|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **国家体育总局青岛航海运动学校 2016年帆板初级培训第一期课程表** | | | | |
| **日期** | **时间** | **课程类型** | **地点** | **课程内容** |
| 7月  1日 | 9:00-11:00 | 陆上理论  陆上实践 | 三楼教室  码头 | **安全知识** |
| **器材组装与绳结** |
| **帆板行驶原理** |
| 14:00-16:30 | 水上练习 | 奥帆港内 | **水上起帆** |
| **横风行驶** |
| 7月  2日 | 9:00-11:00 | 水上练习 | 奥帆港内 | **水上起帆** |
| **横风行驶** |
| **漂帆转向** |
| 14:00-16:30 | 水上练习 | 奥帆港内 | **水上起帆** |
| **迎风行驶** |
| **尾风行驶** |
| 7月  3日 | 9:00-11:00 | 水上练习 | 奥帆港内 | **迎风行驶** |
| **顺风行驶** |
| 14:00-16:30 | 水上练习 | 奥帆港内 | **迎风行驶** |
| **顺风行驶** |
| **漂帆换舷** |
| 7月  4日 | 9:00-11:00 | 水上练习 | 奥帆港内 | **迎风行驶** |
| **顺风行驶** |
| **漂帆换舷** |
| 14:00-16:30 | 水上练习 | 奥帆港外 | **迎风换舷** |
| **顺风换舷** |
| 7月  5日 | 9:00-11:00 | 水上练习 | 奥帆港外 | **迎风行驶** |
| **迎风换舷** |
| **顺风行驶** |
| **顺风换舷** |
| 14:00-16:30 | 水上练习 | 奥帆港外 | **迎风行驶** |
| **迎风换舷** |
| **顺风行驶** |
| **顺风换舷** |
| 7月  6日 | 9:00-11:00 | 水上测试 | 奥帆港外 | **测试** |
| 14:00-16:30 | 水上测试 | 奥帆港外 | **测试** |