**海动 心动**

**——北体卓越阳光少年训练营（青岛基地）招生简章**

碧海金滩，山海奇观，蔚蓝青岛 ，梦想起航。这里，是山东半岛上的一颗明珠，这里，有海洋的情怀，有崂山的诗韵。踏浪海上，登山问道，走近青岛，我们将提供给青少年一次近海访山的机会，于海天间踏浪，于群山间远望。北体卓越阳光少年青岛训练营将运动与自然相结合，让每一个孩子在山海之间体验到快乐与充实，体验到团结与友善。在这里，您的孩子可以畅骑崂山探访道教的圣地，可以信步林道拜访名人故居，可以奔跑海滩感受运动的激情——放风筝、捉螃蟹、游泳、骑行、沙滩排球、沙滩足球、篝火晚会……我们将带领孩子亲近群山与海洋，拥抱历史文化与海洋热情。

海风习习，海浪轻拍，让孩子们逃离炎炎夏日里的酷暑，去拥抱海边的无限清凉。红瓦绿树，碧海蓝天 ，山海情怀，魅力青岛，期待您的报名！

1. **项目简介**

**（一）定义**

北体卓越阳光少年（青岛培训营）秉承“一切为了孩子”的教学理念，融合专业高效的培训模式和丰富多彩、时尚有趣的课内外活动，将“Sport在山海之间”的特色与北京体育大学专业化师资培训相结合，在培养青少年体育运动爱好（包括：篮球、足球、排球、网球等）基础上，全方面塑造青少年身体素质（包括：力量、速度、耐力、灵活性、协调性、反应力、柔韧性等），增强青少年体质；同时，为小升初、初升高等不同级别的体育考试打好基础，在不知不觉中为体育考试拿到高分。同时通过丰富多彩的课内外活动以及励志引导，增强孩子们的团队合作意识、追求卓越的拼搏意识，帮助孩子们塑造完美人生的蓝图。

1. **解释**

（1）北体卓越阳光少年训练营不仅是一种符合孩子天性的休闲度假方式，更是一种追求卓越、时尚科学的培训理念。训练营打破了传统意义上单一的体育专项培训、单一的人工训练场地的固有模式——

**①在体能训练方面：**充分发挥青岛崂山、沙滩的天然优势资源，通过寓教于乐体验式学习过程，将原本单一枯燥的体能培训与大海、沙滩、训练基地相结合，提供具有山海特色的培训课程，调动起孩子们活泼运动的天性，激发出孩子们积极进取的精神，让孩子们在大自然的怀抱中，不知不觉地塑造健康的体魄。

**②在体育专项培训方面：**依托于北京体育大学专业的庞大教练库的优势，与青岛市弘诚体育场专业运动场地相结合，提供篮球、足球、排球、网球等多样化体育培训，为孩子们参加各级的体育考试打好基础，让孩子们在丰富的体育培训中，不知不觉地考试拿高分。

（2）北体卓越培训中心是北京体育大学唯一官方认证体育培训机构，隶属于北京体育大学，是北京体育大学对外从事体育培训、体育科技开发、体育旅游、赛事组织策划、体育场馆经营和无形资产经营的窗口单位，可以为客户提供一流的体育培训、赛事组织、体质测评、体育旅游等服务。

（3）北体卓越阳光少年训练营的教练，来自于北京体育大学作为中国体育届的最高学府，他们中有享誉国际一线的体育专家，也有教学、实践经验丰富带队多年的优秀专业教练。专业权威的师资团队，时尚科学的课程体系，为阳光少年训练营提供了专业化的保障与服务。

（4）这里的课程，强调“快乐、健康、积极”的运动理念，竭诚为孩子们提供素质教育与励志教育共赢的体育服务，通过合理安排体能训练与专项训练，引导孩子们健全人格、磨砺意志、强健体魄，从而全面提高孩子们的身体素质，合理培养孩子们的兴趣爱好。

（5）北体卓越阳光少年训练营，面向广大小学生、初中生、高中生，开设的全封闭式的运动夏令营，可满足孩子们的不同体育兴趣、不同体育需求。欢迎致电：010-62989518 15201176826进行咨询。

**二、选择我们的理由**

1. **专业的师资力量**：来自中国最高体育学府——北京体育大学专业体能教练、专项教练。
2. **科学的培训理念**：由北京体育大学专业师资团队设计的科学的培训体系，提供与时俱进的体育理念。
3. **优质的场地设施**：石老人海水浴场、西麦窑沙滩、仰口户外拓展训练基地、青岛市弘诚体育场。
4. **丰富的活动内容**：篮球、足球、排球、特色体能训练、篝火晚会、文化活动、娱乐活动、拓展训练等等，既可全方位提高孩子们的身体素质，又可为体育考试提前准备。
5. **完善的后勤保障：**青岛市弘诚体育场的完备后勤设备，保证学员的吃穿住行。
6. **我们的特色活动**

