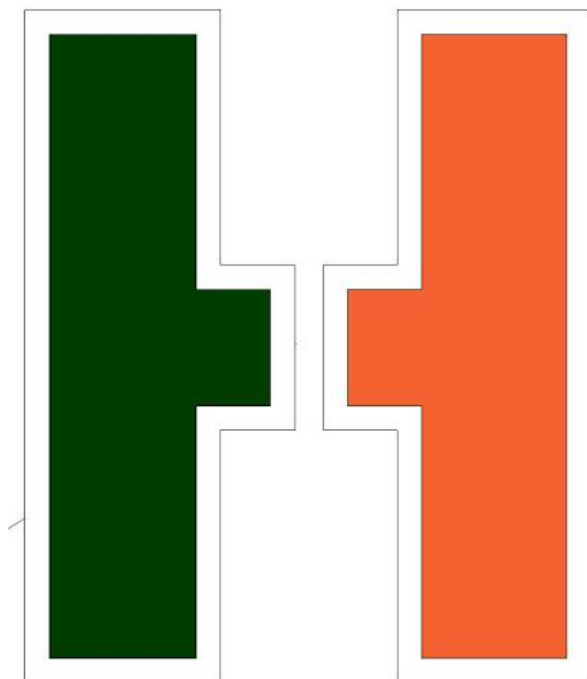


霍普金顿公立学校 学生运动员 手册



霍普金顿公立学校
霍普金顿, 马萨诸塞州 01748

修订日期: 2025年8月

行政团队:

埃文·毕晓普
贾斯汀·波明维尔
马修·勒菲弗尔
里基·安德拉德

学监

高中临时校长
初中部校长
体育主任

(508) 417-9360
(508) 497-9820
(508) 497-9830
(508) 497-9845

目录

1. 欢迎
2. 体育使命
3. 体育理念
4. 项目设置
5. 参赛资格
6. 行为准则
7. 体育精神与观众行为规范
8. 冲突解决机制
9. 化学健康
10. 正式队员资格
11. 霸凌行为
12. 体育活动费
13. 交通
14. 体育领导力(队长)
15. 初中体育
16. 附录

欢迎

霍普金顿体育部致力于为所有学生提供体育活动机会。我们期望学生通过参与体育运动，汲取宝贵的人生经验，持续成长为积极贡献于学校、社区乃至世界的公民。通过参与霍普金顿体育项目，学生将被鼓励并期望做到：

- 追求个人、学业、体育及公民素养的卓越发展
- 坚信团队至上精神的价值
- 培养并提升领导才能
- 做出明智且符合道德的决策
- 塑造坚毅品格
- 展现对他人坚定不移的尊重
- 展现体育精神
- 理解展现跨文化意识的重要性
- 积极参与社区活动
- 保持宏观视野
- 建立均衡健康的生活方式

体育参与使学生得以在运动员身份与个人成长中共同发展。霍普金顿体育部全体成员(教练、训练团队及管理人员)将不懈努力，在践行霍普金顿公立学区、三谷联盟及马萨诸塞州校际体育协会使命的同时，助力学生达成上述目标。

霍普金顿人，加油！

霍普金顿体育部使命

霍普金顿初中与高中荣膺马萨诸塞州校际体育协会(MIAA)成员，恪守所有MIAA规则，确保提供安全有序且富有竞争力的校际体育赛事。体育项目作为课堂教育的延伸，通过培养品格、领导力、体育精神、团队协作与诚信品质，在学生全面教育与个人成长中发挥关键作用。

本校设有72支多级别运动队，凡符合学业及身体条件的学生均可参与。参与运动是特权而非权利，我们鼓励学生积极加入，同时理解部分队伍存在名额限制。霍普金顿高中与初中的体育项目均属自愿参与，参与者需全身心投入，以自豪之姿代表学校，并恪守霍普金顿社区的核心价值观。

霍普金顿公立学校致力于为所有学生营造包容、尊重且无骚扰的学习环境，无论其背景、身份或能力如何。我们旨在培育以核心价值观为基石的社区：

- 诚实
- 创新
- 领导者
- 终身学习者
- 富有同理心
- 尊重
- 互助

霍普金顿人自豪感 不仅是一句口号，更代表着我们对卓越、团结和积极校园精神的集体承诺。教练、学生、家长、教师和社区成员都通过体育活动支持我们的项目，共同创造持久的回忆。

