

2010 年上海中医药大学高水平运动队自评报告综述

第 1 章 学校及体育部门介绍

1.1 上海中医药大学概况

创立于 1956 年的上海中医药大学，是新中国诞生后国家首批建立的四所中医药高等院校之一。学校位于浦东张江高科技园区科研教育区内，占地 500 余亩，教学设施齐全，环境优美。

目前，学校各类在校生有 9300 余人，其中博士生 400 余人、硕士生 1100 余人、本专科生（包括高职）5300 余人，成人教育 1700 余人，长期外国留学生 800 余人。学校拥有 600 多名专家和教授，2 名两院院士，多名全国名中医、上海市名中医以及国家级重点学科带头人等。

学校现有 19 个二级学院及部门，3 所直属附属医院，曙光医院、龙华医院、岳阳中西医结合医院，均为三级甲等医院。2 所非直属附属医院，普陀医院和上海市中医医院。16 个附属及共建研究所。10 个研究中心。另外还成立了由上海 19 家中医机构组成的医教研联合体。3 个教育部基地：中国大学生武术训练基地、国家大学生文化素质教育基地、国家理科基础研究和教学人才培养基地。3 个一级学科授权的博士点，15 个二级学科博士点，23 个硕士点，29 个本、专科专业（方向），同时，学校还有 9 个继续教育之本、专科专业。

我校实行研究院与学校合署的管理体制，上海市中医药研究院是全国七大中医药研究中心之一。学校现有国家教育部重点学科 4 个，另有国家重点学科（培育）2 个。教育部（省部共建）重点实验室 2 个，教育部工程中心 1 个，国家中医药管理局重点学科建设单位 4 个，三级实验室 24 个。上海市重点学科 9 个。上海市高校 E-研究院 2 个，上海市教委第五期重点学科 5 个。上海市重点实验室 1 个。

学校的办学目标是朝着研究教学型、特色型、外向型方向不断努力，建成为国内一流、世界著名的中医药大学。

1.1 体育部概况

上海中医药大学有着悠久的体育传统，在长期的办学过程中，学校始终把体育工作放在重要位置。体育部下设传统保健体育、公共体育、运动医学三个教研室和国际武术

交流中心、后勤中心五个分支，承担全校的体育教学、运动训练、体育科研、学生体质健康测试以及运动医学学科建设和学生管理等各项工作。

上世纪 90 年代初我校进行俱乐部制体育课教学模式改革，经过了 10 多年的探索和实践，无论在教学质量还是学生积极性方面都取得了令人瞩目的成就。通过增设学生感兴趣的体育项目、加强传统保健体育教学、进行能力考核、丰富体育社团、组织各种体育比赛等一系列措施，学生无论在身体素质、运动技能，还是在心理素质和创新能力方面都有了很大的提高。我校的传统保健体育是学校的特色，经过多年的探索 and 不断创新，我校积累了丰富的传统保健体育教学经验，并创编了多套中医养生功法，如八段锦、五禽戏和易筋经等，投入市场后反响均不错。

1996 年我校被教育部指定为“全国大学生武术训练基地”，校武术队被教育部评为高水平运动队。排球队也在 2005 年被评为高水平运动队，女篮和游泳也发展得有声有色。运动员入校后，根据每个运动员文化基础水平和态度，分散到学校各个专业就读，保证运动员在训练的同时，能学到一技之长。

武术是我校的传统优势项目，武术队在学校领导多年的关心支持下，结出了累累硕果。由我校牵头组织的上海市高校武术比赛开展至今，已历经 29 届，其中共有 28 届的团体冠军由我校摘得。在连续九届的全国中医药院校传统保健运动会上，我校均摘得了团体冠军的奖牌。另外，在全国大学生武术锦标赛上，我校也有 6 届获得团体冠军。

科研方面，06-09 年间，我部负责了上海市教委的课题 6 项，体育局的课题 7 项，校级课题 10 余项。凭借学校的中医药大环境以及体育部良好的运动氛围，我部于 2003 年成立了运动医学专业，学制为五年制本科，这在国内是首次。2005 年我部开始了第一届传统保健体育硕士招生，研究生的培养对我们更是挑战，我们体育部也正全力以赴，以学科建设为龙头，逐步提升体育部的教育教学水平、高水平运动队竞技水平和科研能力。

表 1.2 体育部师资及教练情况一览

类别	人数	比例
高级职称	6	18.2%
国家级裁判	4	12.1%
一级裁判	6	18.2%
教练员	6	18.2%
教师人数	33	100%

第 2 章 上海中医药大学现有高水平运动队概况

表 2.1 上海中医药大学高水平运动队情况

现有高水平运动队	新申报高水平运动队
武术队	
排球队	无

2.1 上海中医药大学现有运动队情况介绍

2.1.1 上海中医药大学武术队概况

我校的武术队发展历史悠久，早在 1928 年，在上海中医专门学校（上海中医药大学的前身）的学生中就兴起了一股学习武术的热潮，学生会专门成立了武术部，组织同学们练习，还请了武术名家王子平老师担任教练。到了 30 年代，武术队的教练改由王子平的学生吴智安担任。1934 年，武术队发展到潘百龄等 14 名队员，还制作了统一的印有“医武”二字的红底白字的背心作为队服。

学校经历了辍办、重建、改名等一系列变迁，武术队也经历了很多的风风雨雨，但武术训练的传统一直没有放弃。1979 年，虞定海老师率先在上海市高校发起并组织了首届上海市高校武术邀请赛。此后，由我校牵头负责编排组织的上海市高校武术比赛开展至今，已历经 29 届。除 01 届我校拿的是亚军外，其他 28 届的团体冠军全由我校摘得。在虞定海老师的带领下，我校武术队逐步走上规范化，名气也渐渐壮大。随着时间的推移，教练和队员不断更替。虞老师任主教练近 20 年，随队的教练曾有孙建华老师，1983-1997 年，常住教练为胡莺老师，1988 年增加了王颖，1996 年增加了冯金瑞，2001 年冯金瑞担任了校武术队的主教练，2002 年至今，主教练一职由陆松廷担任，随队教练有施振文，康萌。

“名师出高徒”，我校武术队的教练员也个个身手不凡。其中，虞定海、陆松廷均为国家级武术裁判；陆松廷为亚洲武术锦标赛刀术冠军；施振文为全国太极拳冠军；冯金瑞为国家外交部在全国范围内选拔出来的国际武术交流教练员，曾多次率领我校武术队出访日本、欧洲，将深厚的武术文化带出国门，走向世界。

目前，我校有供武术队训练的武术房两个，面积加起来在 419.46 平方米，内有训练地毯、墙镜等。另有供运动员体能训练用的健身房两个，面积为 186 平方米，内有跑步机，功率自行车，力量训练器械等。

表 2.1.1 武术相关场馆面积

场地	数量	场地面积（平米）	总面积（平米）	备注
综合馆	1	1228.38	1228.38	实木
武术房	1	299.46	299.46	实木
武术房	1	120	120	地砖
健身房	1	86	86	实木
健身房	1	100	100	地砖



图 2.1.1 武术训练馆

我校武术队已成为上海中医药大学的品牌形式之一，武术队除了为我校以及上海争得荣誉，武术队员的培养及武术运动的推广也为推进素质教育和营造良好的校园文化起到了很好的促进作用。通过普通学生随队训练、一年一次的传统保健运动会以及举行武术艺术文化节、体育必修课（太极拳、武术拳操）等形式，我们正在逐步扩大武术在校园文化中的地位和影响。目的就在于发扬武术精神，注重武学修养，让广大学生通过武术训练不仅加强身体素质、掌握一定的防范技巧，而且养成良好的礼节和正确的人生态度。同时我们也在不断开拓高水平运动队服务社会的新模式。

我校近四年内，在校领导的支持和体育部领导及教练员、运动员的共同努力下，比赛成绩是更上一层楼，战绩卓著，分别取得了如下成绩：

2006 年全国大学生武术锦标赛男女团体总分第一名

2006 年第八届全国中医药院校传统保健体育运动会男女团体总分第一名

2007 年第八届全国大学生运动会武术比赛男女团体总分第二名

2008 年全国大学生武术锦标赛男女甲组团体总分第二名

2008 年第九届全国中医药院校传统保健体育运动会男子团体第一名、女子团体总分第二名

2009 年全国大学生武术锦标赛男女甲组团体总分第一名

上海市大学生武术比赛连续二十九届获得男女团体总分第一名

我校武术队每年有 27 万比赛与奖励经费，日常训练营养费、器械、装备费在 12 万元，人均经费为 1.63 万。近几年在武术训练设施设备(包括康复)每年不低于 40 万元投入。同时，学校在坚持公益性原则的前提下，也在积极筹措社会资金，支持学校高水平运动队的建设。

2.1.2 上海中医药大学排球队概况

上海中医药大学女子排球是我校传统项目，成立于1987年，秉承中国“女排精神”，在上海市教委和学校领导的关心支持下，经过18年的建设与发展，在规范招生、课余训练、医务监督、教学管理、师资队伍建设、运动设施设备、竞赛组织等方面取得了显著的成绩，为进一步探索排球运动“体教结合”的创新之路打下坚实的基础。基于学校高水平运动员招生名额较少，目前学校女子排球队在兼顾室内比赛的同时，在向沙滩排球方向发展，学校具有良好的沙滩排球训练场地及训练条件，于06、07年派队参加了中国大学生沙滩排球比赛，均取得了不错的成绩。

目前，我校高水平女子排球队，教练人数3人，专职教练1人，实行主教练负责制。其中1位副教授，1位讲师，1位助教，2名国家级排球裁判员。教练员队伍知识结构、年龄结构、学历结构、职称结构合理。校领导及体育部领导极为重视运动员的学业，正确引导学生运动员的训练和学习，使他们明确训练、学习的目的任务，对于学习与训练成绩兼优的运动员，做到及时表彰，并且已有几位高水平运动员被推荐直升研究生。

