

2026-2027学年研究生体育研修指南

一、研修设置

研究生可通过体育课程、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。体育研修采取学期积分制，每学期60积分及以上为合格，80积分及以上为优秀，不足60积分为不合格。

积分要求：入学后前4学期，每学期均须合格。总分至少180积分，方可参加中期考核。

激励政策：入学后前3学期优秀可免修第4学期。

补分规则：可在第5学期补足前4学期不足60分的差值总和。

适用对象及过渡安排：2026级及之后的研究生新生统一执行本政策；2025级及之前的研究生，可根据实际情况自主决定沿用原政策，或适用本政策。

二、研修清单

类型	内容	得分	备注
体育课程	线下及线上体育课程	线下课程：完成1门课程学习，最高可获得24积分 线上课程：在学期期间上限32积分	
讲座报告	专题讲座	每场2积分，每学期最高累计10积分	
自主锻炼	锻炼过程积分	按学期累计，每天有效记录1次，得1积分	二选一/天
	APP跑步	按学期累计，每天有效记录1次，得1积分	
	小程序步数统计	按学期累计，每天有效记录满8000步，得1积分	
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积分	

	社团任职服务	按学期累计，根据任职不同获得相应积分	
	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积分	
		在校期间考取并参与校内竞赛执裁。考取三级裁判员奖励20积分，晋升二级裁判员奖励30积分，晋升一级裁判员奖励60积分，晋升国家级裁判员免修体育环节	奖励积分统一计入下一学期
竞赛活动	院级、校级主题活动	按学期累计，参加校级一次得5积分、院级3积分	
	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积分	
	课题组活动	以30分钟0.5积分为标准，最高1.5积分	每日限1次/每周不超过3次
体质测试	国家体质健康标准测试	优秀者（90分及以上）奖励80积分（按优秀计，免修下一学期），75-89分奖励30积分，60-74分奖励20积分，完成测试未达标奖励10积分	奖励积分统一计入下一学期

三、说明

1.体育课程（清单见附件1）

①线下体育课程：根据师资、场地条件安排线下体育课程(以体美劳平台-体育活动大厅发布的课程为准)，为确保教学质量，体育课教学班级人数控制在10~30人以内，每学期计划开设约50个体育课班级，每班16学时（2学时×8周），可覆盖约3000名研究生，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班级，在体育活动大厅报名成功后，每次到课且完成教学要求得3积分，满勤最高可获得24积分，出勤不足5次不得分。

②线上体育课程：在体育活动大厅选课并完成学习后可获得积分。在学期间每门课可研修1次，上限32积分。

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积分，每学期上限为10积分。

3.自主锻炼

体育自主锻炼每日最高可得2积分，可通过锻炼过程得1积分，可在APP跑步或微信步数小程序中选择一项得1积分。

(1) 锻炼过程积分

按学期累计。研究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积分。

(2) 步道乐跑APP跑步

按学期累计。通过步道乐跑APP跑步，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积分。

(3) 小程序步数统计

登录微信小程序“西安交通大学研究生体育健康走”绑定学号，将微信运动步数同步至体美劳系统（每30天须登录一次小程序）。当日步数 ≥ 8000 为1次有效记录。每天有效记录限1次，得1积分。

4.社团集训与服务

(1) 社团集训

按学期累计。通过体美劳育人平台报名参加校级体育类社团组

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积分(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

校研究生会体育部门任职的研究生,由校团委考评并出具证明;各类学生体育类社团核心成员,任职时需由校团委、体育学院出具证明,任期满后需由校团委、体育学院考评并出具证明;各学院体育部部长,任职时须由学院团工委出具证明,并向校团委、体育学院备案,任期满后需由学院团工委考评并出具证明,学院体育部部长必须在任期内举办院级体育活动,如无则评为不合格。

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。同一职位,最高不得超过任期满一年的加分。兼任多项职务者,以最高分计,不累加。提交申请时需附个人工作报告、聘书(或其他任职证明)、考评结果证明。

①校研会体育部门负责人(部长、副部长),任期满一个学期,考核优、良、合格者,该学期分别计30、25、20积分,不合格者不加分。干事任期满一个学期,考核优、良、合格者,该学期分别计15、10、5积分,不合格者不加分。

②体育类社团核心成员(部门负责人及以上),任期满一个学期,考核优、良、合格者,该学期计25、20、15积分,不合格者不加分;

③学院体育部负责人(部长),任期满一个学期,考核优、良、合格者,该学期分别计15、10、5积分,不合格者不加分。

(3) 裁判培训及服务

① 裁判服务

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积分。未参加执裁者，持证者得分取消。

② 考取体育裁判等级

研究生入学后，在校期间考取（晋升）体育竞赛裁判员等级并提交证明且参与校级体育竞赛（提供秩序册）执裁，三级裁判员奖励20积分，二级裁判员奖励30积分，一级裁判员奖励60积分，奖励积分统一计入下一学期。国家级裁判员可申请免修体育环节。

