**北体卓越阳光少年暑假训练营（青岛基地）行程安排计划**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | **日程安排** | **备注** |
| 第一天 | 下午17:00前 | 报道、安排住宿  讲解入营注意事项，尤其是安全方面 | 地址：青岛市弘诚体育场、青岛市弘诚体育场运动员公寓 |
| 第二天 | 6:30 | 起床 |  |
| 7:00 | 早餐 | 营养绿色早餐 |
| 8:00——9:30 | 1. 专项第一节课（篮球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业篮球教练 |
| 10:00——11:30 | 1. 专项第二节课（足球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业足球教练 |
| 12:00——12:30 | 午餐 | 活力午餐 |
| 12:30——13:30 | 午休 | 具体时间根据当天活动调整 |
| 13:30——15:00 | 集合、前往石老人海水浴场 | 强调安全注意事项 |
| 15:00——17:30 | 沙滩体能训练、娱乐活动 | 北京体育大学专业体能教练 |
| 17:30——18:30 | 休息、自由活动时间 |  |
| 18:30——19:00 | 晚餐 | 特色晚餐 |
| 19:00——21:00 | 篝火晚会（开营仪式） | 晚餐:青岛科技大学阳光餐厅 |
| 21:30 | 洗漱睡觉 | 辅导员与营员沟通交流 |
| 22:00 | 熄灯 | 每夜都有值班人员彻夜值班，营队辅导员和营员们住在一起 |
| 第三天 | 6:30 | 起床 | 根据前一天运动量情况酌情安排 |
| 7:00 | 早餐 | 营养绿色早餐 |
| 8:00——9:30 | 1. 专项第一节课（排球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业排球教练 |
| 10:00——11:30 | 1. 专项第二节课（足球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业足球教练 |
| 12:00——12:30 | 午餐 | 活力午餐 |
| 12:30——13:30 | 午休 | 具体时间根据当天活动调整 |
| 13:30——15:00 | 集合、前往石老人海水浴场 | 强调安全注意事项 |
| 15:00——17:30 | 沙滩体能训练、娱乐活动 | 北京体育大学专业体能教练 |
| 17:30——18:30 | 休息、自由活动时间 |  |
| 18:30——19:00 | 晚餐 | 特色晚餐 |
| 19:00——21:00 | 文化活动 | 辅导员与营员沟通交流 |
| 21:30 | 洗漱睡觉 |
| 22:00 | 熄灯 | 每夜都有值班人员彻夜值班，营队辅导员和营员们住在一起 |
| 第四天 | 6:30 | 起床 | 根据前一天运动量情况酌情安排 |
| 7:00 | 早餐 | 营养绿色早餐 |
| 8:00——9:30 | 1. 专项第一节课（篮球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业篮球教练 |
| 10:00——11:30 | 1. 专项第二节课（排球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业排球教练 |
| 12:00——12:30 | 午餐 | 活力午餐 |
| 12:30——13:30 | 午休 | 具体时间根据当天活动调整 |
| 13:30——15:00 | 集合、前往石老人海水浴场 | 强调安全注意事项 |
| 15:00——17:30 | 沙滩体能训练、娱乐活动 | 北京体育大学专业体能教练 |
| 17:30——18:30 | 休息、自由活动时间 |  |
| 18:30——19:00 | 晚餐 | 特色晚餐 |
| 19:00——21:00 | 自由活动 | 辅导员与营员沟通交流 |
| 21:30 | 洗漱睡觉 |
| 22:00 | 熄灯 | 每夜都有值班人员彻夜值班，营队辅导员和营员们住在一起 |
| 第五天 | 6:30 | 起床 | 根据前一天运动量情况酌情安排 |
| 7:00 | 早餐 | 营养绿色早餐 |
| 8:00——9:30 | 1. 专项第一节课（足球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业足球教练 |
