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）