附件

线上直播授课安排表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一级培训  班次 | 线上理论与交流课程 | | | | 继续教育培训 |
| 期次 | 日期 | 时间 | 课程内容 |
| 健身操舞类 | 第  一  期 | 6月21日 | 9:00-11:00 | 社会体育指导员基础知识及北京市2022年工作介绍 | 线上培训：任选一期，进入继续教育培训直播间，完成4节理论课程学习（每节课在线时长应不少于直播时长），获得参加线下继续教育培训报名资格。单位推荐、个人报名均可。  线下培训：线下继续教育培训班次和名额分配详见《2022年北京市社会体育指导员培训工作方案》，其中：**健身气功综合提升班名额补充如下**：东城、西城、朝阳、海淀、丰台、石景山等区各8人，房山、通州、顺义、大兴等区各5人，门头沟、昌平、平谷、怀柔、密云、延庆等区和经开区、燕山地区各4人。**未完成线上培训不能报名参加线下培训。**  个人自学：登录“北京健身汇”微信小程序，在“北京市社会体育指导员”板块“线上课程”中参加线上学习。 |
| 11:00-12:00 | 社会体育指导员经验交流 |
| 14:00-17:00 | 运动处方科学制定 |
| 武术类 | 6月22日 | 9:00-12:00 | 后冬奥时代“以人民健康为中心”的北京冰雪运动发展 |
| 14:00-17:00 | 体医融合背景下实现个人健康的路径——科学健身 |
| 健身气功 | 第  二  期 | 6月23日 | 9:00-11:00 | 社会体育指导员的素养与管理 |
| 11:00-12:00 | 社会体育指导员经验交流 |
| 气排球 | 14:00-17:00 | 后冬奥时代“以人民健康为中心”的北京冰雪运动发展 |
| 健身器械类 | 6月24日 | 9:00-12:00 | 健康新概念 健身新方法 |
| 14:00-17:00 | 体医融合的运动伤害防护 |
| 健康走跑类 | 第  三  期 | 6月25日 | 9:00-11:00 | 社会体育指导员工作性质任务与要求 |
| 11:00-12:00 | 社会体育指导员经验交流 |
| 14:00-17:00 | 老年骨质疏松的诊断与治疗 |
| 综合类 | 6月26日 | 9:00-12:00 | 下肢运动康复概述 |
| 14:00-17:00 | 后冬奥时代冰雪运动发展 |