

浙江大学2014-2015学年春夏学期阳光体育锻炼辅导站活动一览表（试行）

运动项目	活动内容	时 间 (春学期第3周-9周, 夏学期第1-7周, 逢清明节、劳动节、端午节、考试周停开)	地 点	备 注 1. 请务必至指导老师移动刷卡机处刷卡, 如有疑问致电88981308金老师; 2. 辅导站项目、时间等如有变化, 一览表会实时更新。
篮球 (雨天停开)	罚篮王 (春学期第3周)	每周五 14:00-15:30 15:30-17:00 每周六 14:00-15:30 15:30-17:00	紫金港西篮球场 (安中大楼旁)	分个人赛 (投10个球记进球数)、5人团队赛 (1分钟计时记总进球数), 决出周冠军。
	障碍运球争霸赛 (春学期第5周)			分个人赛和3人团队赛, 按规定路线记录完成时间, 决出周冠军。
	单挑斗牛勇士 (春学期第6周)			淘汰赛, 先获3球胜出, 决出周冠军。
	半场挑战赛 (春学期第7周)			三人制淘汰赛, 先获5球胜出, 决出周冠军。
	传球技巧赛 (春学期第9周)			做10次击地传球, 记进筐次数, 决出周冠军。
	夹运球接力赛 (夏学期第1周)			2人迎面接力, 记录完成时间, 掉球淘汰, 决出周冠军。
	天旋神射王 (夏学期第2周)			闭眼原地转5圈即投篮 (5次机会) 记总进球数, 决出周冠军。
	登峰投手 (夏学期第3周)			不同得分点依次投, 记进球总分, 决出周冠军。
	半场挑战赛 (夏学期第4周)			三人制淘汰赛, 先获5球胜出, 决出周冠军。
	接龙赛 (夏学期第5周)			6人团队赛, 1分钟依次碰板传球, 记录总次数, 掉球即淘汰, 决出周冠军。
	半场挑战赛 (夏学期第6周)			三人制淘汰赛, 先获5球胜出, 决出周冠军。
	半场挑战赛 (夏学期第7周)			三人制淘汰赛, 先获5球胜出, 决出周冠军。
太极拳	杨式太极拳一段位套路	每周五14:00-15:30、15:30-17:00	紫金港风雨操场跑道	
乒乓球	男女草根球王比赛、推挡及攻球练习、混双练习	每周五14:00-15:30、15:30-17:00	紫金港风雨操场乒乓球场	方法: 1. 每周比出男女草根球王, 最后男女周冠军决出1-8名。2. 团体比赛采用男单、女单和混合双打, 三局二胜制。 要求: 1. 得周冠军的学生, 不得参加以后的周比赛。2. 参加团体比赛的学生每个团体报名4至5人, 每场比赛只能出场一次。3. 参加过省级比赛及以上的学生不得参加比赛。4、裁判采用信任制。(比赛的同学自己做裁判) 5、最终比赛解释权由小球团队老师负责。
	男女草根球王比赛、乡音乡情团体比赛、推挡及攻球练习、混双练习	每周六18:30-20:00		
水上	龙舟、皮划艇 (雨天、大风天停开)	每周日14:00-17:00	紫金港启真湖	
	游泳	6月1日-6月26日每天15:30-17:30	紫金港游泳池	
形体 (雨天停开)	力量锻炼	每周五15:30-17:00	紫金港游泳池下健美房	
	有氧操舞	每周五14:30-16:00	紫金港体育馆南二门广场	
	NTC课程/炫舞派对	每周六14:30-16:00		
	有氧操舞	(夏学期第1-4周) 每周五13:30-15:00	玉泉邵逸夫体育馆	

运动项目	活动内容	时 间 (春学期第3周-9周, 夏学期第1-7周, 逢清明节、劳动节、端午节、考试周停开)	地 点	备 注 1. 请务必至指导老师移动刷卡机处刷卡, 如有疑问致电88981308金老师; 2. 辅导站项目、时间等如有变化, 一览表会实时更新。
春学期体质健康提高班 (夏学期时间另行通知)	一班	周三 6: 00-7: 30 (3月25日、4月1日、4月8日、4月15日)	紫金港西田径场	
		周五 15: 30-17: 00 (3月27日、4月3日、4月10日、4月17日)		
		周末 15: 30-17: 00 (3月29日、4月11日、4月12日、4月19日)		
	二班	周三 6: 00-7: 30 (3月25日、4月1日、4月8日、4月15日)	紫金港东田径场	
		周五 13: 30-15: 00 (3月27日、4月3日、4月10日、4月17日)	紫金港风雨操场西侧健美操房	
		周日 15: 30-17: 00 (3月29日、4月5日、4月12日、4月19日)		
拓展 (雨天停开)	体质健康测试相关练习 (立定跳远、引体向上、仰卧起坐、50米跑可任选)	(更新) 每周一~六20:30—22:00 (第三周星期五开始)	紫金港田径场	不少于4次
	有氧健身跑			