**武术培训班**

1. 培训时间：

8月5日-17日（上午9:00-10:30、下午4:00-5:30、晚上6.00-7.30）共12次课

1. 培训地点

滨州医学院大学生活动中心一楼形体室（烟台市莱山区观海路346号）

1. 培训对象与人数

青少年学生（7-18岁），身体健康，喜欢武术运动者；小班制教学，每班8-10人。

1. 训练内容
2. 体能训练（柔韧性训练、力量训练、耐力训练、协调性训练等）
3. 武术基本理论与传统文化
4. 武术基本功
5. 腿法：正踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿。
6. 身法：压肩、下腰、压腿等
7. 桩功：马步、弓步、虚步等
8. 武术基本动作
9. 手型：拳、掌、勾
10. 手法：冲拳、推掌、架拳、亮掌等
11. 步型：弓步、马步、仆步、虚步、歇步

5.武术套路：五步拳

1. 有关要求
2. 报名者需自备运动服、运动鞋、水杯等；
3. 有先天性心脑血管病史或不适合参加体育运动的学生禁止报名；
4. 训练期间交通出行方式由参训学员及监护人自行安排，并承担相应交通安全责任。
5. 参加培训的学员须签订安全责任书。
6. 收费标准及缴费方式

收费标准：本校职工子女：600元/人；校外人员：900元/人

1. 咨询电话

报名电话（苏老师）：13697847172

课程咨询（候老师）：13021612167

**羽毛球培训班**

1. 培训时间：

8月5日-17日（上午9:00-10:30、下午4:00-5:30、晚上6.00-7.30）共12次课

1. 培训地点

**烟台校区：**滨州医学院大学生活动中心二楼羽毛球馆（烟台市莱山区观海路346号）。

**滨州校区：**滨州医学院北院区大学生活动中心一楼羽毛球馆。

1. 培训对象

青少年学生（7-18岁），身体健康，喜欢羽毛球运动者。小班制教学，每班8-10人。

1. 训练内容
2. 体能训练（力量训练、速度训练、耐力训练、协调性训练等）
3. 羽毛球基本理论知识与竞赛规则
4. 羽毛球基本技术：握拍、基本姿势、高远球技术、发球技术、全场连贯步法等。
5. 有关要求
6. 报名者需自备羽毛球拍、羽毛球鞋或运动鞋、跳绳、水杯等；
7. 有先天性心脑血管病史或不适合参加体育运动的学生禁止报名；
8. 训练期间交通出行方式油参训学员及监护人自行安排，并承担相应交通安全责任。
9. 参加培训的学员须签订安全责任书。
10. 收费标准及缴费方式

收费标准：本校职工子女：600元/人；校外人员：900元/人

1. 咨询电话

报名电话-苏老师：13697847172

课程咨询-李老师：18663849871（烟台）

张老师：15552710197 (滨州)

**乒乓球培训班**

1. 培训时间：

8月12日-23日（上午9:00-10:30、下午4:00-5:30、晚上6.00-7.30）共12次课

1. 培训地点

滨州医学院大学生活动中心一楼乒乓球馆（烟台市莱山区观海路346号）

1. 培训对象

青少年学生（7-18岁），身体健康，喜欢乒乓球运动者。小班制教学，每班8-10人。

1. 训练内容
2. 体能训练（力量训练、速度训练、耐力训练、协调性训练等）
3. 乒乓球基本理论知识与竞赛规则
4. 乒乓球球基本技术：握拍、基本姿势、发球技术、正手攻球技术、推挡技术、攻防连贯步法等。
5. 有关要求
6. 报名者需自备乒乓球拍、乒乓球鞋或运动鞋、跳绳、水杯等；
7. 有先天性心脑血管病史或不适合参加体育运动的学生禁止报名；
8. 训练期间交通出行方式由参训学员及监护人自行安排，并承担相应交通安全责任。
9. 参加培训的学员须签订安全责任书。
10. 收费标准及缴费方式

收费标准：本校职工子女：600元/人；校外人员：900元/人

1. 咨询电话

报名电话（苏老师）：13697847172

课程咨询（张老师）：13651271613

**田径培训班**

1. 培训时间：

**8月5日-17日下午4：30-6：00，共10次课。**

1. 培训地点：

**烟台校区：**滨州医学院田径场（烟台市莱山区观海路346号）。

**滨州校区：**滨州医学院北院区田径场。

1. 培训对象：

**青少年学生（9-15岁），身体健康，喜欢体育运动者。**小班制教学，每班8-10人

1. 训练内容
2. 体能训练（力量训练、速度训练、耐力训练、协调性训练等）
3. 田径基本理论知识
4. 田径基本技术：热身训练、起跑、加速跑、途中跑等技术；短跑、中长跑技术、立定跳远、跳远技术等。
5. 有关要求
6. 报名者需自备运动服、运动鞋、跳绳、水杯等；
7. 有先天性心脑血管病史或不适合参加体育运动的学生禁止报名；
8. 训练期间交通出行方式由参训学员及监护人自行安排，并承担相应交通安全责任。
9. 参加培训的学员须签订安全责任书。
10. 收费标准及缴费方式

收费标准：本校职工子女：600元/人；校外人员：900元/人

1. 咨询电话

报名电话-苏老师：13697847172

课程咨询-刘老师：13853572066（烟台）

郭老师:17661716777（滨州）