tel: 8757 2000 ext. 7613

joe.zhao@daischina.net

Quick Facts 概况 :

Mascot Name: Sea Dragons

吉祥物名称 : 海龙

Uniform Colors

制服颜色

Home: Navy & teal

主队 : 海军蓝和蓝绿色

Visitor: Yellow & navy

客队 : 黄色和海军蓝



大连美国国际学校
DALIAN AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL



大连华美学校
DALIAN HUAMEI SCHOOL

OUR MISSION

Dalian American International School facilitates a challenging, collaborative, and responsive learning environment that develops student intellect, character and health. At DAIS, every learner strives to achieve personal excellence and contributes to the global community.

我们的使命

大连美国国际学校提供了一个具有挑战性，合作性和响应性的学习环境，发展学生的智力，品格和健康。在大连美国国际学校，每位学生都努力实现个人价值，并为全球社会做出贡献。



诺德安达学校

大连海龙

NAS DALIAN SEA DRAGONS

体育理念

DAIS/DHS/DHBS/Heritage 学校坚信：

- 体育活动是实现全面教育和学校整体学习成果的重要组成部分。
- 体育项目有助于实现学校的使命、愿景以及整体学习成果。
- 体育活动为学生提供探索兴趣领域的机会，促进他们在团队合作和个人能力方面的知识 & 技能发展。

学校整体学习成果

- i. 学生将成长为尊重他人、值得信赖的全球公民，展现出坚定品格，通过负责任、公平和关爱他人的行为体现出来。
- ii. 学生在追求智力与健康方面的卓越过程中，将展现出坚韧、勇气、主动性、创造力和好奇心。
- iii. 学生将成长为具备技术素养的创新者、批判性思考者和问题解决者。
- iv. 学生将在与他人互动的过程中，欣赏并反思文化的影响。
- v. 学生将通过探究与行动，为他们所处的相互依存的世界做出贡献。

海龙运动员核心价值观

领导力 | 尊重 | 自律 | 反思 | 团队精神 | 体育精神

亲爱的学生和家長：

欢迎来到 2025-26 学年海龙校队运动季！新学年的开始总是令人振奋，我们的学生运动员期待着在这一年中发展个人才华，服务并代表我们的社区，同时追求个人卓越。

体育与活动部不仅负责课后活动（ASA）项目的运行，也负责校际竞技体育队伍的管理。大连美国国际学校（DAIS）/ 大连华美学校（DHS）的体育项目包括：排球、乒乓球、越野跑、篮球、游泳、足球和羽毛球。在2024-25学年，代表海龙队参加体育比赛的学生人数创历史新高，我们期待在新的一年里再创佳绩！在不断发展ACAMIS和DISA联赛的基础上，我们现已加入NESSIC联盟，这将为更多学生运动员提供更多的参赛机会。

本手册旨在为新生及返校的学生运动员及其监护人提供指导。此外，我们也为ASA项目单独编制了另一份手册。

本手册不仅包括学校相关政策与流程，也阐述了我们希望通过体育项目实现的教育理念与目标。

学生的首要任务是在学校中学习。我们希望学生在运动场上不仅能掌握竞技技能，更能学习到毅力、责任感与奉献精神等终身受用的品质。

要在体育方面取得成功，首先要在课堂中表现优异。参与DAIS/DHS的校队是一种荣誉，同时也意味着责任。通过时间管理和良好的个人组织能力，学生完全可以在学业与体育方面同时取得卓越成就。

预祝所有学生运动员在新的一年里取得优异成绩！

加油，海龙队！



体育与活动总监：

Mr. Paul Robinson



体育项目发展阶段 (参加等级)

年龄	阶段名称	目的
8岁以下	有趣的基础训练	在有趣而富有吸引力的环境中学习基础技能
12岁以下	享受训练	培养技术技能 理解团队合作的重要性
15岁以下	发展训练	团队合作、努力和投入训练 在比赛情境中有效运用技能
初级校队	理解比赛	培养运动员对运动的热爱 培养独立思考和技能执行能力 根据团队战略、训练和比赛表现发挥
高级校队	竞技训练	在技术、战术、身体和心理方面做好准备 持续完善运动技能