所有学生运动员及其家属均需阅读并理解《霍普金顿体育行为准则》，该准则明确了参与我们项目的期望、规则与责任。让我们共同在赛场内外营造诚信、负责、自豪的文化氛围。

运动队理念

初中部理念：

- 初中体育项目的核心目标是引导学生接触团队运动，培养各项运动技能。
- 我们的目标是让所有参与者提供宝贵而愉悦的体验。

新生理念：

- 着重培养技能、团队意识和体育精神，而非追求胜负。
- 参赛资格将根据训练中的努力程度和态度决定。

预备队理念：

- 更侧重团队协作与战术体系的培养；
- 参赛机会取决于训练投入与技术水平；
- 若某项运动无新生队或初中队，预备队应遵循新生队理念。

校队理念：

- 根据技术水平、训练态度及教练判断安排比赛机会，以优化团队表现。
- 前期强调技能培养与团队理念，将造就校队层面的竞争力；
- 我们的目标是让所有队员在团队中获得成就感、满足感与自豪感。

项目设置:

霍普金顿高中

秋季项目:男子足球、女子足球、橄榄球、曲棍球、女子排球、高尔夫、男子越野跑、女子越野跑、啦啦队、融合篮球

冬季项目:男子篮球、女子篮球、男子冰球、女子冰球、男子游泳跳水、女子游泳跳水、男子室内田径、女子室内田径、混合摔跤、混合高山滑雪、体操

春季:男子长曲棍球、女子长曲棍球、棒球、垒球、男子排球、男子室外田径、女子室外田径、女子高尔夫、男子网球、女子网球、融合田径

霍普金顿中学

秋季:男子足球、女子足球、橄榄球、曲棍球、女子排球、男子越野跑、女子越野跑

冬季:男子篮球、女子篮球、混合摔跤

春季:棒球、垒球、男子室外田径、女子室外田径

冲突解决机制：

参与体育运动对所有相关方——学生、教练和家长——都应是愉快的体验。毋庸置疑，参与过程往往伴随强烈情绪波动，而建设性地处理这些情绪本身就是宝贵的学习经历。偶尔会出现教练与学生之间的冲突。此类冲突必须立即得到妥善处理并解决，以确保体育参与的多重益处能持续促进霍普金顿高中学生运动员的身心成长。

处理流程：若学生运动员或家长希望提出申诉或讨论疑似不公事件，须遵循以下程序：

1. 联系直接相关教练（可通过体育办公室联络）。例如：新生队队员应联系新生队教练。
2. 若问题持续存在，联系该项目总教练。
3. 若问题仍未解决，联系体育总监。
4. 若问题仍未解决，联系学校校长。

参赛资格：

参与初中与高中体育项目可能是学生最富意义的经历之一。当运动员培养出必要的自律精神时，个人与团队的成功皆可实现。在竞技场中，学生运动员不仅代表自身，更代表霍普金顿社区。选择参与者必须承担这份责任。本体育守则列明相关责任，将与《霍普金顿初中与高中学生手册》规定共同规范学生运动员行为。所有参与体育项目的学生运动员须遵守下列规章：

1. 所有学生运动员必须遵守马萨诸塞州校际体育协会(MIAA)规则。学生可申请获取规则文本，亦可登录MIAA官网查阅。点击此处访问[MIAA手册](#)。
2. 所有学生参加任何体育选拔、训练或比赛前，必须通过体检。医生或其他合格专业人员（如执业护士或医师助理）须在首次训练日前13个月内完成体检。学生运动员及其家长须确保体检报告及时更新并知晓有效期。根据州法规要求，参与者必须持有13个月内有效的体检报告，否则将丧失参赛资格。
3. 所有学生须在ArbiterSports注册时提供完整病史，并在首次选拔或训练前完成体检。

4. Sway Medical基线测试将作为脑震荡基线评估工具。该测试不可在家完成。各队将安排运动员分批次在运动训练师指导下进行测试。参与以下秋季运动项目的运动员必须在赛季首场比赛或对抗赛前完成Sway测试:橄榄球、足球、啦啦队、排球及曲棍球。参与以下秋季项目的学生运动员无需完成脑震荡基线测试:越野跑、高尔夫及融合篮球。

