附件1

2025年济源示范区社会体育指导员培训

暨老年人体育健身辅导员教练员培训报名表

单位名称： 报名联系人姓名、电话：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 性别 | 身份证号 | 年龄 | 电话 | 备注 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

附件2

责 任 声 明 书

**请各位参训人员阅读，了解并同意遵守下列事项:**

1.清楚了解，任何意外事故，参训人员必须负完全的责任。

2.主办和承办方对在培训时所发生的任何意外事故，只承担保险理赔部分。

3.参训人员保证在身体上及精神上是健康健全者，适合参加培训。

4.清楚了解承办单位在培训中提供的有关医疗救援的一切措施，是最基本的急救方法;在进行急救时所发生的一切意外事故，责任均由参训人员承担。

5.参训人员对于一切活动包括理论、实操及各种教学活动，可能被拍摄或录影等，同意由主办方或承办方以全部或部分形式、或以任何语言、无论有否包括其他物资，在无任何限制下，使用本人的姓名、声音、动作、图形及传记资料以电视、电台、录像、媒体图样、或任何媒介设备，乃至今后有所需要的时候，本人将不做任何追讨及赔偿。

本人签字承认，同意及确定已经阅读，明确了解并同意遵守以上所列的所有条款事项。

声明人: 日期： 年 月 日

附件3

培训课程表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 健身气功课程表 | | | | |
| **日期** | **时间** | **内容** | **授课** | **地点** |
| 10月18日 | 8:30-9:00 | 开班仪式 |  | 体育中心报告厅 |
| 9:00-9:50 | 社会体育指导员概述  社会体育指导员应遵守的行为规范 | 王 冲 | 体育中心报告厅 |
| 10:00-10:50 | 社会体育指导员的管理主题与制度  社会体育指导员的管理方法 | 王 冲 | 体育中心报告厅 |
| 11:00-11:30 | 健身气功理论 | 李金钟 | 体育中心训练馆 |
| 14:30-15:20 | 《健身气功•八段锦》1-2式 | 李金钟 | 体育中心训练馆 |
| 15:30-16:20 | 《健身气功•八段锦》3-5式 | 李金钟 | 体育中心训练馆 |
| 16:30-17:30 | 《健身气功•八段锦》6-8式 | 李金钟 | 体育中心训练馆 |
| 10月19日 | 8:30-9:20 | 《健身气功•易筋经》1-4式 | 柴峥平 | 体育中心训练馆 |
| 9:30-10:20 | 《健身气功•易筋经》5-8式 | 柴峥平 | 体育中心训练馆 |
| 10:30-11:30 | 《健身气功•易筋经》9-12式 | 柴峥平 | 体育中心训练馆 |
| 14:30-15:20 | 《健身气功•导引养生功十二法》1-6式 | 柴峥平 | 体育中心训练馆 |
| 15:30-16:20 | 《健身气功•导引养生功十二法》7-12式 | 柴峥平 | 体育中心训练馆 |
| 16:30-17:30 | 考核 |  | 体育中心训练馆 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 广场舞课程表 | | | | |
| **日期** | **时间** | **内容** | **授课** | **地点** |
| 10月18日 | 8:30-9:00 | 开班仪式 |  | 体育中心报告厅 |
| 9:00-9:50 | 社会体育指导员概述  社会体育指导员应遵守的行为规范 | 王 冲 | 体育中心报告厅 |
| 10:00-10:50 | 社会体育指导员的管理主题与制度社会体育指导员的管理方法 | 王 冲 | 体育中心报告厅 |
| 11:00-11:30 | 舞蹈基础知识 | 燕婵娥  肖瑞霞 | 体育中心训练馆 |
| 14:30-15:20 | 回马枪 | 燕婵娥  肖瑞霞 | 体育中心训练馆 |
| 15:30-16:20 | 回马枪 | 燕婵娥  肖瑞霞 | 体育中心训练馆 |
| 16:30-17:30 | 回马枪 | 燕婵娥  肖瑞霞 | 体育中心训练馆 |
| 10月19日 | 8:30-9:20 | 健身健美操热身活动 | 郭丁铭 | 体育中心训练馆 |
