附件2：

2020年全国老年人柔力球（套路）教练员、裁判员

培训班（网络）课程安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | **教学内容** | **授课老师** |
| 5月25日（周一） | 9:00-11:00 | 1.《美好生活》套路简介；2.学习《美好生活》套路第1-3节。 | 白 榕娄步月全文明牛 力刘 红杨金星 |
| 14:00-16:00 | 1.复习《美好生活》套路第1-3节；2.前3节重点、难点解析，答疑。 |
| 5月26日（周二） | 9:00-11:00 | 学习《美好生活》套路第4-6节； |
| 14:00-16:00 | 1.复习《美好生活》套路第4-6节；2.第4-6节重点、难点解析，答疑。 |
| 5月27日（周三） | 9:00-11:00 | 学习《美好生活》套路第7-9节； |
| 14:00-16:00 | 1.复习《美好生活》套路第7-9节；2.第7-9节重点、难点解析，答疑。 |
| 5月28日（周四） | 9:00-11:00 | 学习《美好生活》套路第10-12节；  |
| 14:00-16:00 | 1.复习《美好生活》套路第10-12节；2.第10-12节重点、难点解析，答疑。 |
| 5月29日（周五） | 9:00-11:00 | 新技术及难度动作专题； |
| 14:00-16:00 | 1.柔力球课程设计、教学大纲和教案的准备；2.《美好生活》套路之教学方法汇总。 |