参与体育竞赛的规则遵循马萨诸塞州校际体育协会(MIAA)、马萨诸塞州中学校长协会(MSSAA)、三谷联盟及霍普金顿公立学校的联合规定。

- 比赛当日(或非上课日比赛的前一天)缺席的学生不得参赛。学生必须在第三节课开始前到校,且当日全程在校方可参加该日体育活动。周末赛事前周五未到校的学生不得参加该次比赛。任何例外情况均须经行政部门批准。
- 秋季赛季参赛资格将依据第二学期最终成绩判定。第二学期结束时两门及以上科目不及格者,须待下次审核期(11月15日)方可恢复参赛资格。所有新生在首次成绩单发放前均视为具备参赛资格。
- 冬季赛季参赛资格将依据11月15日成绩判定。两门及以上科目不及格者须待下次审核期(3月15日)方可恢复参赛资格。
- 学年期间每月将重新评估参赛资格。每次评分周期开始前一周(自10月1日起每月1日),体育主任将通知两门及以上课程不及格的运动员。若运动员在当月1日收到两门及以上不及格成绩,则需至下个评分周期方可恢复参赛资格。

转学生 MIAA第57条规定:

从任何学校转入MIAA成员高中的学生,在转学前一年内曾参加校队级别(或同等级别)的任何体育项目,则在转学后一年内不得参加该项目任何级别的校际比赛。"校队级别参赛"定义为除校内对抗赛外,以选手身份参加校际校队级别赛事的任何出场记录。MIAA执行委员会将根据非校内体育项目参与质量判定"同等级别"标准。

参赛时限 **MIAA规则59**：

学生自初入九年级起，参加校际竞赛的资格连续年限不得超过四年。此限制不因实际参赛或尝试参赛情况而改变。任何情况下，学生每年三个运动赛季中，每赛季参赛资格均不得超过四次。特殊情况下，若学生因意外事故或疾病缺课，执行主任或其指定人员有权在收到学生代理人提交的医生证明及校长出具的证明信（证实学生因意外事故或疾病无法在特定时期到校）后，延长该学生的参赛资格。获准延长参赛资格时，学生仅可被认定为在事故/疾病导致缺席的赛季具备参赛资格。

年龄规定 **MIAA规则60**：

学生须未满19周岁，但若其19岁生日发生在当年9月1日或之后，可继续参加该学年剩余赛事。新生参赛年龄要求：学生须未满16周岁，但若其16岁生日发生在当年9月1日或之后，可参加该学年剩余赛事。校长须谨慎核验参赛者年龄，遇存疑情况必须向学生出生地镇政务员索取出生证明。

伤病/复出/脑震荡政策与规程

运动训练师- 阿曼达·马吉尔女士，持证运动训练师(LAT)、认证运动训练师(ATC)
amagier@hopkinton.k12.ma.us

助理运动训练师——麦迪逊·曼特加尼 mmantegani@hopkinton.k12.ma.us

恢复参赛规定 - 学生运动员因伤接受医生诊治后，须向运动训练师出示有效医生证明方可恢复训练或参赛。HMS及HHS教练无权判定受伤学生运动员是否具备参赛资格。此项职责专属ATC，且必须持有医生开具的参赛许可证明方可生效。最终决定权归属HMS及HHS运动训练师。

[运动脑震荡政策与处置流程](#)

参与接触性运动的运动员及其家长必须访问[美国疾控中心\(CDC\)网站](#)查阅创伤性脑损伤信息，包括预防、识别及护理指南。该网站旨在提高公众对脑损伤危险性的

认知，向运动员及家长普及脑震荡的生理机制、常见征兆与症状，以及确保安全复出的规范流程。

所有运动项目均存在脑震荡风险，接触性及碰撞性运动尤甚。脑震荡可引发多种症状，且往往无需直接头部撞击或意识丧失即可发生。请查阅CDC网站信息，并在赛季开始前将签署并注明日期的脑震荡表格交回给教练。

行为准则

学生运动员无论在现实中还是社交媒体上，都应始终以积极尊重的态度代表霍普金顿高中、霍普金顿体育部及整个霍普金顿社区。任何引发不当关注或损害个人、团队、学校及社区形象的行为，均可能由初中或高中校长决定暂停或取消其体育活动资格，期限最长可达一年。此项政策全年有效(含季前训练、暑期及校假期间)，为期12个月。