| 9:30-10:20 | 大众健身健美操基本步伐、手型 | 郭丁铭 | 体育中心训练馆 |
| 10:30-11:30 | 大众健身操二级套路教学 | 郭丁铭 | 体育中心训练馆 |
| 14:30-15:20 | 健排舞《与时代共舞》技术教学 | 高瑞芳 | 体育中心训练馆 |
| 15:30-17:20 | 健排舞《与时代共舞》技术教学 | 高瑞芳 | 体育中心训练馆 |
| 15:30-17:30 | 考核 |  | 体育中心训练馆 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 健步走课程表 | | | | |
| **日期** | **时间** | **内容** | **授课** | **地点** |
| 10月18日 | 8:30-9:00 | 开班仪式 |  | 体育中心报告厅 |
| 9:00-9:50 | 社会体育指导员概述  社会体育指导员应遵守的行为规范 | 王 冲 | 体育中心报告厅 |
| 10:00-10:50 | 社会体育指导员的管理主题与制度社会体育指导员的管理方法 | 王 冲 | 体育中心报告厅 |
| 11:00-11:30 | 健步走理论知识 | 张 艳 | 高新西区教室 |
| 14:30-15:20 | 骏马科学健走第1-4套动作 | 杨 峰 | 高新西区操场 |
| 15:30-16:20 | 骏马科学健走第1-4套动作 | 杨 峰 | 高新西区操场 |
| 16:30-17:30 | 骏马科学健走第1-4套动作 | 杨 峰 | 高新西区操场 |
| 10月19日 | 8:30-9:20 | 骏马科学健走第5-8套动作 | 杨 峰 | 高新西区操场 |
| 9:30-10:20 | 骏马科学健走第5-8套动作 | 杨 峰 | 高新西区操场 |
| 10:30-11:30 | 骏马科学健走第5-8套动作 | 杨 峰 | 高新西区操场 |
| 14:30-15:20 | 骏马科学健走第9-12套动作 | 杨 峰 | 高新西区操场 |
| 15:30-16:20 | 骏马科学健走第9-12套动作 | 杨 峰 | 高新西区操场 |
| 16:30-17:30 | 考核 |  | 高新西区操场 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 武术课程表 | | | | |
| **日期** | **时间** | **内容** | **授课** | **地点** |
| 10月18日 | 8:30-9:00 | 开班仪式 |  | 体育中心报告厅 |
| 9:00-9:50 | 社会体育指导员概述  社会体育指导员应遵守的行为规范 | 王 冲 | 体育中心报告厅 |
| 10:00-10:50 | 社会体育指导员的管理主题与制度社会体育指导员的管理方法 | 王 冲 | 体育中心报告厅 |
| 11:00-11:30 | 武术理论知识 | 张莉娟 | 体育中心训练馆 |
| 14:30-15:20 | 太极站桩功 | 苗运浩 | 体育中心训练馆 |
| 15:30-16:20 | 陈氏太极八法 | 苗运浩 | 体育中心训练馆 |
| 16:30-17:30 | 陈氏太极八法 | 苗运浩 | 体育中心训练馆 |
| 10月19日 | 8:30-9:20 | 太极拳缠丝功 | 苗运浩  李金钟 | 体育中心训练馆 |
| 9:30-10:20 | 太极拳缠丝功 | 苗运浩  李金钟 | 体育中心训练馆 |
| 10:30-11:30 | 太极拳缠丝功 | 苗运浩  李金钟 | 体育中心训练馆 |
| 14:30-15:20 | 陈氏太极八法 | 苗运浩  张莉娟 | 体育中心训练馆 |
| 15:30-16:20 | 陈氏太极八法 | 苗运浩  张莉娟 | 体育中心训练馆 |
| 16:30-17:30 | 考核 |  | 体育中心训练馆 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 毽球课程表 | | | | |
| **日期** | **时间** | **内容** | **授课** | **地点** |
| 10月18日 | 8:30-9:00 | 开班仪式 |  | 体育中心报告厅 |
| 9:00-9:50 | 社会体育指导员概述  社会体育指导员应遵守的行为规范 | 王 冲 | 体育中心报告厅 |