上海中医药大学女排是一支团结、拼搏、奋进、富有朝气的队伍，长期得到校领导和学校同仁的关心支持。女排队员们以“女排精神”为榜样，执着追求，勇攀高峰，具有良好的大局观。身为学医之人的女排队员，对自身出现的运动损伤具有较为合理的控制和恢复，这种自身优势是其他院校运动队不能比拟的。

表 2.1.2.1 2006-2009 年我校排球队获全国、上海市大学生各类体育比赛名次

年份	全国比赛（大学生排球联赛和沙滩排球比赛）						上海高校比赛		
	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第一名	第二名	第三名
2006			1	1					1
2007						1			
2008		1					1		1
2009				1					1
合计	0	1	1	2	0	2	0	0	3

表 2.1.2.2 排球相关场馆面积

场地	数量	球场面积（平方米）	总面积（平方米）	备注
体育馆	1	1228.38	1228.38	实木
沙滩排球场	1	308	308	沙地
室外排球场	1	1232	1232	塑胶
健身房（东）	1	86	86	实木
健身房（圆）	1	100	100	地砖



图 2.1.2 室内排球馆

学校高度重视校高水平排球运动队训练，学校具有中央空调等各种配套设施及高规格室内排球训练场馆，供排球队长年训练和赛前集训使用。室内排球训练馆两侧均有看台，可容纳 564 人，面积为 1228.38 平方米。

我校高水平女子排球队具有稳定、充足的年度经费预算，财务管理制度完备，并能有效监督落实，充分保障了运动员的训练和比赛的需要。女子排球队每年有 11-12 万比赛与奖励经费，日常训练营养费、器械、装备费 10-11 万元，人均经费为 1.5 万左右。近几年在训练设施设备（包括康复）每年不低于 20 万元投入。

我校近四年内，女子排球队分别取得了如下成绩：

2006 年全国大学生沙滩排球比赛女子组第三、四名，上海市第十三届大学生运动会高校组排球比赛第三名

2007 年全国大学生排球联赛女子组第六名，上海市高校比赛（乙组）第四名

2008 年全国大学生排球联赛女子组第六名，2008 年全国大学生沙滩排球比赛女子组第二名，上海市高校比赛（乙组）第三名

2009 年全国大学生排球联赛女子组第四名，上海市高校比赛（乙组）第三名

2.2 一条龙训练建设体系及运动队基地建设规划和实施方案

我校武术队正和浦东新区张江中心小学、浦东新区川沙镇观澜小学、华东师范大学

附属张江实验中学、浦东新区川沙镇五三中学合作，建立我校武术高水平运动员一条龙人才培养体系，实现武术人才链的可持续发展。排球队也已着手准备和浦东新区第二中心小学、浦东进才实验初中、进才中学合作，建立我校排球高水平运动员一条龙人才培养体系，实现排球后备人才链的可持续发展。我校还着力建设运动员从入学到毕业的一条龙，让运动员在不耽误学习的前提下练习武术和排球，培养对社会有用的人才。

第3章 学校、部组织领导工作

3.1 学校组织机构

为加强体育工作和高水平运动队的建设和管理，确保高水平运动队各项工作的顺利开展，我校建立了由主管校长领导、各个职能部门相互配合协作的组织体系，各级管理部门和人员责权明确。依据学校相关的管理制度，制定了系统的运动队管理条例，且各项条例有针对性和操作性。

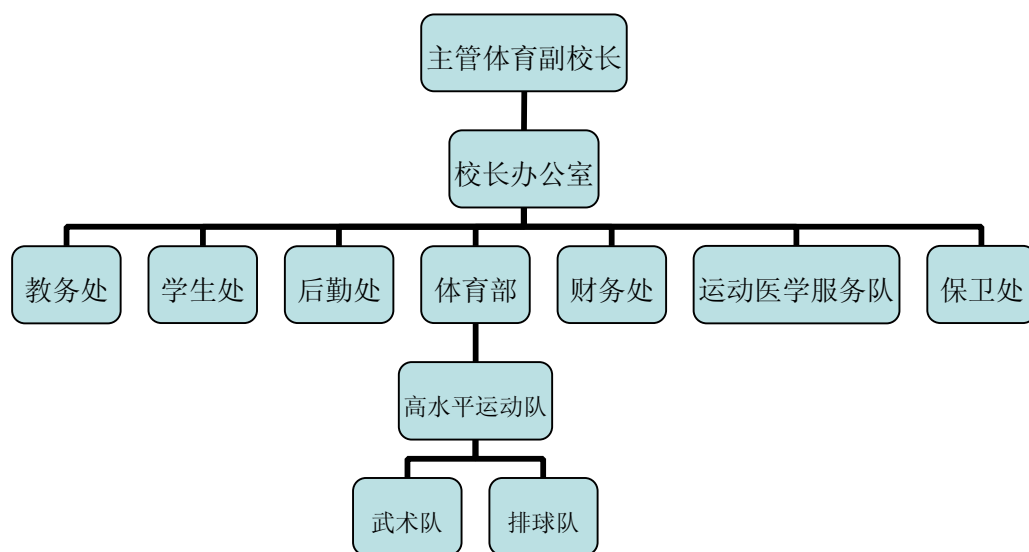


图 3.1 上海中医药大学高水平运动队组织管理机构图

注：

主管校长全面负责上海中医药大学高水平运动队全面建设与发展

校长办公室负责协调学校各部门之间的联系

教务处负责学校高水平运动员课程设置、选课、教学、考试等工作

学生处负责队员学籍管理、奖惩、贷、评优、直升研究生的认定、就业指导和推荐等工作

后勤处负责训练硬件设施维修及场地维护

体育部协助分管校长负责学校高水平运动员的训练、比赛、思想政治等工作

财务处负责资金保障

运动医学服务队由运动医学师生组成，负责高水平运动员运动康复、医疗保健、医务监督、科学训练等保障工作

保卫处负责训练及赛事期间的秩序维护及安全保障

3.2 体育部组织机构

目前，我部高水平运动队设有竞赛训练教研中心，由主任、教练员及专任教师组成，负责运动队的训练和竞赛；配备有专职辅导员1名，负责运动员的选课、成绩、学籍、奖学金、就业、读研等事宜；设有国际武术交流中心，负责运动队的对外交流、社会共建等；设有后勤中心，负责运动队的器材、场地维护等；设有运动医学服务队，由运动医学师生组成，负责高水平运动员运动康复、医疗保健、医务监督、科学训练等保障工作。

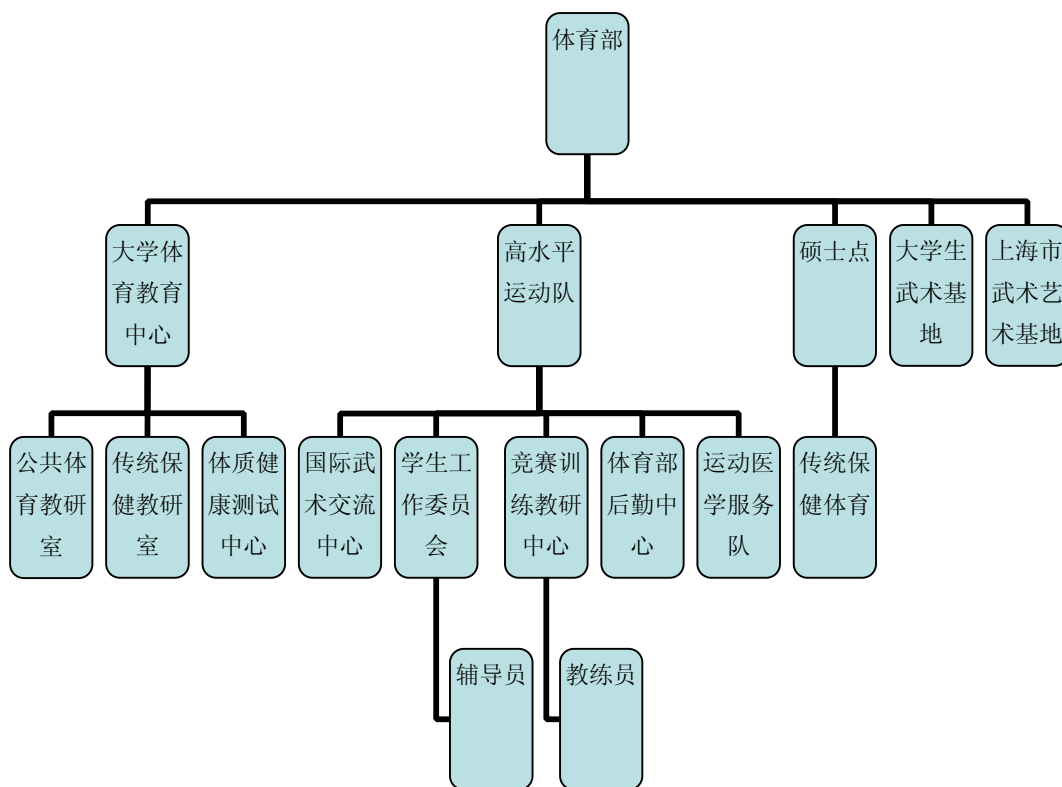


图 3.2 体育部高水平运动队组织结构图

3.3 校领导重视程度

学校领导高度重视高水平运动队的建设和发展，有专门的分管校领导负责高水平运动队的工作，分管领导每月定期到体育部，与部门领导及相关人员就运动队各项发展和

建设进行探讨，并制定相关政策，确保训练、比赛顺利进行。学校每月定期召开教学例会，体育教学及运动训练相关事宜均可在会上向校领导直接反馈。对运动队训练馆的硬件环境、配套的训练器械、运动队的训练和比赛计划、运动队取得成绩激励机制、后备人才培养、运动员的学业就业问题、武术艺术的创新推广、教练员的业务及待遇问题，学校领导都给予了极大的关注和支持，对塑造教练员、运动员良好的形象奠定了基础。经过十几年的实践和探索，我校基本形成了一套运动队管理的长效机制，使运动队发展进入了良性发展的轨道。

