**首期山地户外运动技能师资培训——课程表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | **培训内容** |
| 11月12日DAY 00 | 全天 | 报到 |
| 晚上 | 破冰+交流 |
| 11月13日DAY 01 | 上午 | 开班仪式 |
| 山地户外运动概论 |
| 等级标准和管理文件解读、培训说明 |
| 下午 | 初阶培训大纲解读 |
| 进阶培训大纲解读 |
| 晚上 | 培训风险管理 |
| 11月14日DAY 02 | 上午 | 培训教案编写 |
| 课件制作 |
| 下午 | 越野跑导航、技术； |
| 越野跑赛前准备、赛后恢复 |
| 晚上 | 理论+实操试讲分工、准备 |
| 11月15日DAY 03 | 上午 | 理论课试讲 |
| 下午 | 越野跑（登山赛）教学比赛 |
| 晚上 | 实操试讲分工；野外出行准备 |
| 11月16日DAY 04 | 上午 | 运动训练（运动训练基础理论+越野跑训练） |
|
| 下午 | 野外教学实践：初阶实操课程试讲进阶营地相关实操试讲进阶实操课试讲 |
| 晚上 |
| 11月17日DAY 05 | 上午 |
| 下午 |
| 晚上 | 试讲考核任务分配 |
| 11月18日DAY 06 | 上午 | 教案编写、考核准备；复习 |
| 下午 |
| 晚上 |
| 11月19日DAY 07 | 上午 | 理论课试讲考核 |
| 下午 | 实操课试讲考核 |
| 晚上 | 试讲考核总结、培训管理解读 |
| 11月20日DAY 08 | 上午 | 理论考核 |
| 全体教学研讨 |
| 下午 | 总结点评/结业仪式 |
| 返程 |

注：根据教练安排会有微调，具体以学员手册课表为准。