所有队员须对配发装备负责。装备穿着须严格遵循教练指示。除特殊情况外，学生需承担装备损坏或遗失的赔偿责任。遗失物品须立即向教练报告。

教练或体育主任可因下列行为暂停队员资格：

- a. 表现出损害个人利益或团队福祉的态度(包括言语或行为上对教练、队友、裁判、对方队员或观众的不尊重)
- b. 与队友或对手发生斗殴或其他冲突行为
- c. 无正当理由缺席安排好的训练或比赛
- d. 在校期间持续出现纪律问题(无论是否与体育活动相关)
- e. 任何形式的赌博行为(线上或线下)

体育精神与观众行为规范

三谷联盟与霍普金顿公立学校致力于践行最高尚的体育精神，并营造健康的竞技环境。我们绝不容忍对参赛者、裁判或现场观众的负面言论及行为，包括嘲讽、辱骂、挑衅、辱骂球员或裁判，或任何导致他人受辱或难堪的行为。TVL与HPS实行零容忍政策。我们不会予以警告。违规者将直接驱逐出场，校方纪律条例同时生效。三谷联盟及霍普金顿公立学校的校长与体育总监承诺，所有赛事均将贯彻最高体育精神准则。

化学健康

根据马萨诸塞州校际运动协会(MIAA)的规定，霍普金顿高中遵循MIAA化学健康政策第62条。

自秋季训练首日起至学年结束或最后一场体育赛事(以较晚者为准)，学生严禁使用、饮用、持有、买卖或赠送任何含酒精饮料；任何烟草制品(含电子烟、雾化笔及所有类似设备)；大麻(含合成大麻)；类固醇；吸毒工具；或任何管制药物。本政策涵盖“无酒精啤酒”或“低酒精啤酒”、吸入剂(定义为任何经吸入可改变精神状态的物质)，以及滥用非处方药物和用于改变精神状态的物质。学生持有经医生处方、专供其本人使用的法定药物不构成违规。

化学健康违规的具体处罚细则详见[MIAA化学健康手册](#)。

若学生在校外环境中被发现接触酒精和/或毒品，必须在警方报告中明确记载该学生持有相关物品或存在饮酒/吸毒迹象，方可启动MIAA处分程序。若警方报告未作相关记载，则推定该学生未持有相关物品且未受其影响。

1. 任何学生若被指控在学年任何时段分发酒精或毒品(含电子烟产品)，将被取消体育活动参与资格，处罚期限从单赛季禁赛至永久禁赛不等。
2. 担任团队领导职务(如队长)的学生须避免任何可能给所在团队、学校或霍普金顿高中体育部带来不当负面影响的行为。无论在暑假期间或任何非上课时段，若发生不当行为或事件，均可能导致其被解除领导职务。

[请点击此处查阅](#)马萨诸塞州卫生部联合马萨诸塞州校际体育协会(MIAA)及马萨诸塞州预防技术援助合作组织(MassTAPP)为校园体育界编制的[四份](#)《处方类阿片类药物滥用预防指南》。

正式队员资格 **MIAA第45条规定：**

学校球队的正式成员指持续出席并积极参与所有高中球队活动(如训练、选拔赛、正式比赛)的学生。正式成员不得因参加MIAA认可的非校际体育活动/赛事而缺席高中校队训练或比赛。

首次违规:学生运动员停赛一场,不得参加常规赛程中下一场校际比赛或锦标赛。

第二次违规:运动员将额外停赛该赛季25%的场次(详见规则62附表),且违规行为确认后立即丧失锦标赛参赛资格。

附加锦标赛限制详见规则96,豁免准则详见规则88。

45.1 学生运动员须在该项目常规赛程中作为团队成员参与50%的比赛,方可参加任何MIAA锦标赛(团队成员定义:参与该项目训练或比赛的任何学生运动员——例如:从新生篮球队调至预备队再升入校队的主力队员)。