平时学校领导能深入运动队的训练和比赛现场了解运动员的实际情况解决实际问题。赛前校领导看望运动员训练，激发运动员刻苦训练、为校争光的责任感和荣誉感。在比赛中及时肯定运动员不畏艰难顽强拼搏的精神，激励运动员的比赛斗志，比赛后及时表扬比赛取得的成绩，动员全校师生向运动员学习。

3.4 体育部发展规划

3.4.1 短期规划

①高水平运动队的发展与定位：保证我校武术在全国的领先地位，维护和扩大中医武术品牌的影响。排球保持在上海高校的前列，每年参加一次全国高校沙滩排球比赛，逐年提高运动成绩。这需要教练员的艰辛工作，更需要得到学校领导的重视和支持。

②运动队比赛和训练设施的建设及维护，在已有的包括武术训练房、身体素质训练房、武术计分系统、空调系统、推拿康复室和运动员专用浴室等场地设施的基础上，逐步完善及充实场地硬件配置，如新武术训练房、运动员体能训练设备，心率遥测仪、polar表等科研监控设备，以及训练场馆专门地毯等的添置等。

③完善运动员管理条例(包括学籍、竞赛及奖励、运动员营养标准、遵守校纪校规、直升硕士研究生、优秀毕业生的推荐和评比等)；

3.4.2 中期规划

①建设运动训练和运动员入学就业两个“一条龙”；

②建设、完善大学生武术训练基地、上海市高校武术艺术实践基地，发挥武术训练基地培训和交流的优势，扩大基地的影响力，特别是在国外的知名度，争取更多的经费支持武术队。创编武术拳操及功夫扇等武术创新项目，并在上海高校及全国范围推广；创编易筋经等中老年武术项目，并在上海市社区推广。

3.4.3 长期规划

①完善运动队的软件建设，充分发挥运动医学学科优势，配备专业人员进行随队医务监督、治疗、营养和科研服务，基本达到专业运动员的保障能力；

②充分运用国家宏观调控政策变化，积极调整高水平运动队建设目标。

第4章 运动队管理工作

4.1 招生管理

严格按照国家教育部有关规定进行招生，落实招生工作责任制有关招生制度和条例，制定了《高水平运动队招生工作规章制度》、《高水平运动队招生工作违规处罚条例》等制度文件，规定对群众举报进行登记，并及时做出相应处理，同时对整个过程进行备案。运动队招生简章都及时在网上公布，招生计划符合我校高水平运动队建设的需要和实际情况，招生过程均无违纪事件发生。

具体操作流程为：

1、学校成立“高水平运动员招生”的领导小组，领导小组由分管体育工作的校领导任组长，成员由校纪检委负责人、学生处负责人、教务处负责人、招生办负责人、体育部主任组成，全面负责高水平运动员的招生。

2、在“高水平运动员招生”领导小组的领导下，成立了运动员招生专家委员会，武术运动员招生专家委员会由上海体育学院教授国际级武术裁判刘同为、学生处处长王庆华、招办主任马杰、体育部主任吴志坤、武术队总教练陆松廷等组成，校纪委夏文芳、周宁慧同志全程监督。排球运动员招生专家委员会由校纪委副书记夏文芳同志担任主任，上海体育学院教授国家级排球裁判孟范生同志、校体育部主任吴志坤同志任副主任。做到对运动员资格、运动技术水平严格检查和考核，充分体现公平、公正、公开的原则。并制定相应的规章制度来约束招生工作人员的行为。

3、根据专项测试、专家组考核意见的情况，报“高水平运动员招生”领导小组，再根据教育部、上海市教委关于高水平运动员招生工作的政策规定和学校批给当年高水平运动员招收人数的指标，经讨论研究，拟定当年招收高水平运动员的项目、人员名单并公示；向学校“高水平运动员招生”领导小组申报高水平运动员的名单，经同意后上报校招生领导组审批后，由校招生领导组负责人、纪检委、教务处、体育部负责人签字，盖章后上报市教委、教育部学生司及有关外省、市教委。

表 4.1 2006-2009 年高水平运动队招生人数一览

项目/年份	2006	2007	2008	2009
武术	4	3	6	3
排球	3	5	2	3
总人数	7	8	8	6

注：上海中医药大学招生管理办法及招生简章见附件 2

4.2 学籍管理

体育部对运动员进行全面管理，由体育部分管学生工作的负责人领导体育部工作组，并由专门负责学生工作的辅导员进行日常相关事宜的管理。在学籍管理上严格遵循《上海中医药大学学生手册》的标准要求，结合高水平运动员的实际情况，由体育部制定《运动员管理条例》，条例针对运动员个体的个性化培养方案、运动员参加训练和比赛的有关规定、违纪行政处分规定、办理离校请假规定、住宿管理规定等都做出了详细的规定。

根据运动员的文化背景、自身潜能及运动员学生的就业需求，实行个性化培养。运动员入学后专业选择相对放开，让运动员根据自己的实际情况和兴趣选择专业，教师宏观的引导使这些运动员相对分散到各个专业，既突出学生个人专业选择，又在体育训练管理上进行有针对性的计划安排，保证训练正常进行。中医大普通学生和良好的学风对运动员来说是一个最大的资源，因此对运动员培养采用双重管理方法，即运动员所在二级学院和体育部运动员班的管理。近年来运动队的违纪现象明显下降，而获得奖学金、直升硕士研究生人数在不断增加。通过校内外的交流，学校武术队在社会上声誉不断提高。另外，我们建立了教练员、辅导员和家长的沟通机制，制定了运动员训练、比赛选拔制度和运动员学籍管理条例。这些制度的出台对运动员整体素质全面提高起到积极作用。

在十几年的实践中，安排和处理好学习与训练关系是运动队管理者应始终认真考虑的问题，我们总结了大量的经验，在建立运动员学籍管理档案和每个运动员个性化培养方面取得了一定成绩。在学生学籍管理中注重德智体全面素质的考核，注意运动员专业知识与运动训练的协调。各项考核内容包括学习纪律、训练管理、比赛成绩、学科成绩、思想品德与生活作风等方面。

我校对历年招收的高水平运动员档案资料统一由专人保管，运动员相关注册等材料统一归档。我校高水平运动员 100%为“在校、在读、在训”。

表 4.2.1 高水平运动队 06-09 年运动员名册一览表

年份	项目	姓名	性别	籍贯	专业
2006	武术	朱 娇	女	辽宁	针灸推拿
		余 芳	女	安徽	针灸推拿
		侯 爽	女	河南	运动医学
		马兴远	男	河南	针灸推拿
	排球	姚依勃	女	湖北	中西医
		王黎雯	女	河北	针推
2007	武术	陈孜莹	女	浙江	中医
		唐丹艺	女	辽宁	中西医
		张 勇	男	新疆	针灸推拿
		苏小龙	男	内蒙古	中西医
	排球	叶 雯	女	上海	中西医
		刘海洋	男	陕西	针灸推拿
		戴莉莉	女	江苏	中医
		朱 倩	女	江苏	中医
		沈佳婕	女	浙江	中西医
		曹晓雯	女	江苏	针推
2008	武术	梁琬姿	女	广东	卫管
		赵家丽	女	安徽	运动医学
		李嘉旗	女	黑龙江	针灸推拿
		章元文	男	安徽	针灸推拿
	排球	刘 猛	男	内蒙古	运动医学
		张梦珊	女	上海	中西医
		纪晓琪	女	湖北	中西医
		王方静	女	江苏	针推
2009	武术	黄 瑾	女	浙江	卫管
		王 聪	男	河南	运动医学
		李德贤	男	山东	针灸推拿
	排球	吴 双	女	上海	中西医
		蔡诗莹	女	福建	运动医学
		姜歆宇	女	江苏	针推
		胡沛煦	女	江苏	骨伤

表 4.2.2 2006-2009 年高水平运动员级别统计

级别/年份	武英	一级	二级
2006	2	2	3
2007	0	1	7
2008	1	2	5
2009	0	2	4

4.3 训练竞赛管理

我校高水平运动队的训练工作采用主教练负责制，同时由体育部主管领导进行督

察、随机抽查等形式进行主教练训练工作的考核。具体内容有：首先了解、熟悉中医大学生文化学习和完全学分制的特点；其次让运动员进行合理的选课再安排训练时间；再次，提高运动训练的效率和科学性，使训练少走弯路或不走弯路。我们具体要求是运动员文化选课相对集中，每周有二次下午 3：30-6：30 训练时间，二次 4：00-6：00 的时间，双休日有一天训练时间。周训练时间达到了 16 小时左右。同时，主教练根据全年比赛任务制定全年训练计划，并制定详尽的周训练计划。各项工作计划及训练安排都必须按照统一的格式书写，并在阶段训练及各大赛事结束后，由教练组成员专人负责写训练及比赛总结报告，在每学年结束时交体育部审核和考核。

成立了高水平运动队教练组，对高水平运动队的训练和技术进行研究，建立教练组与运动医学科研人员定期联席会议制度及时向主教练提出合理化建议，从而保证我校高水平运动队运动成绩不断提高。

多年来由于医学院校学生的课程较多，学生的学业负担较重，运动员存在着训练时间的严重不足，如何处理好这对矛盾，寻找两者之间的最佳结合点，管理者和教练组成员共同研究解决，达到事半功倍的效果，保证学生在顺利完成各项学习、实习的基础上积极完成运动队各项训练比赛任务。

