

枣庄科技职业学院

枣科职院〔2025〕10号

印发《“三大球”推广方案》的通知

各处室、各二级学院，工程技师学院、职教中心学校，资产运营公司：

《“三大球”推广方案》已经学校2025年第6次院长办公会议审议通过，现印发给你们，请抓好工作落实。

2025年6月10日

枣庄科技职业学院“三大球”推广方案

“三大球”指足球、篮球和排球三种集体球类运动，“大球”既体现运动项目规模，更强调其社会影响力和群众基础广度。高职院校实施“三大球”既是全面提升学生身体素质，职业素养的必由之路，也是响应国家政策、构建多元人才培养体系的关键举措。国务院《中国足球改革发展总体方案》明确提出将“三大球”发展嵌入教育体系改革，要求职业院校结合“体教融合”战略强化体育活动育人功能。通过三大球训练强化协作意识、纪律性和抗挫折能力，培养新时代对复合型人才的核心要求，特制订推广方案。

一、教练团队

1. 篮球/足球/排球主教练各 1 名（教练设“教练员”岗）；
2. 助理教练 2-3 名（可兼职）；
3. 学生领队队长各 1 名。

二、项目规划

（一）动员阶段

利用校园官网/公众号发布招募公告，体育课课间宣讲、各二级学院（学校）召开动员会，体育特长生单独约谈等。

（二）队伍组建

1. 公开选拔测试。体能测试（初选，占 40%）；技能测试（复选，占 50%）；综合面试（占 10%）。
2. 成立仪式暨动员大会。校领导致辞、教练团队受聘仪式、

签署《入队承诺书》（明确训练纪律、学业责任）、队员代表宣誓、公布队徽、队训。

3. 建立队员档案管理系统。个人信息（年级、专业、联系方式、运动履历、训练记录、比赛档案、伤病记录）等。

（三）日常训练

1. 每周4次集中训练(每次2小时)。每周一、三 16:00-18:00（体能+基础技术）；周二、四 16:00-18:00（战术配合+分组对抗），周末可选修加练。

2. 每月1次体能测试。每月最后一周周五 16:00 统一测试，项目同初选阶段，成绩公示在训练馆公告栏，连续两次不达标者进入“预警名单”，安排一对一强化训练。

3. 每学年4次校际友谊赛。每学期提前2个月制定赛程，邀请同类院校参赛，赛后24小时内召开总结会，队员提交书面比赛心得。

三、选拔机制

（一）基本条件

1. 本校注册学生，年满16周岁。

2. 体能测试达标：参照《国家学生体质健康标准》并结合专项要求，由体育教研室制定各项目量化标准。

3. 文化课成绩合格：由教务处（科技处）统一提供，对不及格科目达2门及以上的队员暂停训练，直至补考通过。

4. 健康标准：通过附属医院体检（含心肺功能、运动损伤风险评估），无重大疾病或不适合剧烈运动的病史。

5. 无重大违纪记录。

（二）选拔流程

1. 初选（体能测试）：报名截止后 3 个工作日内组织体能测试，当场公布成绩，按 1:1.5 比例筛选进入复选。

2. 复选（技能测试）：复选名单公示 3 天，无异议后组织技能测试，采用百分制打分，取前 15 名进入面试。

3. 综合面试：面试小组现场打分后计算综合得分，按成绩高低确定 12 人正式名单+3 人候补名单。

4. 公示：最终名单在校园网公示 5 个工作日，无异议后发放《入队通知书》，明确训练纪律、学业要求等。

四、训练与竞赛

（一）训练周期

1. 基础期：重点提升耐力、爆发力、柔韧性，引入功能性训练，每周 2 次专项体能课，搭配专业运动康复师指导的拉伸放松环节。

2. 强化期：明确各位置职责，演练 3-5 套核心战术，每周进行 2 次全场模拟对抗，录像复盘纠错。

3. 竞赛期：针对对手进行针对性训练，模仿对手战术风格进行队内分组对抗，赛前 1 周调整训练强度，以恢复性训练为主；

4. 假期集训：据赛事备战需求，可视情况组织寒假或暑假集中训练。

（二）竞赛安排

赛事类型	举办时间	参与目标	奖励设置
校内联赛	每年 5 月	全员参与，选拔后备人才	冠军队颁发奖杯，最佳球员获“校园体育之星”称号
校际友谊赛	每学期 2 场	积累实战经验，建立院校交流	颁发纪念奖杯，赛后互赠队旗
省级联赛	每年 10 月	小组出线，冲击前 8 名	参照《学校竞赛奖励办法》，队员加综测分

五、保障措施

（一）人员保障

1. 主教练、助理教练根据有关要求享受教研室主任待遇；
2. 学生领队和团队成员按照训练时长、表现给予相应的综合素质测评加分。

（二）硬件保障

1. 学校为师生训练提供必要的训练器材、护具（如护膝、护腕）和场地；
2. 提供一定数量的训练用球，篮球、足球、排球；
3. 提供比赛训练服装。

（三）医疗保障

1. 每次比赛配备至少 1 名校医，携带标准化急救箱，实时监测队员身体状况，现场完成伤病初步处置与记录，建立《医疗处置档案》。

2. 学校购买包括训练、比赛、集训期间的意外伤害，保额不低于 100 万元，含医疗费用报销、误工补贴等。

3. 建立伤病预警机制，建立队员身体状况日报表，连续 3 天疲劳度 ≥ 8 分（10 分制）者安排休息。定期进行运动风险评估，

对高风险队员制定预防性训练方案。

六、风险管理

（一）安全教育制度

1. 每月安全培训：内容包括运动损伤预防、应急处理流程、场地器材使用规范，培训后进行笔试。

2. 训练前安全检查：由学生领队负责，检查内容包括场地是否湿滑、器材是否松动、队员是否佩戴合适护具，确认无误后签字存档，否则暂停训练。

3. 高温/雨雪应急预案：高温天气调整训练时间为早晚凉爽时段，提供防暑药品；雨雪天气转入室内场地训练，室外训练时降低对抗强度并配备防滑措施。

（二）伤病管理

1. 建立健康档案：为每名队员建立电子档案，记录既往病史、过敏史、受伤记录，对接附属医院，实时更新体检结果。

2. 配备急救包：每个训练场地配备标准急救包，教练和领队需通过红十字会急救认证培训。

3. 伤病恢复跟踪机制：由校医开具 3-7 天休息建议，安排康复师制定恢复训练计划。

七、附则

1. 本方案自发布之日起实施。每年 12 月根据赛事成绩、队员反馈、经费使用情况修订，按程序呈批。

2. “三大球”队伍是校级层面的体育组织，由教务处（科技处）牵头，学前教育学院（基础部）具体负责实施，团委、

学生工作处和各二级学院（学校）等相关部门配合。

3. 队员退队需提前 15 个工作日提交书面申请，经主教练、二级学院、牵头部门三级审批后办理手续，擅自离队者取消所有奖励，记入学生档案。

4. 制定《队员手册》，明确作息时间、行为规范、奖惩细则，确保管理标准化。

送：学校领导班子成员。

党政办公室

2025年6月11日印发

校对：张韩雨