45.2 仅涉及周六、周日训练的正当豁免申请无需提交MIAA,由高中校长或其指定人员批准即可。

45.3 MIAA正式豁免仅限季前赛或常规赛期间适用。季后赛期间不得申请正式队员豁免(缺席任何训练或比赛)。季后赛自截止日期次日正式开始。

45.4 若不符合参赛资格,不得穿着队服。是否出席相关活动由高中校长决定。

《马萨诸塞州一般法律》

第269章

第269章第17条 欺凌罪;定义;处罚

第17条:凡作为本条定义中欺凌行为的主要组织者或参与者者,处以不超过三千美元罚金或 监禁于教养院不超过一年,或并处罚金与监禁。

本条及第十八、十九条所称"欺凌",指任何学生组织为接纳新成员而实施的行为或方式,无论发生于公共或私人场所,只要该行为故意或鲁莽地危及学生或其他人员的身心健康。此类行为包括鞭打、殴打、烙印、强制操练、暴露于恶劣天气、强迫摄入任何食物、酒类、饮料、药物或其他物质,或任何可能损害学生或他人身体健康安全、或使其承受极端精神压力(包括长期剥夺睡眠或休息、长期隔离)的残暴对待或强制体力活动。

尽管本节其他条款可能存在相反规定,同意不得作为本项诉讼中任何起诉的抗辩理由。

第269章 第18条 举报欺凌义务

第18条。任何知悉他人遭受第十七条定义的欺凌且身处犯罪现场者,在不危及自身或他人安全的前提下,应尽快向相关执法官员报告该犯罪行为。未履行报告义务者,处以不超过一千美元罚款。

第269章第19条 提供欺凌法规;要求提交合规声明与纪律政策

第19条。所有中等教育机构及公立、私立高等教育机构,均应向下列学生团体、学生团队或学生组织提供本条及第十七、十八条的副本:该团体、团队或组织隶属于该机构;获该机构认可;获准使用该机构名称或设施;或该机构知悉其作为非附属学生团体、团队或组织存在。但须明确:教育机构向非附属学生团体、团队或组织提供本条及第十七、十八条规定的文件副本,不构成该机构认可或支持该非附属团体、团队或组织的证据。

此类团体、团队或组织应向其每位成员、学员、准成员或入会申请者 分发本节及第十七、十八节的副本。该团体、团队或组织须通过指定负责人每年向院校提交经认证的确认函,声明该团体、团队或组织已收到本节及第十七、十八节内容副本,其全体成员、学员、准成员或申请人均已收到第十七、十八节副本,且该团体、团队或组织理解并同意遵守本节及第十七、十八节规定。

各中等教育机构及公立或私立高等教育机构,应至少每年在入学前或入学时,向每名注册为全日制学生的学员提供本节及第十七、十八节的副本。

每所中等教育机构及每所公立或私立高等教育机构，均须至少每年向高等教育委员会提交报告(中等教育机构则向教育委员会提交)，证明该机构已履行其告知学生团体、团队或组织，并向其注册的全日制学生通报本条及第十七、十八条规定。同时须证明该机构已针对欺凌行为的组织者和参与者制定纪律政策，且该政策已在学生手册或类似政策传达媒介中予以明确强调。高等教育委员会及中等教育机构所属的教育委员会应制定规范此类报告内容与频率的规章，并须立即向总检察长报告任何未履行报告义务的机构。

本法规所含任何条款的限制性规定均须经校长审核。

[霍普金顿反欺凌计划最终版](#) 2024年4月4日

体育活动费

霍普金顿校委会规定，凡加入霍普金顿初中-高中校队者均需缴纳体育活动费。此规定适用于所有级别队伍——初中队、新生队、预备队及校队。费用须通过MySchoolBucks系统缴纳，或开具抬头为"霍普金顿体育部"的支票。

运动费用标准：高中运动项目每项/每季225美元，初中运动项目及融合运动项目每项/每季200美元，每学年家庭总费用上限为1,350美元。所有队伍确定后(含非选拔性运动项目)，运动费用将通过MySchoolBucks系统开具账单。账单发出后，家庭需在7天内通过在线支付或支票完成缴费。在线支付可通过MySchoolBucks账户或PowerSchool家长门户的费用链接操作。提前付款仅接受支票形式，抬头请写Hopkinton公立学校(备注栏注明学生姓名及运动项目)。支票请邮寄至：Hopkinton高中，收件人：Ricardo Andrade，地址：90 Hayden Rowe Street, Hopkinton, MA 01748。