附：2009 年武术队、排球队训练计划及比赛总结（2006-2008 年材料见附件 1）

2009 度全年训练计划

运动队：上海中医药大学武术队 计划区间：2009 年 3 月至 2009 年 11 月 制定日期：2008 年 12 月 25 日 教练员：陆松廷、施振文					
总任务	1、树立不怕苦、不怕累，勇于挑战高难度动作良好的心理素质	总目标	1、在全国大学生武术锦标赛上取得团体总分前 3 名，3—4 枚金牌。	总负荷节奏	
	2、提高武术套路技术的演练动作规格、演练水平		2、在上海市高校武术比赛取得男子和女子团体冠军。		
	3、攻克难度动作、提高难度动作在套路中的稳定性		3、赛出风格、赛出水平，获得成绩、精神文明双丰收		
	4、发展稳定的竞技状态、创造优异成绩				
训练时期	第一周期		过度期	第二周期	
训练阶段	准备阶段	准备阶段	2009.8—9 月	赛前阶段	比赛阶段

时间		2009年3月—6月	2009年6月—7月		2009年9月—10月	2009年10月
各阶段主要训练任务		1.发展基本身体素质, 增强意志品质, 提高专项身体素质 2.提高套路基本技术动作质量, 提高套路技术动作的规格 3.巩固C组A、B级难度动作, 逐步掌握C级单个难度动作的技术	1. 熟练成套技术动作, 加强整套动作体力 2. 提高难度动作在成套中的成功率 3. 组织实战测验, 检查难度动作掌握情况, 做好比赛的一切准备工作 3. 提高竞技状态, 参加全国大学生比赛, 发挥最佳技术水平	1. 消除疲劳, 积蓄力量, 作好下一个周期训练的准备	1. 加强A组技术动作的质量及B组演练水平, 提高专项耐力素质 2. 提高难度动作在成套中的成功率 3. 组织实战测验, 检查难度动作掌握情况	1. 提高运动员心理素质水平 2. 保持高水平竞技状态, 参加上海市高校武术比赛, 赛出良好成绩
主要训练方法、手段		1. 以持续法、间歇法、分解法为主 2. 以套路组合动作训练和套路1/4、1/2段技术动作训练为主, 练习手段相对集中	1. 以间歇法、完整法为主 2. 以成套练习法为主, 以专项身体素质、套路1/2段技术动作训练为辅 3. 对运动员进行心理技能训练	1. 进行积极性恢复训练	1. 以重复法、完整法为主 2. 以成套练习法为主, 仍保持一定专项的身体练习 3. 对运动员进行心理技能训练	1. 以完整法、比赛法为主 2. 比赛, 一般性积极恢复练习
训练内容比重	一般身体训练	25%	5%		5%	
	专项比赛与测验	5%	30%		15%	70%
	专项身体训练	15%	10%		10%	5%
	专项技术训练	50%	45%		65%	20%
	专项心智训练	5%	10%		5%	5%
主要指标训练总	旋风脚转体接步型、下叉	约600组	约700组		约500组	
	腾空摆莲腿接步型、下叉	约600组	约700组		约500组	
	旋子转体360度、720度	约500组	约500组		约400组	
	跳跃动作接提膝平衡	约800组	约800组		约600组	

量	腾空正踢腿、平衡动作	约 800 组	约 800 组		约 600 组	
	套路 1/4 段技术动作	约 1500 次	约 1200 次		约 600 次	
	套路 1/2 段技术动作	约 120 次	约 200 次		约 180 次	
	整套技术动作		约 50 套		约 120 套	
比赛测验及机能素质测定安排	难度动作测验	成套测验、比赛		参加小比赛和测验	比赛	

2009 年武术队年度总结

2009年我校武术队共参加两场比赛，全国大学生武术锦标赛、上海市高校武术锦标赛，经过一年的努力比赛顺利完成，取得了较好的成绩。全国大学生比赛共有来自全国四十多所高校约200名运动员参赛，其中决大多数等院校派出了多名专业运动员包括现役世界冠军参加此次比赛，本次武术比赛地点放在河南郑州大学，经过全队上下共同努力，顽强拼搏，克服了天气炎热和伤病、裁判问题等等种种不利因素，上海中医药武术队共取得了甲组总团体冠军、男子团体第一名；9枚单项金牌的优异成绩。超额完成了赛前制定的预定目标。

积极的训练我队提高比赛、训练水平的根本保证。武术队在训练上始终贯彻打破训练领域里保守的、陈旧的传统束缚，走大学生特色的武术训练道路。例如：我队选手大多数是从业余体校而来，如按照传统训练理论去办的话，取得冠军至少还需要四、五年的时间，在训练中打破了这个陈旧理论的约束，从信心、技能、现代竞技体育的规律等各方面要求选手在短时间内冲击全国大学生冠军。在这种指导思想的带领下，我队选手技术跳跃式地飞速发展。“高难度、高起点、高要求”是我队技术训练成功的基本经验。我校选手大部分武术技术功底较差，与外校很多专业选手相比，我校选手在技术水平上显然难以与之抗衡。办法之一就是提出“三高”要求。实践证明这一要求符合现代武术训练和比赛规律。我选手目前所选用的高难度动作等技术日渐稳定，同时，在基本技术动作基础上变换出来的难度技术动作也成功在比赛中运用。

根据大学生的体能情况，提高专项耐力，我们要在训练中进一步提高运动员的身体素质，尤其是力量素质和柔韧素质的提高。进一步明确运动员的个人技术特点和风格。在提高技术动作质量的同时，狠抓难度动作的训练。在编排上敢于创新，同时解决好成套动作完成的稳定性和成功率。要研究和解决难度技术的问题，对套路内容进行合理的编排理解新规则，进行针对性训练保证运动员能以充沛的精力和理想的竞技状态参加激

烈的竞争，取得理想的成绩。

此次全国大学生武术比赛，上海中医药大学代表队能够取得如此辉煌的成绩，是在上级领导的关心与重视下，在运动员的刻苦努力和教练员的科学训练下，在部领导的大力支持与配合下，充分发挥了全国大学生武术训练基地资源优势才取得的，展示了上海中医武术的骄人实力。

我们将继续努力拚搏，在明年全国大学生运动会武术比赛和其它全国高校武术比赛中再创佳绩！

陆松廷、施振文

2009. 11. 10

2009 年度女子排球队比赛总结

2009 年 12 月 9 日—12 月 17 日，第四届全国大学生排球联赛优胜赛在江苏大学隆重开幕。这是我校自 2007 年以来第三次参加 CUVA 的比赛，我校女子排球队在比赛中不畏强敌、顽强拼搏，取得了第四名的成绩。

总的来说，这次比赛单从成绩上来看，不是很理想，没有取得奖牌，但从另一个角度来看，我校能取得这样的成绩，作为教练我还是比较满意的。这次全国大学生排球联赛共有来自全国 17 所高校的女子排球队参加了本次比赛，所以要想取得名次奖难度还是非常大。这次比赛我校学生虽然基本发挥了水平，成绩也还算可以，但是从比赛的情况来看，跟全国高水平的运动队比较，差距还是比较明显的。

走出上海，有机会与来自各地区的队伍互相切磋交流，无疑对队伍实战技术问题的发现，提供难得的机会。第一场与兰州大学的比赛中，队员们进入状态较快，精神面貌较好，取得了开门红，此后两天的比赛连赢两场，运动员信心饱满。接下来遇到中南大学，她们明显实力高于我们，队员们自己无形添加了更大的压力。可能由于紧张等自身问题，在比赛中，没有充分展现竞技水平，输掉了比赛。

第四、五场比赛的失利，运动员思想包袱较大，教练及时对队员们的心理做出调整，疏导队员们的精神压力。队员们也自我反思，对自己提出新的要求，及时调整，放平心态，取得了最后一场比赛的胜利。总结比赛，得出如下小结：

发球是比赛的第一个突破口，我队网口优势不突出，不过防守处理等更为准确，只有利用发球频频冲击对手，才能突出队伍特点，给自身带来更多机会。若在平日训练中更注意发球的锻炼，相信我队在接发球方面也会更稳定，为进攻和战术运用提供更多机会。所以我队首先着重增强发球的锻炼。拦网是破坏对手进攻的有效方式，在这次赛程

中，我队时常面临三号位移跟不上的局面，造成无效或破坏性拦网，给我方防守增加困难。这也意味着，我队日常训练的进攻节奏较慢，以至于在比赛现场无法适应其他队伍的快速度节奏。可能由于在日常训练里，没有势均力敌的对立面，或者自身战术多变性的缺乏，拦网队员在比赛中有点混乱。我们不仅应该注意定点的卡位，更应注意人员相互间的协调配合，对对方战术要有针对性盯人拦网的意识。同时，我方进攻节奏不快，战术配合单调，让对方极易看穿我方进攻思路，主动得分也带来困难。

通过本次比赛，我队队员已经看出了这些问题，并为接下来的训练做出积极准备，以及在个人技术上打吊配合、空挡处理，队员间战术有意识的相互配合，相信可以在未来弥补这些薄弱环节。

龚博敏、徐仰才

2009. 12

2009 年度女子排球队全年训练计划

一、训练目的

为了进一步促进我校女子排球运动水平的提高，保证我校女子排球队在校期间训练计划的正常实施，提高我校女子排球队在全国高校的水平，力争本学年全国大学生排球联赛中取得佳绩。