**（1）山水之间特色体能训练：** 北京体育大学时尚科学的课程体系，具有几十套可选方案，以其中一套为例：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **阳光少年训练营课程计划教案一** | | | | | | | |
| 时 间 | 力量 | 速度 | 耐力 | 灵敏 | 协调 | 反应 | 柔韧 |
| 第01次 |  |  |  |  |  |  |  |
| 第02次 |  |  |  |  |  |  |  |
| 第03次 |  |  |  |  |  |  |  |
| 第04次 |  |  |  |  |  |  |  |
| 第05次 |  |  |  |  |  |  |  |
| 第06次 |  |  |  |  |  |  |  |
| 第07次 |  |  |  |  |  |  |  |
| 第08次 |  |  |  |  |  |  |  |
| 第09次 |  |  |  |  |  |  |  |
| 第10次 |  |  |  |  |  |  |  |
| **具体活动：**1、利用瑜伽球、踏板等专业体能训练器材，进行常规体能训练；  2、与大海、沙滩、山地等自然资源进行的特色体能训练，如踏浪远足，沙滩排球、沙滩足球等；  3、破风起航/背摔/断桥/毕业墙/盲人方阵等拓展训练检验体能训练成果。 | | | | | | | |

**（2）专项：**北京体育大学提供具有专业资质经验丰富的专项教练，利用青岛市弘诚体育场专业场地，进行专业化、系统性专项培训。

**（3）多彩的课外活动：**沙滩篝火晚会、参观崂山风景区、参观青岛海底世界、游览崂山风景区、特色体育文化活动（观看体育励志电影、举办健康知识讲座或有机会邀请体育冠军面对面交流活动）、举办娱乐文艺活动等。

**（4）丰富的场地资源：**

**青岛市弘诚体育场专业场地：**青岛弘诚体育场靠近青岛海泊桥，临近长途站和海泊桥文化公园。前身是青岛第三体育场。也是青岛最早的体育场之一。与天泰体育场、青岛体育中心并成为岛城三大体育场。2009年10月曾经承办过中华人民共和国第十一届全国运动会的足球比赛。

**仰口户外拓展基地：**专业的户外拓展设施，经验丰富的教练团队。

**石老人海水浴场：**石老人海水浴场位于崂山区海尔路南端，大唐渔宴以东，是青岛市区最大的海水浴场之一，浴场全长达3公里，石老人海水浴场，左端海中巨石即为“石老人”，成为集度假、观光旅游、海上运动、沙滩运动、休闲娱乐为一体的综合性旅游度假海滩

**西麦窑沙滩：**属于山东省青岛市崂山区沙子口街道西麦窑社区，位于崂山南麓，流清河湾畔，东邻东麦窑村和流清河村，西靠南窑村，环境优美，沙滩、山地等自然条件丰富，是度夏避暑的好去处**。**

**崂山风景区：**崂山，位于青岛市东部，古代又曾称牢山、劳山、鳌山等，史书各有解释，说法不一。它是山东半岛的主要山脉，崂山的主峰名为“巨峰”，又称“崂顶”，海拔1132.7米，是我国海岸线第一高峰，有着海上“第一名山”之称。它耸立在黄海之滨，高大雄伟。当地有一句古语说：“泰山虽云高，不如东海崂。” 崂山风景区属温带海洋性气候，年均温度12.6℃。由于受海洋影响，夏季气温较内陆低，平均温度24℃。这里冬无严寒、夏无酷暑，是游览、避暑胜地。

1. **开营时间**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **训练营期数** | **开营训练时间** | **阳光少年训练营活动特色** | **名额限制** |
| **第一期** | **7月08日——7月19日** | “Sport在山海之间”  **专项训练项目**：篮球、足球、排球、网球等。  **专项训练场地**：青岛市弘诚体育场专业场地（篮球、足球、排球、网球）  篝火晚会：崂山风景区、石老人海水浴场  **体能训练项目**：仰口户外拓展训练、篝火晚会、文化活动、娱乐活动等。  **体能训练基地**：崂山风景区、仰口户外拓展训练基地、石老人海水浴场 | **20人** |
| **第二期** | **7月22日——8月02日** | **20人** |
| **第三期** | **8月05日——8月16日** | **20人** |
|  | | | |

1. **招生对象**

北京体育大学教职工子女；

身体健康，适宜参加运动训练。

1. **报名时间**

欢迎随时报名咨询

1. **报名地址**

北京体育大学卓越培训办公室

1. **欢迎致电咨询**

010-62989518；15201176826；