

2025 级研究生第二学期九里校区体育课程安排及选课说明

(上午 7:00--8:30 体能类课程；上午 8:00-9:30 (1-2 节) , 9:50-11:30 (3-4 节) 技术类单项课程)

上课时间	周一	周二	周三	周四	周五
7:00-8:30	健身跑（2.5-3 公里） 200 人曲衍圣 王锐玲	健身跑（2.5-3 公里） 200 人 曲衍圣 王锐玲	健身跑（2.5-3 公里） 300 人 曲衍圣 王锐玲	健身跑（2.5-3 公里） 300 人曲衍圣 王锐玲	健身跑（2.5-3 公里） 300 人 曲衍圣 王锐玲
8:00-9:30 (1-2 节)	羽毛球 60 人 祝岷虹 民传体 150 人 王锐玲 篮球 100 人 李增强 舞蹈 150 人 王彦	排球 80 人 曲衍圣 民传体 150 人 王锐玲	网球 50 人 王锐 篮球 80 人 李增强 民传体 150 人 王锐玲 羽毛球 60 人 祝岷虹	羽毛球 60 人何江明 民传体 150 人王锐玲	羽毛球 60 人 沈佳炘 民传体 150 人 王锐玲 健身跑（2.5-3 公里）犀浦校区 110 人（仅限博士生）易述鲜
9:50-11:30 (3-4 节)	体适能 80 人 廖智君	体适能 80 人 廖智君 运舞 150 人 高明	飞盘 100 人 陈锴 网球 50 人 王锐	排球 80 人 任挽澜	
人数合计	740 人	660 人	790 人	590 人	620 人

选课说明：

1.课程总容量 3400 人；未标注校区项目均在九里校区开展。

2.各项目上课场地：

健身跑：田径场跑道；羽毛球：詹天佑体育馆羽毛球场；排球：室外排球场；足球：田径场里的足球场；运舞：体育馆正门（室外）人少舞蹈室；民传体：田径场进门左侧；舞蹈：詹天佑体育馆外侧台阶；篮球：篮球场；飞盘：

田径场里的空地。

3.课程内容：充分的准备活动+（项目锻炼特征、运动规律讲解）+专项技术（1 或者 2 个内容）+锻炼方法与作用+体能组合训练。

4.上课周次：第 3 周--第 12 周；上课一共 10 周，研究生必须完成 8 周和一项考核内容才能获得相应学分。

5.选课流程：

（1）2026 年 2 月 28 日上午 9:00 至 3 月 6 日下午 6:00 登录“研究生院管理信息系统”选课模块进行选课；

（2）2026 年 3 月 9 日上午 9:00 至 3 月 13 日下午 6:00 登录“乐健 APP”选择运动项目。

6.乐健 app 操作指南：

①安装并激活乐健 APP

在手机应用市场中查找“乐健体育”安装。安装 APP 后，请选择新用户激活：

- 选择“学生”身份，点击“下一步”；
- 输入手机号码并获取验证码并同意《用户服务协议》和《隐私政策》，点击“下一步”；
- 选择“学校”——西南交通大学，并输入学号、姓名，设置新的登录密码，点击“激活”，即可正常使用。
- 由于学生信息来自研究生管理信息系统导出的选课名单，若提示无法激活，请确认是否在研究生管理信息系统中选课成功；若已在研究生管理信息系统选课，还提示无法激活的，系统可能出现延时，可稍后再试。

The image displays the '乐健 APP' new user activation interface, divided into three main sections:

- 请选择身份 (Please select identity):** Offers two options: '我是学生' (I am a student) and '我是教师' (I am a teacher). The '我是学生' option is selected and marked with a green checkmark. A '下一步' (Next step) button is at the bottom.
- 新用户激活 (New user activation):** Contains input fields for '手机号' (Phone number) and '验证码' (Verification code). A '获取验证码' (Get verification code) button is next to the verification code field. A '下一步' (Next step) button is at the bottom, along with a checkbox for '同意《用户服务协议》与《隐私政策》' (I agree to the User Service Agreement and Privacy Policy).
- 请完善信息 (Please complete information):** Includes a '选择学校' (Select school) dropdown menu, an input field for '学号' (Student ID), a '姓名' (Name) input field, and a '新密码' (New password) input field. A note specifies the password requirements: '8-16位至少包含数字、大写字母、小写字母、特殊符号中的三种' (8-16 characters, at least three of digits, uppercase letters, lowercase letters, and special characters). An '激活' (Activate) button is at the bottom.