- 该列表暂未涵盖所有内容
- 根据个人技能发展和经验，不同阶段之间可能会有重叠



体育运动行为准则

参与者应具备相应的技能、态度，以及努力提升所参与运动的意愿。

在正式比赛中的上场时间需通过表现出尊重、积极的态度、听从教练指导、具备运动知识以及展现出尽最大努力的意愿来争取。

成功的衡量标准是成长和发挥我们的潜力，而不是胜负记录。

团队的需求优先于个人的需求。

教练团队、运动员、管理人员、家长和观众应始终以能够提升学校和社区积极形象的方式行事。

体育参与旨在通过教授基本技能、战术和行为规范，帮助所有运动员取得成功，使我们的团队和运动员更具竞争力。

鼓励运动员全年参与多项运动



试训/期望/上场时间/制服

试训	<p>很大程度上取决于报名参加球队的运动员人数。</p> <p>在U12和U15级别，希望报名参加DISA比赛的运动员均可参加训练和比赛，学校能够组建多支队伍。</p> <p>对于U15级别，学校会为NESSIC比赛选拔一个队伍，其它运动员将正常参加训练。</p> <p>在U19级别，需要为NESSIC和ACAMIS比赛进行队伍选拔，</p> <p>作为学校，我们努力为未能入选参与正赛的运动员们提供正常训练和比赛机会，让运动员们至少能代表“海龙队”（Sea Dragons）参加一场友谊赛。</p>
上场时间	<p>教练会根据运动员们的态度、积极性、听教能力、对运动的理解以及运动表现来决定上场时间。</p> <p>对于对自己的上场时间有疑问或希望了解改进方向的学生运动员，请及时与教练约定时间进行沟通。</p>
海龙队队服	<p>球队队服可在RocketScience Sports线上商店指定的时间段内订购。订购时间窗口与各运动季节相对应。</p> <p>球队教练将分配球衣号码。</p>
海龙队旅行装备	<p>2025/26学年，所有参加ACAMIS、NESSIC和DISA比赛的运动员都需购买“海龙队”运动套装，包括运动上衣、运动裤、出行Polo衫和短裤。所有队伍使用相同的装备，可购买一次并重复使用。</p> <p>运动套装的费用将计入比赛费用中（若运动员已拥有全套出行装备，比赛结束后将退还相关费用）。</p> <p>体育与活动部门将负责统一订购。</p>
额外装备	<p>部分海龙队伍有设计连帽衫、T恤和训练服的传统。这些服装非强制要求，属于自愿选择。</p>



运动员行为规范

我们期望所有海龙队运动员对自己的学习负责，确保成绩和行为良好。海龙队运动员及家长应充分了解以下违规行为可能带来的后果：

海龙队运动员应当：
按规定截止日期报名参加所选运动项目。

学业和出勤要求：

如果运动员有超过2门科目成绩为“D”，将无法参加友谊赛和正式比赛。

当天缺课的运动员不得参加球队训练（运动员必须全天上课，不能只上半天）。缺课后参加训练可能被视为逃课。

如果运动员在某科目中缺交作业超过2次，将不具备参加友谊赛和比赛的资格。

如果运动员在课堂上持续表现出不良行为，可能被移出球队。

首次逃课者将被禁赛一场，若有重复违规，则将被取消球队资格。

如被学校停课，运动员每停课一天将禁赛一场。若停课性质严重，运动员可能被取消球队资格。



运动员自习课

为了帮助运动员跟上学业进度并能够参加训练，体育与活动办公室设立了自习课。

U19级别的运动员自习课安排在每周一放学后，U15级别的运动员则安排在每周二放学后。

自习课是在全程监督下进行的，运动员可以在此参加补考、完成罚课时间或补做落下的作业。这样可以确保运动员不会因学业问题缺席训练，从而影响团队和队友。

如果运动员有超过2门“D”成绩，将被要求参加自习课，直到成绩有所提升。

教师会根据情况推荐运动员参加自习课。

运动员将通过Teams聊天和电子邮件收到关于自习课出勤的通知。

如果运动员未按要求参加自习课，将面临以下处罚：

首次违规：禁赛一场

再次违规：本赛季取消球队资格



年龄资格

比赛组织	年龄范围	资格标准
ACAMIS	19岁以下	未满19岁，出生于2006年8月1日或之后。
ACAMIS	14岁以下	未满14岁，出生于2011年8月1日或之后。
NESSIC	19岁以下	未满19岁，出生于2006年9月1日或之后。
NESSIC	15岁以下	未满15岁，出生于2010年9月1日或之后。
DISA	15岁以下	未满15岁，出生于2010年8月1日或之后。
DISA	12岁以下	未满12岁，出生于2013年8月1日或之后。



大连美国国际学校
DALIAN AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL



大连华美学校
DALIAN HUAMEI SCHOOL

海龙队赛季时间（秋季）

秋季赛季	赛季开始	赛季结束
U19 排球	8月25日	11月7日
U14/U19 越野	9月2日	11月14日
U19 乒乓球	9月8日	11月28日
U15 足球	8月25日	11月7日
U15 羽毛球	8月25日	11月14日
U12 篮球	9月8日	11月7日
游泳	9月8日	11月7日





