附件：2

2020年全国老年人柔力球新技术

推广套路培训班(网络)课程安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | **教学内容** | **授课教师** |
| 8月24日（周一） | 9：00—11：00 | 1.开班仪式；2.柔力球理论教学。 | 白 榕娄步月王永萍章海江 |
| 15：00—17：00 | 1.《平凡之路》套路简介；2.学习《平凡之路》套路第1、2节。 |
| 8月25日（周二） | 9：00—11：00 | 学习《平凡之路》套路第3、4节。 |
| 15：00—17：00 | 1.复习《平凡之路》套路第1—3节；2.第1—3节重点、难点解析及答疑。 |
| 8月26日（周三） | 9：00—11：00 | 学习《平凡之路》套路第5、6节。 |
| 15：00—17：00 | 1.复习《平凡之路》套路第4—6节；2.第4—6节重点、难点解析及答疑。 |
| 8月27日（周四） | 9：00—11：00 | 学习《平凡之路》套路第7、8节。 |
| 15：00—17：00 | 1.复习《平凡之路》套路第7、8节；2.第7、8节重点、难点解析及答疑。 |
| 8月28日（周五） | 9：00—11：00 | 《平凡之路》全套动作复习。 |
| 15：00—17：00 | 1.新增难度动作教学方法探讨；2.结业仪式。 |