温馨提示：请各位新同学一定将密码妥善保管避免遗忘，如忘记密码须用激活手机号码接收验证码进行修改，若需更换激活手机号码，请在乐健 APP 内联系客服进行修改。

②“乐健 APP”选课流程

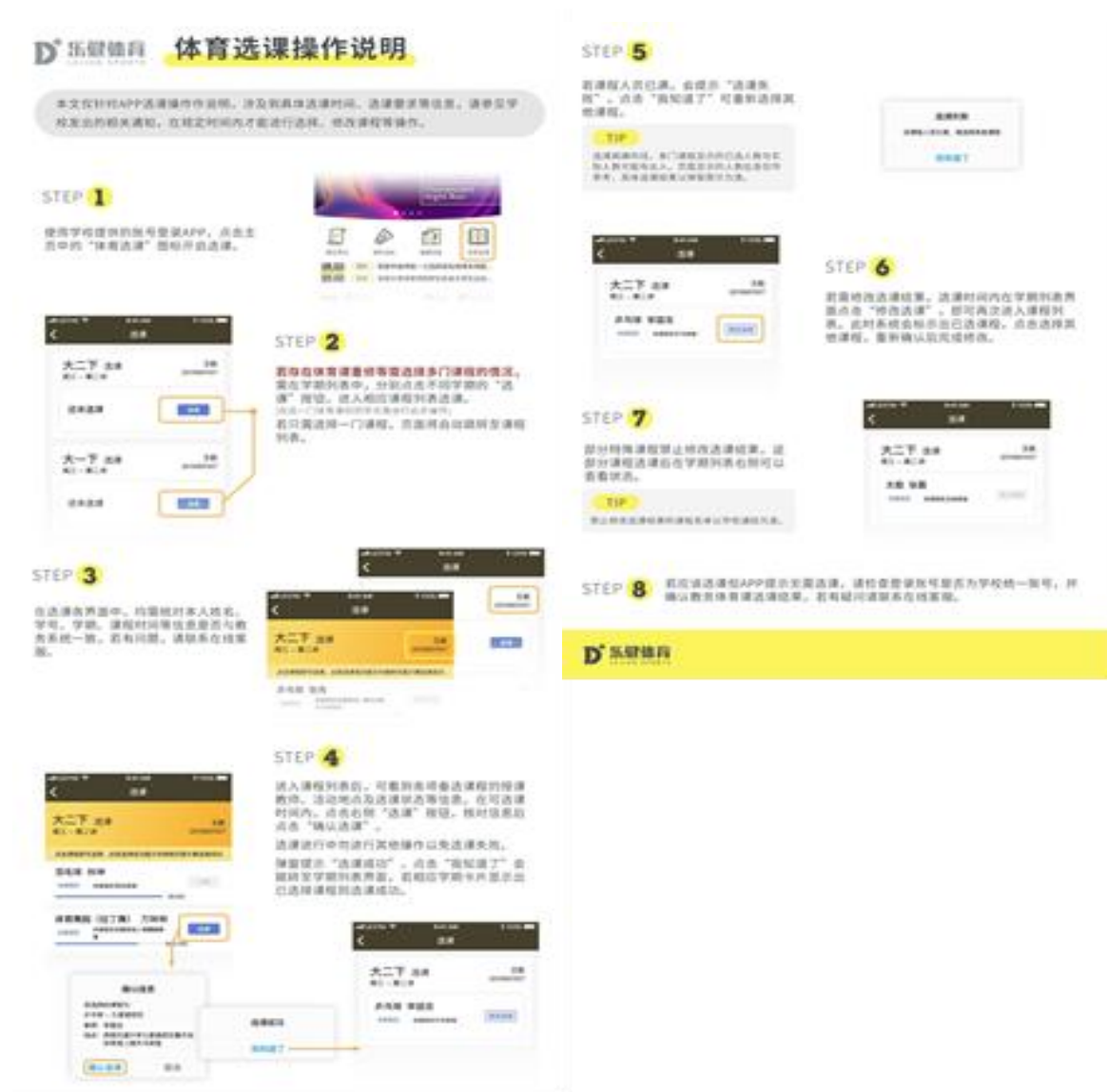
首先，核对个人基本信息如：学号、姓名、学期等是否正确，如有问题请联系在线客服。其次，在 APP 主页选择点击“2025 级体育选课”开始选课，然后请按照提示进行，具体操作可见右图。

进入课程列表后，可以看到各运动项目课程的授课教师，上课地点及选课状态等信息。在可选课时间内，点击“选课”按钮，核对信息后点击“确认选课”。

此时会弹窗提示“选课成功”，点击“我知道了”会跳转到学期列表界面，若相应学期中显示出已选择课程则选课成功。

若选项目课程人数已满，会提示“选课失败”，点击“我知道了”可重新选择其他项目课程。

如需要修改选课结果，可在规定选课时间内在学期列表界面点击“修改选课”，即可再次进入课程列表。此时系统会标示出已选课程，点击选择其他课程，重新确认后即完成修改。



乐健客服电话： 15308223807 15388236292