**2020全国体育教师冰雪课程建设培训班课程安排**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | | **地点** | **内容** | | **主持** |
| 第一天 | 全天 | 13:30-14:30 | 北京集合 | 集 合 | 乘坐大巴到莲花山滑雪场 | 侯 续 |
| 16:00-17:00 | 滑雪场 | 入 园 |  |
| 17:00-18:00 | 餐厅 | 晚 餐 | |
| 18:30-20:30 | 滑雪场 | 理论课程 | 1. 安全知识、注意事项 2. 滑雪理论课程 | 徐呈祥 |
| 第二天 | 上午 | 07:30-08:00 | 餐厅 | 早 餐 | | 侯 续 |
| 08:30-11:30 | 滑雪场 | 实践课程 | 1.热身运动；2.单雪板雪地练习  3.双板原地动作；4.双板平底行走 | 徐呈祥 |
| 11:30-11:40 | 集体合影 | | 侯 续 |
| 中午 | 12:00-13:00 | 餐厅 | 午 餐 | |
| 下午 | 13:00-14:00 | 宿舍 | 午 休 | |
| 14:00-17:00 | 滑雪场 | 实践课程 | 1. 热身运动 2. 巩固上午教学 3. 熟练掌握单双板平地行走 4. 教练员与学员交流滑雪心得体验 | 徐呈祥 |
| 17:00-18:00 | 餐厅 | 晚 餐 | | 侯 续 |
| 第三天 | 上午 | 07:30-08:00 | 餐厅 | 早 餐 | | 侯 续 |
| 08:30-11:30 | 滑雪场 | 实践课程 | 1. 热身运动 2. 双板原地转变方向 3. 双板跌倒及站起的方法 4. 犁式制动、滑行 | 徐呈祥 |
| 中午 | 12:00-13:00 | 餐厅 | 午 餐 | |  |
| 下午 | 13:00-14:00 | 宿舍 | 午 休 | |
| 14:00-17:00 | 滑雪场 | 实践课程 | 1. 热身运动 2. 巩固上午教学 3. 熟练掌握犁式滑行并接触转弯技术 4. 教练员与学员交流滑雪心得体验 | 徐呈祥 |
| 17:00-18:00 | 餐厅 | 晚 餐 | | 侯 续 |
| 第四天 | 上午 | 07:30-08:00 | 早 餐 | |
| 08:00-11:30 | 滑雪场 | 实践课程 | 1.热身运动；2.犁式直滑降，八字滑降，停止 | 徐呈祥 |
| 中午 | 12:00-13:00 | 餐厅 | 午 餐 | | 侯 续 |
| 下午 | 13:00-14:00 | 宿舍 | 午 休 | |
| 14:00-17:00 | 滑雪场 | 实践课程 | 1.热身运动；2.滑雪练习  3.教练员与学员交流滑雪心得体验 | 徐呈祥 |
| 17:00-18:00 | 餐厅 | 晚 餐 | | 侯 续 |
| 第五天 | 上午 | 07:30-08:00 | 早 餐 | |
| 08:00-11:30 | 滑雪场 | 实践课程 | 1.热身运动；2.犁式转弯；3.半犁式转弯 | 徐呈祥 |
| 中午 | 12:00-13:00 | 餐厅 | 午 餐 | | 侯 续 |
| 下午 | 13:00-14:00 | 宿舍 | 午 休 | |
| 14:00-17:00 | 滑雪场 | 实训考核 | 1.热身运动；2.滑雪练习  3.实训考核，颁发结业证书 | 徐呈祥 |
| 17:00-18:00 | 餐厅 | 晚 餐 | | 侯 续 |
| 第六天 | 上午 | 07:30-08:00 | 早 餐 | |
| 08:30-09:30 | 滑雪场 | 集 合 | 返回市区，解散 |

备注：

1.培训联络：侯 续 17338100492

2.课程安排以最终培训为准