附件1

日程安排

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | | **教学内容** | | **形式** | **地点** |
| 5月20日  星期一 | 全天 | | 报到 | | | |
| 5月21日  星期二 | 上午 | 9:00-9:30 | 开班式 | | | 成都列五中学（高中部）  体育馆 |
| 9:30- 12:00 | 品势 | 太极一章至太极四章 | |
| 下午 | 14:00-15:00 | 理论课 | 跆拳道起源与发展  （中国跆拳道发展概况） | |
| 15:00-17:30 | 竞技 | 技术动作  （标准实战姿势、站位等） | | 成都列五中学（高中部）  体育馆 |
| 5月22日  星期三 | 上午 | 9:00 - 12:00 | 竞技 | 技术动作  （步伐、腿法练习） | |
| 下午 | 14:30-17:00 | 品势 | 太极五章至太极八章 | |
| 17:30 | 结业仪式 | | |
| 5月23日  星期四 | 全天 | | 返程 | | | |

（具体培训内容以活动手册为准）