5. 竞赛活动

(1) 主题活动

积极参加由体育工作委员会、体育学院或校团委举办的校级非竞赛类体育主题活动，包括但不限于：体育健康文化节、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。按学期累计，参加一次得5积分。

参加由学院举办的院级非竞赛类体育活动，按学期累计，参加一次得3积分。

(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：

参加并完成由院级体育竞赛者，1次可获得5积分；参加并完成由体育工作委员会、体育学院主办的校级竞赛者，1次可获得10积

分；同一竞赛完成分仅加一次。校级比赛名次加分，个人赛1-2名10积分，3-4名5积分，5-8名3积分，团体赛一等奖10积分，二等奖5积分，三等奖3积分，仅记一次最高分奖励，与完成得分累计。

(3) 课题组体育活动

积极参加由课题组组织的体育活动。单次时长不得低于30分钟，每30分钟计0.5积分，1.5积分封顶，每周最多3次，每日限1次。课题组活动须提供相应活动策划及参与人员证明、合照，由导师签字并提交系统、学院审批通过添加相应积分。体育学院在抽查中，对于不合规范者撤销积分，暂停该组活动举办权限1学期。

6.保健体育

对于身体病弱异常的研究生，提交校医院相关病历证明，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) 研究生在读期间由体育学院批准，入选校代表队，代表西安交通大学参加省级及以上体育竞赛，免修下一学期（按优秀计）。

(2) 研究生在读期间入选校代表队，由体育学院批准，代表西安交通大学参加省级比赛获得第一名或全国比赛获得前三名，体育环节整体免修。

(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，仅支持申请当前学期。须同时上传

以下材料，确实不宜运动的，经审核批准后可予免修：

- 三甲医院的原始病历，体现临床诊断意见；
- 相应学期的校医院的诊断证明，根据原始病历评估运动风险。

(5) 参加住院医师规范化培训的临床医学、口腔医学专业学位硕士研究生免修体育环节。

(6) 其他经体育学院认定的免修条件。

8.研究生体质健康标准测试

(1) 校级研究生体质健康标准测试

体育学院每学期常态化组织开展1次体质健康标准测试，研究生自主报名参加。具体测试方法及评分标准见届时报名通知。

- 必测项目：身高、体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50m跑、引体向上（男）/仰卧起坐（女）
- 选测项目：1000m跑（男）/800m跑（女）
- 奖励标准：90分及以上为优秀，奖励80积分，75-89分奖励30积分，60-74分奖励20积分，完成测试未达标奖励10积分。
- 奖励积分统一计入下一学期。

(2) 全国学生体质健康调研测试

国家每5年组织开展1次体质健康调研，抽取不同年龄组别的研究生参加，以上项目均须测试，奖励标准同上。

9.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：确认他人替跑、骑车替跑情节者；利用软件漏洞伪造、篡改、劫持

数据情节者；校内竞赛中出现违反赛风赛纪情况；体质健康测试中被确认替考、作弊等情况；体育学院认定的其他弄虚作假情节者。

附件1

研究生体育课程清单

1. 研究生体育类线下课程清单

序号	类别	课程名	学时	备注
1	篮球	五人制篮球	16	
2	羽毛球	羽毛球	16	
3	时尚民族传统体育	极限飞盘	16	
4	游泳	游泳	16	
5	操舞类	健美操	16	体美通选
6		瑜伽	16	体美通选
7	足球	足球	16	
8	射艺	射艺	16	

2. 研究生体育类线上课程清单

序号	类别	课程名	学时	研修平台
1	篮球	三人制篮球	16	校内学习平台
2	其他	体育健康	16	校内学习平台
3	足球	足球运动与科学	26	雨课堂
4	羽毛球	羽毛球运动知识大讲堂	10	雨课堂
5	游泳	大学游泳与救生	12	雨课堂
6		游泳	16	雨课堂
7	乒乓球	乒乓球	11	雨课堂
8		乒乓球入门与提高	13	雨课堂
9	篮球	篮球	22	雨课堂
10	基础理论	运动训练学	16	雨课堂
11	户外	大自然中的体育——山地户外运动	20	雨课堂
12	操舞	大学健身瑜伽	18	雨课堂
13		科学健身法-缠丝健身功	15	雨课堂
14		普拉提	9	雨课堂

15	冰雪运动	冬奥通识：冰雪运动的发展 历程与竞赛规则	9	雨课堂
16		高山滑雪	16	雨课堂
17		冰壶运动	7	雨课堂
18	保健	代谢与运动营养学	15	雨课堂
19		体育与健康：踏上科学 健身之路	13	雨课堂
20		运动防护师教程	16	雨课堂
21		运动与关节健康	8	雨课堂
22		运动与慢病防治	14	雨课堂