

西北工业大学 2021 年青少年暑期体育培训班

招生简章

“强健体魄，快乐夏日”！炎炎夏日，为了让广大师生在体育锻炼中释放活力，愉快度过一个充实而健康的暑期，西北工业大学 2021 年青少年暑期体育培训班开始报名啦！

一、师资力量

西工大体育部体育专业教师及从业多年专业教练等

二、招生对象

校内教职工、子弟及其周边青少年

三、招生项目及培养目标

招生项目：篮球、足球、游泳、羽毛球，乒乓球等培训课程；

培养目标：加强自主锻炼意识培养，不断提高身体素质，为广大青少年传授体育基本技能和运动锻炼基本方法。我们将结合青少年个人的体质状况，采取符合其身心发展规律的教学方法，培养其对体育的兴趣，助其养成自觉参加体育锻炼、健康积极向上的良好习惯。

四、培训计划

(一) 游泳

	班型	上课时间	年龄要求	基础要求	每班人数	上课场地	课次	收费(元)	
								校内	校外
游 泳	初级班	8:30-10:00(A)	7岁-15岁	无	15	友谊校区 游泳馆	12	1200	1380
		10:30-12:00(B)							
	提高班	8:30-10:00(A)	7岁-15岁	蛙泳游超 25米	15	友谊校区 游泳馆	12		
		10:30-12:00(B)							
长训班	分AB班 下午分时段训练	7岁-18岁	前期长训与 周末班适宜 学员	15-20	友谊校区 游泳馆	每月 25次	1600	2400	

(二) 篮球

	班型	上课时间	年龄要求	基础要求	每班人数	上课场地	课次	收费(元)	
								校内	校外
篮球	篮球(A)	8:30-10:00	6岁-15岁	无条件要求	15-20	西苑体育馆	12	960	1200
	篮球(B)	10:30-12:00							
	篮球(C)	16:30-18:00							

(三) 羽毛球

	班型	上课时间	年龄要求	基础要求	每班人数	上课场地	课次	收费(元)	
								校内	校外
羽毛球	初级班	9:00-10:30	6岁-15岁	无	8-10	西苑体育馆	12	1200	1380
	提高班	10:30-12:00							
	长训班	16:30-18:00	6岁-15岁	无	15-20	西苑体育馆	每月25次	1920	2400
	私教课	连续训练周期,具体上课时间与家长协商	6岁-15岁	无	1v2	西苑体育馆	12节起	180/课/人	
					1v3			150/课/人	
1v4					125/课/人				

(四) 网球

	班型	上课时间	年龄要求	基础要求	每班人数	上课场地	课次	收费(元)	
								校内	校外
网球	初级班	9:00-10:30(A)	5岁-15岁	无	10-12	友谊校区综合训练馆	12	1500	1800
		10:40-12:10(B)							
	提高班	17:00-18:30(A)	7岁-15岁	一定基础	6-8	友谊校区综合训练馆	12	2000	2400
		19:00-20:30(B)							
	私教班	连续训练周期,具体上课时间与家长协商 每次课两小时	不限	无	1v2	友谊校区综合训练馆	12节起	210/小时	240/小时
					1v3			180/小时	210/小时
1v4					150/小时			180/小时	

(五) 乒乓球

乒乓球	班型	上课时间	年龄要求	基础要求	每班人数	上课场地	课次	收费(元)	
								校内	校外
	乒乓球(A)	9:00-10:30	6岁-15岁	无	8-10	友谊校区翱翔体育馆	12	1200	1380
	乒乓球(B)	18:00-19:30	6岁-15岁	无	8-10	友谊校区翱翔体育馆	12	1200	1380

五、培训周期(各项目暑期班共4期)

第一期 7月3日至7月14日;

第二期 7月15日至7月26日;

第三期 7月27日至8月7日;

第四期 8月8日至8月20日。

六、培训目标

(一) 游泳

初级班: 蛙泳基本技能(独立游20米及以上), 水中自救等;

提高班: 巩固和提高原有泳姿, 提高体能掌握另一种泳姿, 并游进相应距离;

长训班: 从事专业的游泳训练;

亲子班: 家长与孩子共同熟悉水性, 学习基础游泳技能。

(二) 篮球

初级班: 篮球基本功, 掌控篮球左右手运球, 双手运球及行进间跑动运球;

提高班: 以篮球个人技术加强训练, 以篮球的四大变向突破上篮, 以运球, 传球, 投篮为主要训练目标;

长训班: 从事专业的篮球训练, 以篮球实战, 个人进攻能力等。

(三) 羽毛球

初级班: 握拍, 高远球, 正手挑球, 简单步伐等基本技术;

提高班：前后场步伐，米字步伐，反手挑球，网前放网，搓球，不定点等基本技术加提高；

长训班：精细化教学，打好扎实基础，走专业路线；

私教班：基础教学到提高教学，走专业路线或为专业打好坚实基础。

（四）网球

初级班：了解熟悉网球，学习正、反手动作，基础移动步伐，提高身体素质；

提高班：进一步加强对球控制能力，巩固正、反手、发球，步伐训练，身体协调性、灵敏性练习，简单四分之三场地的比赛及对抗；

长训班：从事专业的网球训练；

私教班：基础教学到提高教学，走专业路线或为专业打好坚实基础。

（五）乒乓球

初级班：了解熟悉乒乓球，学习正、反手动作，基础乒乓技术，提高身体素质；

提高班：进一步加强对球控制能力，巩固正、反手、发球，身体协调性、灵敏性练习，简单的比赛及对抗。

七、报名须知

（一）凡报名缴费学员，家长或其监护人需保证其身体健康、无先天性疾病或传染病，并签订疫情防控及健康承诺书；

（二）凡报名参加每期暑期体育培训班的学员，均须自行购买短期运动意外险，培训前请提供购买保单复印件；

（三）参加暑期游泳训练班的学员需自备游泳衣（裤）、泳镜、大浴巾和防滑拖鞋等，泳帽统一配发；

(四) 如因身体等特殊原因开课后提出退费要求, 对未完成学时进行退费, 请假的课时则不予退费;

(五) 所有参加训练的学员必须严格遵守学校疫情防控规定和体育场馆管理制度。

备注: 各个项目报满按时即开每班报名人数少于额定人数, 开班时间将适当延后。

八、报名地点及方式

(一) 报名地点: 继续教育学院一楼大厅 102 室 (西工大西苑)

(二) 报名时间: 2021 年 6 月 28 日起

(三) 报名咨询电话: 罗老师 13002954520

(四) 缴费方式: 持学员户口本, 培训期间有效的意外伤害保险单复印件前往继续教育学院一楼大厅 (西工大西苑) 报名缴费 (微信、支付宝均可)。

备注: 本校教职工子女享受优惠需持职工一卡通、户口本或出生证等资料进行现场确认缴费。

西北工业大学继续教育学院

2021 年 6 月 28 日