二、训练目标

- 1、使队员能坚持训练，认真刻苦，服从指挥。
- 2、巩固排球基本技术，扎实掌握排球战术，熟悉排球进攻与防守战术体系。
- 3、进一步提高队员的身体素质。

三、训练时间：

准备期下午 3：30—5：30（节假日除外）、过渡期为复习考试期不训练、集训比赛期至比赛前，每天下午 3：00—6：00。

四、训练计划和安排

第一学期

	阶 段		
	准备期	过渡期	集训比赛期
阶段	第 1 周一第 14 周	第 15 周一第 16 周	寒假

训练比例	身体	30%		50%
	技术战术	70%		50%
训练重点	身体	速度、力量、弹跳、挥臂速度		灵敏、柔韧
	技术战术	后排防守 个人进攻变化 二传调整 调整扣球 进攻战术配合 分组比赛		发球 一传 攻防战术配合 分组比赛
备注：准备期为上课期；过渡期为复习考试期；集训比赛期为假期。				

第二学期

		阶 段			
		准备期	过渡期	准备期	集训比赛期
日期		第 17 周—第 30 周	第 32 周—第 33 周	第 32 周—第 38 周	暑 假
训练比例	身体	30%		30%	20%
	技术战术	70%		70%	80%
训练重点	身体	速度、力量、弹跳、挥臂速度		灵敏、柔韧	灵敏、弹跳
	技术战术	后排防守 个人进攻变化 二传调整 调整扣球 进攻战术配合 分组比赛		发球 一攻 攻防战术配合 分组比赛	发球 一攻 攻防战术配合 分组比赛
备注：准备期为上课期；过渡期为复习考试期；集训比赛期为假期。					

注意事项：1、每次训练队员都必须准时参加，迟到必须说明原因。

2、每次训练都无条件服从教练的安排与指挥。

3、在训练时懂得自我保护，防止受伤。

4.4 日常管理

管理出效益，管理出成绩，对于运动员的管理重在日常。为了使管理科学化、实效化，体育部负责人亲自担任运动队领队，并配合专职辅导员对于运动员的训练、学习、生活等方面进行管理和引导，定期召开会议，对发现的问题及时给予解决。

对学习上和竞赛中成绩优异的高水平运动员实行学校奖学金和学校体育奖学金的双重奖励。对伤病、事故、奖惩等有详细的记录材料。我部还制定有专门的运动员日常管理文件《上海中医药大学运动员管理条例》。

表 4.4 高水平运动队管理人员名单

运动队	职务	姓名	职称
	领队	吴志坤	副教授
	运动员日常管理	龚博敏	副教授
	运动员辅导员	谢炜	副科
	后勤保障	陈吉生	教辅
武术队	主教练	陆松廷	讲师
	教练	施振文	讲师
	教练	康萌	助教
排球队	主教练	龚博敏	副教授
	教练	徐仰才	讲师
	教练	蔡增亮	助教

注：上海中医药大学运动员日常管理办法见附件 3

第 5 章 教练员队伍建设

5.1 编制与结构

为保证高水平运动队训练水平和竞赛水平的提高，体育部历来都很重视教练员队伍建设，安排运动水平高、业务能力强的教师担任教练工作，并不断补充新生力量。我部共有教职员工 33 名，其中高级职称 6 名，讲师 16 名，助教 6 名，教辅 4 名，其中武术高水平运动队教练组成员 7 名，排球高水平运动队教练员 3 名。

① 我校高水平武术队，教练组人数 7 人，其中专职教练 3 人（1 名国家级裁判员），实行主教练负责制。教练组中 3 位副教授，3 位讲师，1 位助教。学历结构是：3 名为研究生学历，4 名为本科学历。年龄在 24-49 岁之间。教练组队伍知识结构、年龄结构、学历结构、职称结构合理。高水平武术运动队由体育部主任担任领队，主管高水平运动队的建设，协调学校各项工作，确保运动队的训练、比赛、文化学习等工作的正常开展。

武术队主教练情况介绍：

陆松廷，男，硕士学位，武术国家级裁判。曾入选国家队，于1996年获第四届亚洲武术锦标赛刀术第一名；多次获得全国武术比赛冠军，2000年被国际武术联合会选为第二套国际武术竞赛套路《刀术》的示范者；2002年在我校从事教学、武术队训练工作。其率领的上海中医药大学武术队在2002-2009年间，获上海市及全国各类大型武术比赛奖牌130余枚，受到市级和校级各领导的表扬。

所获荣誉：

2002-2005年上海市“优秀裁判员”称号；

2006年全国武术冠军赛、上海市十三届运动会；

2007年全国武术冠军赛裁判员“体育道德风尚奖”；

2006年上海市“体教结合先进个人”称号；

2004、06、08年连续荣获全国第七、八、九届中医院校传统保健运动会“优秀教练员”

2007年“上海市新长征突击手”称号；

2008年上海中医药大学系统“优秀共产党员”

2008年香港国际武术比赛“优秀裁判员”

② 我校高水平女子排球队，教练人数3人，专职教练1人，实行主教练负责制。其中1位副教授，1位讲师，1位助教，2名国家级排球裁判员。学历结构是：3名为研究生学历，年龄在25-45岁之间。教练组队伍知识结构、年龄结构、学历结构、职称结构合理。高水平女排运动队由体育部主任担任领队，主管高水平运动队的建设，协调学校各项工作，确保运动队的训练、比赛、文化学习等工作的正常开展。

排球队主教练情况介绍：

龚博敏，男，1970年4月出生，硕士，副教授，排球队教练，毕业于上海体育学院，现任中国大学生排球协会理事，沙滩排球国家级裁判员，曾担任全国沙滩排球巡回赛、世界女子沙滩排球巡回赛裁判。任排球队教练期间，曾率队在2000-2002年连续三年获得全国大学生“永林杯”软式排球比赛第一名。

所获荣誉：

1990年获全国排球锦标赛冠军

2001年获宝钢教育基金优秀教师奖

2001年获校“三育人”二等奖。

科研情况：发表的论文有《上海中医药大学女排一攻及反攻效果对比分析》、《素质教育与业余训练》、《软式排球比赛中我校女排一攻及反攻效果的对比分析》、《高校俱乐

部运动队的目标管理》、《大学生素质教育的高效管理》、《〈高校体育与健康〉课程内容资源开发利用的综述》等。

表 5.1.1 教练员的知识结构组成

项目	体育教育	竞技体育	中医临床
武术	28.6%	28.6%	42.8%
排球	66.7%	33.3%	0

表 5.1.2 教练员的年龄结构组成

项目	20-35	35-45	45-55
武术	14.3%	42.9%	42.8%
排球	66.7%	33.3%	0

表 5.1.3 教练员的学历结构组成

项目	本科	研究生
武术	57%	43%
排球	0	100%

表 5.1.4 教练员的职称结构组成

项目	助教	讲师	副教授
武术	14.3%	42.9%	42.8%
排球	33.3%	33.3%	33.4%

5.2 建设与管理

为加强和提高高水平武术运动队教练员的素质，学校领导和体育部对教练员队伍的建设和管理十分重视，制定了《上海中医药大学教练员管理条例》、《上海中医药大学高水平运动队教练员岗位职责》引导教练员科学训练、努力工作。为吸引优秀教练员到我校执教，我部采取切实措施对到我校工作的优秀教练员在专业技术职务评聘、工作条件、生活待遇等方面，将享受学校引进特殊人才的相关政策。

为调动教练员的积极性，我部制订了合理的教练员工作量计算方法，有教练员竞聘上岗、职称晋升、物质奖励的相关文件。努力提高学校高水平运动队的竞技水平，以进一步提高我校高水平运动队伍建设与发展。

特别值得一提的是，经过多年不懈的努力，我校武术队总教练陆松廷在 2007 年被评为“上海市新长征突击手”，武术队在 2009 年被评为“上海市新长征突击队”，2007 年我校被评为“上海市大学生武术艺术实践基地”。排球队教练龚博敏曾获宝钢教育基金优秀教师奖。

5.3 教练员素质

我部选用的教练员政治可靠、作风正派、工作认真、责任心强、业绩突出、深受运动员爱戴，6名专职教练员中5名为中共党员。

为抓好教练员队伍建设，提高队伍总体素质水平，我校先后制定了《上海中医药大学高水平运动队教练员守则》等有关条例，并按制定的管理条例进行严格管理，使教练员具有较高的政治思想素质和体育道德风尚，有较高的专业素质、教学训练水平和科研能力。为提高训练质量和水平，有效缩短训练时间，解决高水平运动队建设中“学训矛盾”这一突出问题。我部高水平运动队教练员非常重视对运动训练的科学研究工作，除了积极上好每一次训练课外，课余时间认真钻研技术、学习理论，撰写论文，取得突出业绩，使得科学训练水平不断提高。

表 5.3 上海中医药大学高水平运动队教练组成员情况一览表

姓名	专业	出生年月	学历	职称	职务	毕业院校
吴志坤	运动训练	1963.4.	硕士	副教授	领队 体育部主任	上海体育学院
龚博敏	运动训练	1970.6	硕士	副教授	排球主教练	上海体育学院
陆松廷	民族传统体育	1973.06	硕士	讲师	总教练	上海体育学院
施振文	竞技武术	1974.10	硕士	讲师	教练	上海体育学院
徐仰才	体育教育	1976.8	硕士	讲师	教练	上海体育学院
蔡增亮	体育教育	1981.9	硕士	助教	教练	上海体育学院
康萌	运动医学	1986.5	本科	助教	教练	上海中医药大学
胡莺	民族体育	1961.08	本科	副教授	教练组	上海体育学院
王颖	中医临床	1964.12	本科	副教授	教练组	上海中医药大学
冯金瑞	针灸推拿	1971.12	本科	讲师	教练组	上海中医药大学

