

## 葡酒〔2022〕6号

---

各学生班：

为深入推进阳光体育运动，引导学生积极落实校党委“每天阳光运动一小时、培养一项体育特长、参加一项集体运动”要求，着力加强对学生体育精神和运动热情的培养，促进学生身心健康全面发展，学院决定成立学生体育俱乐部，并面向学院全体学生免费开展体育运动项目培训，现将有关事项通知如下：

### 一、俱乐部项目

足球、篮球、排球、网球、乒乓球、羽毛球

### 二、参与对象

免费面向学院本科生、硕士生、博士生

### 三、培训时间

2021-2022 学年第二学期 11-18 周

## **四、培训安排**

### **1. 足球俱乐部**

首期培训计划招收 30 人，多于 30 人则分 A、B 两个班进行培训，每周每班安排 1 次训练，训练主要内容为体能训练和传接球、长传、短传、战术对抗等足球基础技术指导。

训练计划：每周日 10:00-12:00，足球场

### **2. 篮球俱乐部**

首期培训计划招收 60 人，其中男女生班各 30 人，每周每班安排 1 次训练，训练内容包括一般体能训练，投篮、传接球、运球、持球、防守等基础技能及攻防战术。

训练计划：每周日 8:30-10:30，篮球场

### **3. 排球俱乐部**

首期培训计划招收 24 人，多于 12 人则分 A、B 两个班进行培训，每周每班安排 1 次体能训练和 1 次技术指导。体能训练包括：①摸高、高抬腿②垫步、滑步、交叉步③深蹲，小步跑，折返跑；技术培训包括：①对墙垫球，互相对垫，传球，扣球，发球，接发球，拦网②排球基本知识与规则。

体能训练：每周六 8:30-9:00，操场

技术培训：每周六 9:00-11:00，排球场

### **4. 网球俱乐部**

首期培训计划招收 24 人，每周每班安排 1 次体能训练和 1 次技术培训。体能训练包括滑步挥拍、扇形跑、交叉步等，技术

训练包括站姿与握拍、正反手击球、接发球、拦击、小场地对打等基础技术。

体能训练：每周六 8:30-9:30，田径场

技术培训：每周六 9:30-10:30，网球场

## 5. 乒乓球俱乐部

首期培训计划招收 30 人，多于 30 人则分 A、B 两个班进行培训，每周每班安排 1 次体能训练和 1 次技术培训。体能训练包括：①垫步、滑步、交叉步②深蹲，俯卧撑，折返跑；技术培训包括：①正反手攻球、搓球、侧旋、下旋发球②基本乒乓球规则③乒乓球基础知识。

体能训练：每周六 7:30-8:00，操场

技术培训：每周六 9:00-11:00，室外乒乓球场

## 6. 羽毛球俱乐部

首期培训计划招收 30 人，多于 30 人则分 A、B 两个班进行培训，每周每班安排 1 次技术培训，训练内容包括正反手握拍，发力，发高远球，正手高远球等基础训练，同时讲解羽毛球比赛具体规则和基本知识。

技术培训：每周六 8:30-10:30，室外羽毛球场

注：以上各球队训练安排如遇不良天气，以各队伍培训班 QQ 群内通知的时间、地点为准。

## 五、培训要求

1. 安全为先，培训过程中遵循“安全第一”的原则，量力而

行，参训学员个人负责身体健康状态监测，如有不适要及时停止训练并就医；

2. 聚焦质量，参训学员须协调保证好充足参训时间，按时参加培训班的培训；

3. 严格出勤，培训班负责人要抓实日常训练，营造良好培训氛围，着力提升培训成效。

## 六、有关情况说明

1. 学院采购一定数量足球、篮球、乒乓球拍、羽毛球拍等体育器材，俱乐部成员日常可免费申请使用，并做好借用登记和归还。

2. 报名参加俱乐部培训练出勤率达60%以上将予以**第二课堂成绩认定**，完成结业考核并通过即可获得参训证书，并在**素质能力测评中予以加分**。表现优异者可入选学院相应体育运动队。

3. 体育俱乐部相关工作由学院统筹，由团委学生会体育部负责工作具体协调，体育辅导员参与指导，各球队负责日常培训及比赛组织，各培训班设联络员1名，负责与学生会体育部的日常工作联系对接。

## 七、报名方式及联系人

各班广泛进行宣传动员，组织班内学生积极报名参与体育俱乐部和培训班训练。请各班体育委员于4月26日18:00前，将班内学生报名表（附件1）和班级汇总表（附件2）打包发送至邮箱2140565783@qq.com。

联系人：李 洋 18225762302

吴金娜 13069362896

荆 畅 13614600636

附件：1. 葡萄酒学院体育俱乐部报名表

2. 葡萄酒学院首期体育运动培训班报名汇总表

葡萄酒学院

2022年4月19日

---

抄送：院领导、各学生班

---

葡萄酒学院党政办公室

2022年4月19日印发

---