大连美国国际学校
DALIAN AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL



大连华美学校
DALIAN HUAMEI SCHOOL

海龙队赛季时间（冬季）

冬季赛季	赛季开始	赛季结束
U19 篮球	10月27日	1月30日
U15 排球	11月10日	3月8日
U12 羽毛球	11月18日	3月8日
U12/U14/U19 游泳	11月10日	1月30日





海龙队赛季时间（春季）

春季赛季	赛季开始	赛季结束
U19 足球	2月2日	4月30日
U19 羽毛球	2月2日	4月30日
U12 足球	3月9日	5月15日
U15 篮球	3月9日	5月15日
游泳	3月2日	4月30日





大连美国国际学校
DALIAN AMERICAN INTERNATIONAL SCHOOL
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL



大连华美学校
DALIAN HUAMEI SCHOOL

海龙队锦标赛时间（秋季）

比赛组织	运动项目	比赛日期	比赛位置
NESSIC	U19 羽毛球	17/10-18/10	SCIE, 深圳
DISA	U15羽毛球	18/10-19/10	DAIS, 大连
ACAMIS	U19 排球	22/10-25/10	XIS, 厦门
NESSIC	U15 足球	31/10-1/11	WAS, 常州
DISA	U15 足球/U12 篮球	8/11-9/11	DAIS, 大连
NESSIC	U19 排球	7/11-8/11	Avenues, 深圳
ACAMIS	U14/U19 越野	13/11-15/11	LIS, 成都
NESSIC	U15 羽毛球	14/11-15/11	TBC, 待定
ACAMIS	乒乓球	27/11-29/11	CCS, 上海





海龙队锦标赛时间（冬季）

比赛组织	运动项目	比赛日期	比赛位置
ACAMIS	U13-19 游泳	4/12-6/12	WCIS, 上海
NESSIC	U13-19 游泳	5/12-6/12	Fettes, 广州
NESSIC	U19 篮球	16/1-17/1	Cogdel, 武汉
NESSIC	U15 排球	23/1-24/1	Daystar, 北京
ACAMIS	U19 篮球	28/1-31/1	AIS, 香港
DISA	U15 排球	7/3-8/3	CAIS, 长春





海龙队锦标赛时间（春季）

比赛组织	运动项目	比赛日期	比赛位置
ACAMIS	U19 足球	18/3-21/3	BSB, 北京
NESSIC	U19 足球	21-22/3	Fettes, 广州
ACAMIS	U19 羽毛球	16/4-18/4	TBC, 待定
Rocket Science Sports	RockStars 游泳	待定	上海
DISA	U15 篮球/ U12 足球	16/5-17/5	QSI 沈阳
NESSIC	U15 篮球	22/5-23/5	DAIS, 大连



大连海龙体育学院



**“Developing Tomorrow’s
Leaders Today!”**

为我们的学生提供以下服务体育社区的方式：

- 体育教练
- 体育媒体团队
- 体育活动委员会





海龙队奖项

奖项	标准
海龙优秀奖	参加所选运动项目的常规训练 代表海龙队参加一项运动
海龙半蓝奖	参加所选运动项目的常规训练 代表海龙队参加两项运动
海龙全蓝奖	参加所选运动项目的常规训练 代表海龙队参加三项或以上运动
海龙荣誉奖	通过协助执教和/或担任裁判来服务学校社区。





海龙队杰出成就奖

奖项	标准
年度海龙队最佳男运动员/女运动员 (U15/U19)	<p>成为他人的优秀榜样 展现模范的体育精神 做大连美国国际学校/大连华美学校的积极形象大使 代表海龙队参加至少两项运动</p>
Meagan Michalik 奖	<p>成为他人的优秀榜样 展现模范的体育精神 做大连美国国际学校/大连华美学校的积极形象大使 代表海龙队参加至少两项运动 学业成绩优秀，成为出色的学者</p>