| 10:00——11:30 | 1. 专项第二节课（篮球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业篮球教练 |
| 12:00——12:30 | 午餐 | 活力午餐 |
| 12:30——13:30 | 午休 | 具体时间根据当天活动调整 |
| 13:30——15:00 | 集合、前往西麦窑沙滩 | 强调安全注意事项 |
| 15:00——17:30 | 西麦窑沙滩体能训练、娱乐活动 | 北京体育大学专业体能教练 |
| 17:30——18:30 | 休息、自由活动时间 |  |
| 18:30——19:00 | 晚餐 | 特色晚餐 |
| 19:00——21:00 | 自由活动 | 辅导员与营员沟通交流 |
| 21:30 | 洗漱睡觉 |
| 22:00 | 熄灯 | 每夜都有值班人员彻夜值班，营队辅导员和营员们住在一起 |
| 第六天 | 6:30 | 起床 | 根据前一天运动量情况酌情安排 |
| 7:00 | 早餐 | 营养绿色早餐 |
| 8:00——9:30 | 1. 专项第一节课（排球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业排球教练 |
| 10:00——11:30 | 1. 专项第二节课（足球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业足球教练 |
| 12:00——12:30 | 午餐 | 活力午餐 |
| 12:30——13:30 | 午休 | 具体时间根据当天活动调整 |
| 13:30——15:00 | 集合、前往石老人海水浴场 | 强调安全注意事项 |
| 15:00——17:30 | 沙滩体能训练、娱乐活动 | 北京体育大学专业体能教练 |
| 17:30——18:30 | 休息、自由活动时间 |  |
| 18:30——19:00 | 晚餐 | 特色晚餐 |
| 19:00——21:00 | 自由活动 | 辅导员与营员沟通交流 |
| 21:30 | 洗漱睡觉 |
| 22:00 | 熄灯 | 每夜都有值班人员彻夜值班，营队辅导员和营员们住在一起 |
| 第七天 | 6:30 | 起床 | 根据前一天运动量情况酌情安排 |
| 7:00 | 早餐 | 营养绿色早餐 |
| 8:00——9:30 | 1. 专项第一节课（排球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业排球教练 |
| 10:00——11:30 | 1. 专项第二节课（篮球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业篮球教练 |
| 12:00——12:30 | 午餐 | 活力午餐 |
| 12:30——13:30 | 午休 | 具体时间根据当天活动调整 |
| 13:30——15:00 | 集合、前往石老人海水浴场 | 强调安全注意事项 |
| 15:00——17:30 | 沙滩体能训练、娱乐活动 | 北京体育大学专业体能教练 |
| 17:30——18:30 | 休息、自由活动时间 |  |
| 18:30——19:00 | 晚餐 | 特色晚餐 |
| 19:00——21:00 | 文化活动 | 辅导员与营员沟通交流 |
| 21:30 | 洗漱睡觉 |
| 22:00 | 熄灯 | 每夜都有值班人员彻夜值班，营队辅导员和营员们住在一起 |
| 第八天 | 6:30 | 起床 | 根据前一天运动量情况酌情安排 |
| 7:00 | 早餐 | 营养绿色早餐 |
| 8:00——9:30 | 1. 专项第一节课（篮球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业篮球教练 |
| 10:00——11:30 | 1. 专项第二节课（足球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业足球教练 |
| 12:00——12:30 | 午餐 | 活力午餐 |
| 12:30——13:30 | 午休 | 具体时间根据当天活动调整 |
| 13:30——15:00 | 集合、前往崂山风景区 | 强调安全注意事项 |
| 15:00——17:30 | 崂山风景区登山训练 | 北京体育大学专业体能教练 |
| 17:30——18:30 | 休息、自由活动时间 |  |
| 18:30——19:00 | 晚餐 | 特色晚餐 |
| 19:00——21:00 | 自由活动 | 辅导员与营员沟通交流 |
| 21:30 | 洗漱睡觉 |