表 5.6 高水平运动队教练组科研成果统计

序号	姓名	科研成果名	成果形式	发表刊物	发表日期	作者排名	期刊级别
1	陆松廷	试论简化太极拳的养生作用	论文	学校体育发展	2005.	1	一般刊物
2	陆松廷	女子自选枪术难度动作完成现状及训练问题探讨	论文	学校体育发展	2006.	1	一般刊物
3	陆松廷	竞技武术长拳类套路编排研究	论文	成都体育学院学报	2009.	1	B类
4	施振文	第十届全国运动会女子套路运动员运动损伤调查研究	论文	搏击·武术科学	2007.	1	一般刊物
5	康萌	我国优秀武术套路运动员“运动寿命”影响因素的浅析	获奖	全国医学论文报告会	2009.	1	
6	胡莺	健身气功易筋经短期锻炼对老年人的影响	论文	成都体育学院学报	2008.	1	B类

7	胡 莺	易筋经对骨骼肌减少症的干预作用探讨	论文	成都体育学院学报	2009.	1	B类
8	王 颖	八段锦对中分后遗症患者社区康复促进的研究	课题	上海市卢湾区	2008-2009	1	区级
9	冯金瑞	试析武术教学中传统文化构建	论文	成都体育学院学报	2009.	1	B类
10	冯金瑞	中医药饮品对大学生运动型疲劳的影响研究	论文	成都体育学院学报	2009.	1	B类
11	龚博敏	大学生素质教育的高效管理	论文	上海体育学院学报	2005.6	1	B类 核心
12	龚博敏	高校《体育与健康》课程资源开发利用综述	论文	上海体育学院学报	2006.7	1	B类 核心
13	龚博敏	中国大学生沙滩排球联赛的现状分析	论文	成都体育学院学报	2008.9	1	B类 核心
14	龚博敏	高年级俱乐部制体育课实施效果研究—以上海中医药大学为例	论文	成都体育学院学报	2009.5	1	B类 核心
15	徐仰才	山东省普通中学生培养现状	论文	成都体育学院学报	2009.5	1	B类 核心
16	蔡增亮	松江大学城体育课程资源共享的可行性研究	论文	成都体育学院学报	2009.5	1	B类 核心
17	蔡增亮	上海市部分青少年排球运动员运动损伤状况研究	论文	成都体育学院学报	2009.5	2	B类 核心

5.4 培训与提高

为加强学校高水平运动队的建设与发展，提高运动队教练员业务水平和能力，更为不断增强教练员的敬业精神，提高教练员的专业素质和科学训练水平，我部制订有教练员裁判员专门制定了《上海中医药大学教练员、裁判员培养方案》，涵盖有提高教练员政治、业务素质的规划，对每位教练员具体落实的培训方案和经费支持等内容。每年定期参与上海市武术协会举办的教练员、裁判员培训班，参加国家体育总局举办的武术裁判培训班，并支持和推荐担任比赛的裁判工作，教练员裁判能力的提高有利于提升运动队的训练水平。

上海中医药大学高水平运动队教练员、裁判员培养方案

为提高教练员政治、业务素质，体育部制定的培训方案：

一、裁判培训

每年参加上海市以及全国组织的各类裁判培训，近几年来武术的裁判规则变化很大，及时的了解最新武术规则和发展动向，对提高教练员和带队训练具有着重要的指导意义。

二、教练员定期学习

为提高运动员训练水平，教练员要吃透规则，特别是近几年来在武术难度的问题上，教练员班子定期开展对武术各难度动作的突破及稳定性等难题的讨论与研究。

三、对外交流

多带队参加比赛，使教练员在全国各大比赛中有机会与其他强队交流学习，取长补短、不断提高完善。

为加强对外交流，与学校国际交流中心合作，成立对外武术交流中心。与日本建立了友好交流基地，有计划的派遣教练员出国交流。迎接世界各国武术代表团来我校的交流访问。

四、学术、科研交流

每年参加上海高校科研论文会，如全国性学术、科研交流教练员轮流参加。

注：以上培训计划内容的经费有体育部统一安排解决。

体育部
2002. 1

第 6 章 条件保障

6.1 训练场馆设施及训练辅助设施

我校有标准化的训练场馆，包括标准足球场、田径场、网球场、排球场、篮球场、专用武术训练房、健身房、游泳馆等，场馆设施能满足高水平运动队训练要求，且利用率高。

表 6.1 上海中医药大学高水平运动队训练场馆分布

场 地	数量	总面积
体育馆	1	1228.38 平方米
武术馆	2	419.46 平方米
健身房	2	186 平方米
形体室	1	100 平方米
田径场（包括足球场）	1	14927 平方米
篮球场	8	4608 平方米
排球场	4	960 平方米
网球场	3	2007 平方米
游泳池	1	200 平方米
总计	24	24635.84 平方米



图 6.1 上海中医药大学体育馆



图 6.1 体育部高水平运动员健身器材

除高标准的训练场馆以外，我校的各种配套设施也一应俱全，有充足的体能训练器材，能满足高水平运动员力量、弹跳和柔韧性训练；有体质测试设备，能为运动员进行身体形态、素质、机能等各项指标的检查；有运动医学师资队伍，为运动员进行医务监督，并为他们创造成绩提供科研保障；有康复治疗室，运动医学服务队的同学在这里为

运动员进行推拿放松；有符合比赛规则的全套电子武术打分系统和显示屏；有运动员更衣、淋浴室，提供 24 小时冷、热水供应；有会议室、裁判休息室等其他设施，完全能够适应学校武术、排球训练、比赛的需要。

6.2 经费投入

我校高水平运动队的年度经费具有稳定、充足的预算，财务管理制度完备，并能有效监督落实，充分保障了运动员的训练和比赛的需要。

我校武术队每年有 27 万比赛与奖励经费，日常训练营养费、器械、装备费在 12 万元，人均经费为 1.63 万。近几年在武术训练设施设备(包括康复)每年不低于 40 万元投入。同时，学校在坚持公益性原则的前提下，也在积极筹措社会资金，支持学校高水平运动队的建设。女子排球队每年有 11-12 万比赛与奖励经费，日常训练营养费、器材、装备费 10-11 万元，人均经费为 1.5 万左右。近几年在训练设施设备（包括康复）每年不低于 20 万元投入。

第 7 章 教学与训练效果

7.1 教学效果

根据普通高等学校高水平运动队建设评估工作的要求，在校、部领导及教练员的严格要求和关怀下，我校高水平队员能严格遵守校纪校规，做到文化课学习和体育训练两不误。不但能在各级比赛中顽强拼搏，赛出风格，赛出水平。而且平常在学校的学习生活中，更能以既是一名普通大学生，又是高水平运动员的双重身份严格要求自己，随时注重自身形象，以健康阳光的精神风貌展示着体育生特有的魅力，在学校享有较好声誉。部分运动员更是在完成正常的训练和比赛任务的同时，克服文化基础薄弱的弱点，投入大量精力加强学习，并取得显著成效。我校制定了对高水平运动员学籍管理办法，在政策上倾斜，在管理上有相应措施。

表 7.1.1 2006-2009 年上海中医药大学武术高水平运动员获得学习奖一览表

年份	在校人数	毕业人数	奖学金获得率	优秀学生获奖率	体育道德风尚奖获奖率	毕业率	学士学位获得率	保送研究生率
2006	24	2	15%	0	19.0%	100%	100%	0
2007	26	2	38.1%	0	8.6%	100%	100%	0
2008	21	11	13%	3.8%	11.5%	91%	91%	9%
2009	20	4	26.9%		8.3%	100%	100%	50%

表 7.1.2 2006-2009 年上海中医药大学排球高水平运动员基本情况一览表

年份	人数	奖学金获得率	优秀学生获奖率	体育道德风尚获奖率	毕业率	学士学位获得率	保送研究生率
2006	17	45%	0	15%	100%	100%	0
2007	16	47%	0	10%	100%	100%	0
2008	16	15%	0	10%	100%	100%	0
2009	15	25%	0	8%	100%	100%	0

7.2 训练效果

武术队实行主教练负责制，主教练对武术队进行全面管理。教练组对总教练制定的训练计划、运动员个性化训练和演练风格形成、难度动作的攻克进行讨论和研究并提出合理化建议，为武术队完成年度目标出谋划策。教练员在运动训练中发挥专业优势，准确示范，充分运用各种有效的训练方法和手段科学训练保证质量。运动员必须以效率为中心，充分发挥大学生运动员的知识结构优势，在训练过程中勤思考、冥动作、讲节奏高质量完成武术难度动作。这种教练组、主教练、运动员“三维一体”的训练共同体和目标取向的一致可能是我校运动员较长时期保持较好运动成绩的原因之一。

教练员对女排进行全面管理，创造了有利于女排发展的环境，运动员在较短的时间里运动成绩有了明显的提高。运动训练中教练员指挥得当，对于运动员取得的进步和不足运用语言暗示得法，积极调动了学生的思维，想动作、想战术是每个队员必做的功课，队员的技术动作和战术意识规范化、个性化方向不断迈进。

关于运动员的伤病情况我们也给予高度重视，武术项目是以高难度动作取胜的，运动员受伤概率较高。我们主要措施是：训练前检查刀、棍、枪、剑等器械的安全性消除事故隐患；训练时要求运动员注意力必须高度集中，场上、场下站位合理以免被器械刺伤；练习难度时防护设施到位。对于训练中一些难免的擦伤教练员能及时的处置和关心。多年来运动员没有发生重大伤病。排球运动员肩、腰、膝受伤概率较高。我们主要措施是：训练前准备活动充分；训练时要求运动员注意力必须高度集中；训练后进行放松推拿；每周二次针对性力量练习防止伤病。因此，多年来运动员没有发生重大伤病。

表 7.2.1 06-09 年武术队比赛成绩提高幅度一览

比赛名称	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名
2006 年全国大学生武术锦标赛	7	8	3	8	11	1
2006 年第八届中医传统保健运动会	15					
2006 年全国武术太极拳、剑锦标赛		2				1