比赛出行规范

主题	说明
出行费用	家庭需承担参加旅行活动和比赛的相关费用。这些费用包括但不限于：机票、酒店、报名费、地面交通和教练费用。每次参加比赛活动前，我们会提供预计费用明细。
有效旅行证件	学生需要向体育活动办公室提供有效且最新的旅行证件。如有证件更新，请及时通知并提交副本给体育活动办公室。
医疗保险	大连美国国际学校/大连华美学校（DAIS/DHS）不为学生在体育活动中发生的意外提供医疗保险。家庭在报名参加体育活动以及进行任何过夜旅行前，需提供孩子的保险信息。
交通	学生将统一乘坐校车从大连美国国际学校（DAIS）、大连华美学校（DHS）或大连华美外国语学校（DHBS）校园前往机场、火车站或比赛场地。如果家长选择自行前往或接送孩子，需提前通知体育总监和主教练。（对于从大连出发的情况，仅当出发时间较早，允许家长自行送达机场或火车站。）
课堂出勤	对于在上课时间（上午10点以后）出发的旅行，运动员须在出发前到校并参加课程。未按要求出勤者，将被扣减比赛上场时间，甚至可能不被允许参加此次旅行，因为这可能被视为“旷课”。如果因此取消旅行资格，学校将不承担任何退款责任。
队伍出行套装	队伍出行套装应在机场、火车站及比赛开幕式上穿着。出行T恤应在早餐时穿着。
赛后颁奖典礼	运动员应在闭幕式、颁奖或合影时穿着海龙队相关的装备。可以是旅行训练服，也可以是比赛队服。
房间安排	运动员的房间安排将由球队教练和/或体育主管决定。
酒店行为规范	在任何情况下，运动员都不得进入他人的房间。如果运动员希望交流，应在前厅或酒店大堂区域进行。若发现运动员擅自进入他人房间，将被减少上场时间，甚至有可能被送回家。
迟到	迟到将导致运动员失去上场时间，这可能会影响球队在锦标赛中进一步晋级的机会。

严重违规行为

严重不当行为可能导致的后果如下：

被除名出队

比赛禁赛 / 失去比赛时间

被移除当年及 / 或下一学年的体育项目

家长可能被要求自费前往比赛地点接回运动员并带回大连

运动员返回大连后可能会受到学校的进一步处罚

以下行为将被视为严重违规行为：

违反宵禁

饮酒

使用违禁药物

吸烟或电子烟

进入任何其他酒店房间（同性或异性房间）

私自换房

历史旅行费用 — ACAMIS

体育运动	2023/24 比赛地点	2023/24 比赛费用	2024/25比赛地点	2024/25比赛费用	2025/26比赛地点
排球	北京	3625RMB	大连	750RMB	厦门
越野	成都	4050RMB	成都	3700RMB	成都
乒乓球	北京	由家长组织	北京	2750RMB	上海
游泳			杭州	4100RMB	上海
篮球	厦门	6400RMB	上海	4650RMB	香港
足球	香港	6930RMB	深圳	5900RMB	北京
羽毛球	南京	3995RMB	北京	4200RMB	待定

旅行费用包括以下内容：参赛费、酒店住宿、机票 / 火车票、地面交通费用以及教练和陪同人员的相关分摊费用。

当比赛由大连美国国际学校（DAIS） / 大连华美学校（DHS）主办时，参与者需按照与来访学校相同的标准支付参赛费。

历史旅行费用 — DISA/NESSIC/其他邀请赛

DISA			
体育运动	2024/25比赛地点	2024/25比赛费用	2025/26比赛地点
U12 足球/U15 篮球	大连	250RMB	沈阳
U15 排球	长春	1550RMB	长春
U2篮球/U15足球	沈阳	1500RMB	大连
羽毛球	NA	NA	大连

NESSIC和其它邀请赛（请注意，我们在2024/25学年只参加了一场NESSIC比赛）			
体育运动	2024/25比赛地点	2024/25比赛费用	2025/26比赛地点
NESSIC U15 羽毛球	海口	4235RMB	待定
Chang'An Cup 篮球	西安	3500RMB	西安
RockStars 游泳	上海	3800RMB	上海

旅行费用包括以下内容：参赛费、酒店住宿、机票/火车票、地面交通费用以及教练和陪同人员的相关分摊费用。

当比赛由大连美国国际学校（DAIS）或大连华美学校（DHS）主办时，参与者仍需按照与来访学校相同的标准支付参赛费。

家长期望

家长的支持对学校、教练和运动员非常重要，为此，大连美国国际学校（DAIS）、大连华美学校（DHS）及大连华美高级中学（DHBS）对家长有以下期望：

我们不是体育学院，校际体育项目是由教师自愿投入时间，为运动员提供重要的人生体验，这也是全面教育的重要组成部分。成功不仅仅以奖牌和奖杯来衡量，更体现在我们的运动员、教练和家长作为大连海龙队大使的言行举止。

确保孩子的护照/身份证/居留许可符合旅行要求

尊重教练的决定，并相信其专业经验、判断力和管理能力。

享受比赛与训练的机会

遵守体育与活动部门设定的所有截止日期。

尊重所有运动员、教练和裁判。

支持团队中的所有成员。

展现良好的体育精神，始终成为运动员的积极榜样。

支持教练的技术、训练、期望和指示，如果您的孩子有抱怨或有疑虑，请直接与教练沟通。

按时填写并提交所有要求的表格/文件并及时交费。

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。	<p>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。</p>
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。	