| 22:00 | 熄灯 | 每夜都有值班人员彻夜值班，营队辅导员和营员们住在一起 |
| 第九天 | 6:30 | 起床 | 根据前一天运动量情况酌情安排 |
| 7:00 | 早餐 | 营养绿色早餐 |
| 8:00——9:30 | 1. 专项第一节课（排球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业排球教练 |
| 10:00——11:30 | 1. 专项第二节课（足球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业足球教练 |
| 12:00——12:30 | 午餐 | 活力午餐 |
| 12:30——13:30 | 午休 | 具体时间根据当天活动调整 |
| 13:30——15:00 | 集合、前往石老人海水浴场 | 强调安全注意事项 |
| 15:00——17:30 | 沙滩体能训练、娱乐活动 | 北京体育大学专业体能教练 |
| 17:30——18:30 | 休息、自由活动时间 |  |
| 18:30——19:00 | 晚餐 | 特色晚餐 |
| 19:00——21:00 | 自由活动 | 辅导员与营员沟通交流 |
| 21:30 | 洗漱睡觉 |
| 22:00 | 熄灯 | 每夜都有值班人员彻夜值班，营队辅导员和营员们住在一起 |
| 第十天 | 6:30 | 起床 | 根据前一天运动量情况酌情安排 |
| 7:00 | 早餐 | 营养绿色早餐 |
| 8:00——9:30 | 1. 专项第一节课（篮球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业篮球教练 |
| 10:00——11:30 | 1. 专项第二节课（排球） 2. 中间穿插一些跟中考体育测试有关的项目 | 北京体育大学专业排球教练 |
| 12:00——12:30 | 午餐 | 活力午餐 |
| 12:30——13:30 | 午休 | 具体时间根据当天活动调整 |
| 13:30——15:00 | 集合、前往仰口户外拓展训练基地 | 强调安全注意事项 |
| 15:00——17:30 | 仰口户外拓展训练基地 | 北京体育大学专业体能教练 |
| 17:30——18:30 | 休息、自由活动时间 |  |
| 18:30——19:00 | 晚餐 | 特色晚餐 |
| 19:00——21:00 | 自由活动 | 辅导员与营员沟通交流 |
| 21:30 | 洗漱睡觉 |
| 22:00 | 熄灯 | 每夜都有值班人员彻夜值班，营队辅导员和营员们住在一起 |
| 第十一天 | 6:30 | 起床 | 根据前一天运动量情况酌情安排 |
| 7:00 | 早餐 | 营养绿色早餐 |
| 8:00——11:30 | 篮球、排球、足球结业比赛 | 为优秀学员颁发获奖证书及奖品 |
| 12:00——12:30 | 午餐 | 活力午餐 |
| 12:30——13:30 | 午休 | 具体时间根据当天活动调整 |
| 13:30——15:00 | 集合、前往崂山风景区 | 强调安全注意事项 |
| 15:00——17:30 | 崂山风景区旅游参观 |  |
| 17:30——18:30 | 休息、自由活动时间 |  |
| 18:30——19:00 | 晚餐 | 特色晚餐 |
| 19:00——21:00 | 自由活动 | 辅导员与营员沟通交流 |
| 21:30 | 洗漱睡觉 |
| 22:00 | 熄灯 | 每夜都有值班人员彻夜值班，营队辅导员和营员们住在一起 |
| 第十二天 | 6:30 | 起床 | 根据前一天运动量情况酌情安排 |
| 7:00 | 早餐 | 营养绿色早餐 |
| 8:00——11:30 | 参观游览青岛海底世界 | 青岛海底世界位于青岛汇泉湾畔，它整合了青岛水族馆、标本馆、淡水鱼馆等原有旅游资源，与依山傍海的自然美景相融合，形成山中有海的奇景，是全国独具特色海洋生态大观园。 |
| 12:00——12:30 | 午餐 | 活力午餐 |
| 12:30——13:30 | 午休 | 具体时间根据当天活动调整 |
| 13:30——17:30 | 集合、前往石老人海水浴场  沙滩体能训练结营仪式 | 强调安全注意事项 |
| 17:30——18:30 | 休息、自由活动时间 |  |
| 18:30——19:00 | 晚餐 | 特色晚餐 |
| 19:00——21:00 | 自由活动 | 辅导员与营员沟通交流 |
| 21:30 | 洗漱睡觉 |
| 22:00 | 熄灯 | 每夜都有值班人员彻夜值班，营队辅导员和营员们住在一起 |
| 第十三天 | 安排学员返京 | | |