***可申请经济援助，但家长/监护人须于每学年向体育主任提交申请并完成相关表格。

下列情况不予退费：

- a. 运动员因纪律问题被开除出队。
- b. 因学业成绩不合格遭开除。
- c. 运动员主动退出队伍。

d. 若运动员迟报参加非淘汰制运动项目(越野跑、田径、室内田径等), 须在参赛前全额缴清费用。

以下为各项目迟报名截止日期:

秋季:劳动节后的第一个周五

冬季:赛季首个周五

春季:赛季首个周五

若运动员在赛季过半前受伤且无法参加剩余赛事, 将退还运动费用。

缴纳运动费用赋予学生运动员代表霍普金顿初中-高中校队参赛的资格, 但不保证该运动员能参加每场比赛。

交通

学年期间，众多学生参与社区服务项目、课外活动及各类校外教学活动，这些活动可能需要前往校外地点。校外活动为课程体系增添重要价值，为参与学生提供丰富多元且富有成效的学习体验。然而学区无义务亦可能无法为所有校外活动提供交通保障。您可选择自行接送子女及其他学生往返校外活动地点，亦可允许子女搭乘其他学生或非学生驾驶的车辆。学区不会对愿意或能够接送子女参与校外活动的其他学生或非学生驾驶员进行资质审核。签署本《同意书、免责声明及责任豁免协议》（以下简称本协议）即表示您允许子女自行接送他人，及/或搭乘其他学生或非学生驾驶员前往上述目的地。

家长可填写《[替代交通方式申请表](#)》申请接送子女。

体育领导力(队长)

获选为队长的运动员需承担更高标准的期望。作为校内及社区的领导者与榜样，队长必须避免任何可能给团队、学校或霍普金顿高中体育部带来不当负面影响的行为。任何时间(含暑假及非上课期间)的不当行为或事件均可能导致队长职务被撤销。

赛季期间若队长违反化学健康政策，将立即解除其当季队长职务。未来赛季获选队长者若违反化学健康政策，须提交复职申请。申请信须阐明：从中汲取的教训、应获任职资格的理由、以及如何成为队友的积极榜样。申请需经校队教练、体育主任及校长签字批准。

除上述条件外，队长须出席全部队长理事会会议(每赛季3次)，并完成《[霸凌、欺凌及不当行为防治课程](#)》。被认定为领袖并担任队长的学生运动员，须确保团队包容性，不仅在赛场上树立榜样，更要在校园及社区中发挥示范作用。

初中体育

校际体育项目首先面向八年级学生开放,若无法组建完整队伍,则向七年级学生开放。但以下项目允许七年级学生参与:越野跑、橄榄球、摔跤项目亦向六年级学生开放。我们为初中的运动队深感自豪。我们为中学的运动队深感自豪。运动队为学生提供了体验个人成长、代表学校参赛的机会。霍普金顿初中的体育活动准则基于马萨诸塞州校际体育协会(MIAA)对高中体育运动的规范要求。学生必须每日完成所有课堂任务后方可参加体育活动。学生须首先满足以下课堂要求,方具备参加校队资格:

- A. 学生最近一次成绩单显示所有科目均需及格。若某科目未达及格标准,须与学校辅导员制定进度报告计划,以帮助学生取得并保持及格成绩。
- B. 行为/努力表现获评"N"(未达预期)的学生将丧失参赛资格。
- C. 比赛/训练当日(或周六赛事前一日)缺勤者不得参赛/训练。学生当日在校时间需至少达到三小时十五分钟。
- D. 若球员因行为不当被取消两场比赛资格,该球员本赛季将不得再参加HMS体育活动。
- E. 训练时长、训练规范等相关规定由教练组酌情决定,但须事先获得校长或体育主任批准。
- F. 凡在校期间涉毒涉酒的校队成员,
将被取消本赛季剩余所有体育赛事的参赛资格。
- G. 违反纪律守则者可能被取消体育活动参与资格。
- H. 所有学生参与任何体育项目前,须通过十三个月内的体检。

附录

[MIAA手册](#)

[替代交通方式申请表](#)

[ArbiterLive](#)

[Arbiter/FamilyID注册](#)

[霍普金顿体育常见问题解答](#)

[运动创伤性脑损伤政策](#)

[NCAA资格中心](#)

[三谷联盟网站](#)