2006年上海市第十三届运动会	7	9	3	3	1	1
2006年上海上海市高校武术比赛	26	13	4	3	2	
2007上海市武术锦标赛	14	10	2	1		
2007年第八届全国大运会武术比赛	1	3	4	5	1	1
2008年上海市武术锦标赛	7	6	7	1		
2008年全国大学生武术锦标赛	6	8	8	4		
2008年第八届中医传统保健运动会	10	9	3			
2008年上海市学生运动会	8	6	5	4		
2008年香港国际武术比赛	32					
2008年上海国际武术博览会	12					
2009年全国大学生武术锦标赛	9	5	8	6	2	9
2009年上海上海市高校武术比赛	20	6	4	1	2	1

表 7.2.3 2006-2009 年女子排球队比赛成绩提高幅度一览表

年份	全国比赛（大学生排球联赛和沙滩排球比赛）						上海高校比赛		
	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第一名	第二名	第三名
2006			1	1					1
2007						1			
2008		2							1
2009				1					1
合计	0	0	1	2	0	1	0	0	3

7.3 比赛成绩

近年来我校武术综合实力明显上升，多次获得全国及省市大学生武术比赛的冠军。同时我校把武术融入到艺术中去，跨出校门服务全国、服务上海，武术队多次参加全国和上海的重大文艺活动，深受人民群众喜欢。

表 7.3.1 武术高水平运动队四年参加个级别比赛情况一览表

	全国大运会	全国大学生锦标赛	全国中医药院校	上海市	上海市高校
2006		1	1	1	1
2007	1				
2008		1	1	1	1
2009		1		1	1
合计	1	3	2	3	3

我校近四年内，在校领导的支持和体育部领导及教练员、运动员的共同努力下，比赛成绩是更上一层楼，战绩卓著，分别取得了如下成绩。

2006年全国大学生武术锦标赛男女团体总分第一名

2006年第八届全国中医药院校传统保健体育运动会男女团体总分第一名

2007年第八届全国大学生运动会武术比赛男女团体总分第二名

2008年全国大学生武术锦标赛男女甲组团体总分第二名

2008 年第九届全国中医药院校传统保健体育运动会男子团体第一名、女子团体总分第二名

2009 年全国大学生武术锦标赛男女甲组团体总分第一名

上海市大学生武术比赛连续二十九届获得男女团体总分第一名

我校近四年内，在校领导的支持和体育部领导及教练员、运动员的共同努力下，女子排球队比赛成绩是更上一层楼，战绩卓著，分别取得了如下成绩。

表 7.3.2 2006-2009 年全国、上海市大学生各类体育比赛名次

年份	全国比赛（大学生排球联赛和沙滩排球比赛）						上海高校比赛		
	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第一名	第二名	第三名
2006			1	1					1
2007						1			
2008		2							1
2009				1					1
合计	0	0	1	2	0	1	0	0	3

2006 年全国大学生沙滩排球比赛女子组第三、四名，上海市第十三届大学生运动会高校组排球比赛第三名

2007 年全国大学生排球联赛女子组第六名，上海市高校比赛（乙组）第四名

2008 年全国大学生排球联赛女子组第六名，2008 年全国大学生沙滩排球比赛女子组第二名，上海市高校比赛（乙组）第三名

2009 年全国大学生排球联赛女子组第四名，上海市高校比赛（乙组）第三名

第 8 章 学校群体工作状况

8.1 《国家学生体质健康标准》实施情况

我校严格执行教育部、国家体育总局颁发的《国家学生体质健康标准》实施办法，每学年 9 月-12 月在全校各年级范围展开体质健康测试，实施办法为：按体育班和行政班分别进行测试，在外实习班级统一安排在双休日进行，并安排机动周和补测周。测试项目除身高体重、肺活量必测项目外，选测项目每年选择不重复。数据及时上报至上海市教委和国家教育部，除部分因身体原因申请免测的同学以外，每年我校的参测率都在 98%以上，合格率在 92%以上。武术队员和排球队员全部参加体质健康测试，合格率 100%。

表 8.1 06-09 年我校学生体质健康测试情况一览

年份	合格率	运动员合格率
2006	99.81	100%
2007	95.79	100%
2008	93.4	100%
2009	95.16	100%

8.2 学生群体性课外体育竞赛

我校积极参加全国亿万学生阳光体育运动和上海市学生阳光体育大联赛活动。体育部每年制定详细的竞赛计划，覆盖了全年。竞赛内容有田径运动会、传统保健运动会、篮球比赛、足球比赛、健美操比赛、羽毛球比赛、乒乓球比赛、定向越野比赛、拔河比赛、跳绳比赛、桥牌比赛、排球比赛等。两个大型运动会注重学生的参与度，保证班班有活动，人人有项目。

我校的早操、课外活动也进行严格规范管理，学生出勤统一刷卡，并计入学期体育总分。学生体育社团也纳入课外活动考勤，目前我校已先后成立发展了 16 个体育社团，学生的参与率较高，各社团负责人在课余自发组织活动，由相应的体育老师负责指导监督。

我校的体育竞赛每年年初制定计划，结合上海市学生体育大联赛同步进行。

武术队员是我校课外体育活动和竞赛的积极分子，多人担任班级体育委员或体育社团负责人，积极组织同学参加学校的各类体育竞赛和社团活动，为构建和谐校园体育文化作出了重要贡献。

武术队员不忘社会责任，积极深入社区、企业、机关推广太极拳和中医养生功法，定期定点的辅导和服务得到社区居民、企业职工和机关领导欢迎，为弘扬中国传统文化，促进人民健康尽了自己微薄的力量。

2009 年我校获得上海市学生阳光体育大联赛“优秀组织奖”、“优秀赛区奖”和体育健身特色项目创意“一等奖”，有力地推动了我校和上海市学生阳光体育活动的开展。



图 8.2 晨跑



图 8.2 校羽毛球比赛

第9章 补充材料说明

9.1 对外交流

9.1.1 弘扬国粹，推进中日交流

2009年5月27日至6月3日，我部国际武术交流中心主任冯金瑞老师和刘晰娟老师受邀赴日本串木野市进行为期8天的太极拳教学与交流活动中，本次赴日交流两位老师受到日本串木野市市长、教育长、体育长和民众的热烈欢迎，并举行了隆重的欢迎晚宴。在太极拳会演中，串木野市市长发表讲话，感谢冯金瑞老师八年来对串木野太极拳联盟上海俱乐部的支持与帮助，肯定了太极拳的健身与医疗效果，同时感谢冯老师对串木野市市民的健康做出的重要贡献。

本次教学交流内容主要分为太极拳及养生功法，在教学中，两位老师运用中医理论对太极拳及养生功法进行了详细的讲解、示范与指导。通过此次交流活动，不仅弘扬了中国的太极与养生文化，同时加深了上海中医药大学体育部与串木野的友好关系，加强了我部与日本串木野的交流合作机会。



图 9.1.1 太极拳交流表演会开幕式

9.1.2 意大利热那亚科技节展风采

10月23日至11月4日，由我校博物馆吴鸿洲，针推学院张海蒙、徐俊，团委陶思量和我部冯金瑞老师等组成的代表团赴意大利参加了为期13天的热那亚科技节。热那亚科技节从2003年举办至今，在公众中具有深刻影响，是欧洲的十大科技活动之一。

我部冯金瑞老师主要负责参与了中医展区的其中一个展位——传统功法。在展会期间，冯老师根据不同的参观人员做了不同内容的介绍讲解、示范及现场教学，向小朋友们讲述和展示了具有传奇色彩的中华武术；向中老年人宣传和示教了具有悠久历史和文化的中医养生功法，让不同年龄层次的市民们都在互动的过程中更加体会到了传统功法的神奇与魅力。在整个展示过程中，传统功法展位前的市民总是络绎不绝，冯老师也总是乐此不疲的为大家展示和现场传授。在主办方组织的参展人员的party上，冯老师还附着钢琴演奏家的音乐节拍，即兴为与会人员表演起了传统功法。

通过此次活动，冯老师不仅宣传了中华武术和中医养生功法，同时也为我们上海中医药大学体育部在欧洲做了大力宣传，有力于我部进一步迈出国门进行对外交流。



图 9.1.2 party 上“闻音起武”