| 10:00-10:50 | 社会体育指导员的管理主题与制度社会体育指导员的管理方法 | 王 冲 | 体育中心报告厅 |
| 11:00-11:30 | 毽球基本理论 | 赵庆辉 | 体育中心训练馆 |
| 14:30-15:20 | 毽球的发球和接发球技术 | 赵庆辉 | 体育中心训练馆 |
| 15:30-16:20 | 毽球的身体触球踢球技术 | 赵庆辉 | 体育中心训练馆 |
| 16:30-17:30 | 拐踢技术 | 赵庆辉 | 体育中心训练馆 |
| 10月19日 | 8:30-9:20 | 盘踢基本技术 | 赵庆辉 | 体育中心训练馆 |
| 9:30-10:20 | 绷踢基本技术 | 赵庆辉 | 体育中心训练馆 |
| 10:30-11:30 | 盘踢和绷踢的结合技术 | 赵庆辉 | 体育中心训练馆 |
| 14:30-15:20 | 平推过网技术动作 | 赵庆辉 | 体育中心训练馆 |
| 15:30-16:20 | 上网分组比赛对抗 | 赵庆辉 | 体育中心训练馆 |
| 16:30-17:30 | 考核 |  | 体育中心训练馆 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 匹克球课程表 | | | | |
| **日期** | **时间** | **内容** | **授课** | **地点** |
| 10月18日 | 8:30-9:00 | 开班仪式 |  | 体育中心报告厅 |
| 9:00-9:50 | 社会体育指导员概述  社会体育指导员应遵守的行为规范 | 王 冲 | 体育中心报告厅 |
| 10:00-10:50 | 社会体育指导员的管理主题与制度社会体育指导员的管理方法 | 王 冲 | 体育中心报告厅 |
| 11:00-11:30 | 匹克球基础知识 | 董 涛 | 体育中心训练馆 |
| 14:30-15:20 | 匹克球的热身准备活动 | 董 涛 | 体育中心训练馆 |
| 15:30-16:20 | 匹克球基本握拍和步法技术 | 董 涛 | 体育中心训练馆 |
| 16:30-17:30 | 匹克球发球动作基本技术 | 董 涛 | 体育中心训练馆 |
| 10月19日 | 8:30-9:20 | 匹克球正、反手接发球技术动作 | 郭丁铭 | 体育中心训练馆 |
| 9:30-10:20 | 匹克球网前截击技术动作 | 郭丁铭 | 体育中心训练馆 |
| 10:30-11:30 | 非截击区规则及技术动作 | 郭丁铭 | 体育中心训练馆 |
| 14:30-15:20 | 匹克球单、双打技术教学技术教学 | 张晨光 | 体育中心训练馆 |
| 15:30-16:20 | 匹克球竞赛规则与裁判规则 | 张晨光 | 体育中心训练馆 |
| 16:30-17:30 | 考核 |  | 体育中心训练馆 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 篮球课程表 | | | | |
| **日期** | **时间** | **内容** | **授课** | **地点** |
| 10月18日 | 8:30-9:00 | 开班仪式 |  | 体育中心报告厅 |
| 9:00-9:50 | 社会体育指导员概述  社会体育指导员应遵守的行为规范 | 王 冲 | 体育中心报告厅 |
| 10:00-10:50 | 社会体育指导员的管理主题与制度  社会体育指导员的管理方法 | 王 冲 | 体育中心报告厅 |
| 11:00-11:30 | 篮球裁判知识 | 谢振华 | 体育中心训练馆 |
| 14:30-15:20 | 篮球热身准备活动 | 王民刚 | 体育中心训练馆 |
| 15:30-16:20 | 篮球脚步移动技术 | 王民刚 | 体育中心训练馆 |
| 16:30-17:30 | 篮球专项身体素质练习 | 王民刚 | 体育中心训练馆 |
| 10月19日 | 8:30-9:20 | 篮球基本技战术练习 | 刘 肖 | 体育中心训练馆 |
| 9:30-10:20 | 半场攻防练习 | 刘 肖 | 体育中心训练馆 |
| 10:30-11:30 | 半场攻防练习 | 刘 肖 | 体育中心训练馆 |
| 14:30-15:20 | 篮球竞赛规则与裁判规则 | 谢振华 | 体育中心训练馆 |
| 15:30-16:20 | 裁判实践练习 | 谢振华 | 体育中心训练馆 |
| 16:30-17:30 | 考核 |  | 体育中心训练馆 |