图 9.1.2 示范中华武术

9.2 社会影响度

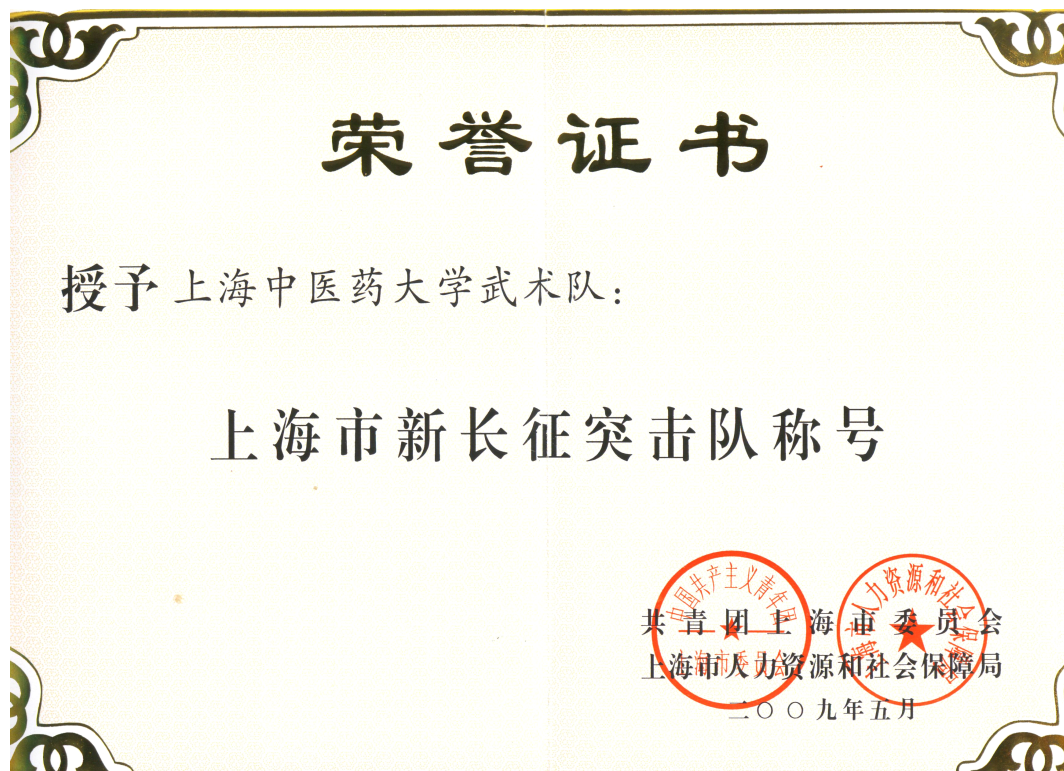
9.2.1 上海中医药大学运动养生服务部科学商店——2009 年上海科技节

上海中医药大学运动养生服务部倾情参与今年的科技节。运动养生服务部的口号是：健康体魄，传承一生。他们带着各种体质测试仪器来到展区,用专业知识分析市民的健康状况，并提出相应的保康、促健措施。在他们的科学商店里，络绎不绝的市民通过测试和咨询，对自己的身体情况有了深入了解。

运动养生服务部科学商店的志愿者们在分析检测结果的基础上,结合祖国医学“望闻问切”等诊疗手段，给市民提出了详实的生活指导、运动处方、健身方式改良等建议，赢得了广大服务人群的好评。在当前的生活节奏下，许多市民的身体处于亚健康状态，生活习惯没有规律，志愿者们敏锐地挖掘这些细节，并推广“治未病”的理念。

9.2.2 我校武术队被授予“上海市新长征突击队”称号

为表彰我校武术队的突出表现，共青团上海市委员会、上海市人力资源和社会保障局在五四青年节期间联合授予我校武术队“上海市新长征突击队”的光荣称号，以此鼓励他们再接再厉，创造新的荣誉和辉煌。



9.2.3 我校喜获“迎世博——上海 200 万学生阳光体育冬季长跑活动”优秀组织奖

在 2009 年 5 月 16 日（星期六）下午于华东师范大学附属杨行中学举办的上海市学生阳光体育大联赛启动仪式暨阳光体育运动推进会议上，上海市学生阳光体育大联赛组织委员会授予我校“迎世博——上海 200 万学生阳光体育冬季长跑活动”优秀组织奖，以此来表彰我校在组织冬季长跑活动中所做出的努力和成绩。

此次会议主要是为贯彻《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》精神，进一步推动全市学生阳光体育运动更加广泛、深入开展，并传达 2009 年全国亿万学生阳光体育运动推进会议的精神。

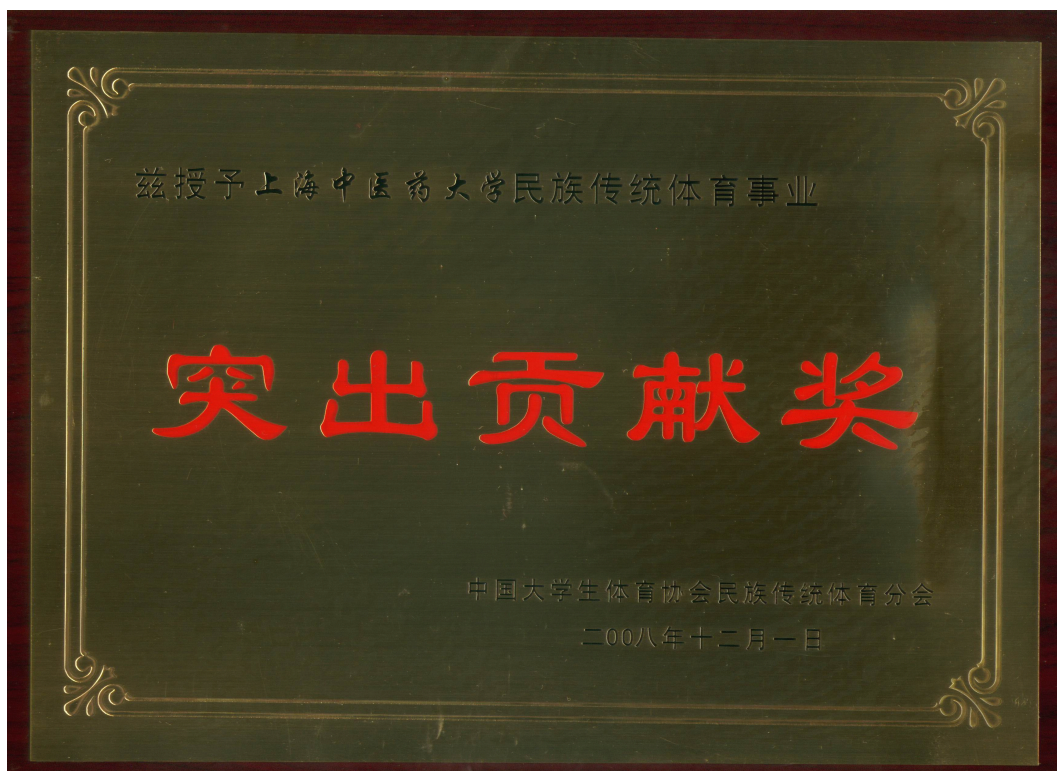
9.2.4 我校被授予“民族传统体育事业突出贡献奖”

2008 年 11 月 30 日至 12 月 2 日在北京中医药大学召开的中国大学生体育协会民族传统体育分会第四届代表大会上，我校被授予“民族传统体育事业突出贡献奖”，以此鼓励我校五年来在中国大学生体育协会民族传统体育分会工作中所取得的成绩。

我校一直以来重视民族传统体育事业的发展。在校领导的关心支持下，不仅在学生中间开设具有中医药特色的传统保健体育课，同时积极引导和推动教师、学生利用中医养生、武术艺术、健康管理等保健资源服务于社会，与周边张江镇、花木社区、塘桥

社区形成良好的纽带和对子关系，并与当地政府共同努力逐步建立适应现代社会发展的新型的社区养生俱乐部，运动医学专业学生在健康管理方面发挥积极作用。

2004年我校成功举办第七届全国大学生运动会武术比赛为本次获奖奠定了扎实的基础。故此次会议上，受到了全国大学生民族传统体育协会的嘉奖。



9.3 媒体报道

9.3.1 全国武术套路冠军赛 在上海中医药大学开战

本报讯 由国家体育总局武术运动管理中心主办，上海体育局承办“日月明杯”2006年全国武术套路冠军赛，于日前在上海中医药大学开战。

作为中国一项最高级别的武术赛事，这次比赛吸引了来自全国各地的37个代表队227名武术高手参加。本次冠军赛为期五天，设男女长拳、太极拳（剑）、南拳（棍）、枪术、剑术、刀术、棍术、对练共20项，参赛的选手都是在2006年上半年的全国锦标赛预赛中决出的各项目的前16名精英。此次赛事也是2006年第15届卡塔尔亚运会、2008年奥运会的一次选拔赛。

在已经结束的男子长拳比赛中，山西队袁晓超和北京队赵庆建并列第一；男子南棍被广东队的黄光源收入囊中；东道主上海队的韦剑、谢孚琰分别获得男子剑术和男子南拳的冠军；浙江队的金兵兵获得女子刀术的冠军；安徽队的马灵娟、福建队的林凡、河

南队的李琳琳、山西队的赵诗分别获得女子枪术、南拳、棍术、剑术的第一名。（辛 见）

<http://www.sports.cn/> 2006-09-19 09:36:00 中国体育报

9.3.2 申城推动武术拳操进校园

2009年11月30日 05:28 来源:解放日报 作者:徐敏 选稿:朱燕亮

昨天，上海市学生阳光体育武术拳操进校园启动仪式暨武术拳操比赛在上海中医药大学举行，来自复旦、同济、财大等24所高校的1800余名学生参加了比赛。

9.3.3 阳光体育拳操赛



推掌、冲拳、弹腿、截腿……来自全市各个高校的学生武林高手，汇聚一堂切磋武艺。昨天，上海市学生阳光体育武术拳操比赛在中医药大学举行，24所高校的1800名学生参加比赛。 2009-12-1 10:34:57 来源： 新民晚报



图 9.3.3 武术拳操出席嘉宾



图 9.3.3 武术拳操展示



图 9.3.3 2008 年北京奥运会沙滩排球比赛裁判



图 9.3.3 2009 年全国沙滩排球锦标赛裁判

结束语

通过对 2006-2009 年我校高水平运动队的总结，可以看出，上海中医药大学的校领导对体育工作十分重视；体育部对高水平运动队的管理非常严格；教练员爱岗敬业，言传身教；队员训练顽强，学习刻苦；运动队硕果累累。同时运动队的壮大还带动了我校群体工作的蓬勃发展。2009 年我校成功举办了上海市大学生阳光体育武术拳操的比赛，体现了上海高校的大学生对武术的热情和良好精神面貌。为了进一步贯彻教育部的精神，我校在建设高水平运动队的同时，将不断开拓创新，吸引更多普通大学生的加入。国家教育部的这次评估，是对我校高水平运动队建设的一次检验，更是一种鞭策。展望未来，我们将不懈努力，坚定信心，乘势而上，决心在新的发展机遇里，进一步办好我校高水平运动队，争创新的辉煌。