

体育培训（网球、乒乓球、艺术体操、啦啦操、少儿体操）重磅来袭

西安体育学院培训中心 2024-06-22 08:41 陕西



西安体育学院
Xi'an Physical Education University
体育培训中心

（网球、乒乓球、艺术体操、啦啦操、少儿体 操）

重磅来袭

◆ 1. 暑期网球训练营 ◆



参训学员按照年龄段和现有水平分班，课程内容依据分班情况各有侧重点。	
招生对象	1. 少儿课程： (1) 网球零基础的青少年。 (2) 希望增强体质，培养终身体育锻炼习惯的青少年。 (3) 希望网球技战术水平进阶提升的青少年。 2. 成人课程：18岁及以上的成年人。(有无基础均可)
教学内容	1. 网球礼仪； 2. 网球基本知识； 3. 网球比赛规则； 4. 网球基本步法； 5. 底线正反手击球； 6. 底线正反手移动击球； 7. 底线切削击球。 8. 网前截击球。 9. 发球动作修正 10. 比赛技战术指导。
培训地点	西安体育学院含光校区网球场/网球馆
培训时间	第一期 7.8-7.19；第二期 7.22-8.2 第三期 8.5-8.16；第四期 8.19-8.30 两周（10天）为一期，周六周日休息！ （一期十次课，一次120分钟） 上午 9:30 -11:00； 10:30-12:00 下午 14:30-16:00； 16:00-17:30
收费标准	详细收费标准及优惠政策见下表

暑期网球训练营收费标准

(室内馆) 青少年网球暑假培训班				
类型	单人班	标准班 (2-4人)	大班 (4人以上)	优惠： 连报两期以上可享受9折。
收费标准 (一期，十次课，一次120分钟)	8000元	5500元	4000元	

(室外场) 青少年网球暑假培训班				
类型	单人班	标准班 (2-4人)	大班 (4人以上)	优惠： 连报两期以上可享受9折。
收费标准 (一期，十次课，一次120分钟)	7000元	4500元	3500元	

(室内馆) 成人网球常年培训课程				
类型	大班 (4人以上)	标准班 (2-4人)	单人班	优惠： 连报两期以上可享受9折。
收费标准 (一期，十次课，一次120分钟)	5000元	7000元	9000元	

(室外场) 成人网球常年培训课程				
类型	大班 (4人以上)	标准班 (2-4人)	单人班	优惠： 连报两期以上可享受9折。
收费标准 (一期，十次课，一次120分钟)	3500元	4500元	7000元	

注：每位教练最多带四名学员，培训期间始终保持同一位教练进行授课。

师资团队

1. 柳青，副教授，硕士生导师，西安体育学院网球教研室主任，西安市网球协会副秘书长，带领西安体育学院网球队取得全国大学生网球赛男子团体第三名、女子团体第四名、男子单打第五名，全国体育学院网球赛女子双打第一名称成绩。

2. 柳青网球教师团队

(牛寒松、吕思琪、田华、张亮亮、张晗、宫丽娜、石光、常乐)

◆ 2. 暑期乒乓球训练营 ◆

参训学员按照年龄段和现有水平分班，课程内容依据分班情况各有侧重点。	
招生对象	青少年，初高中生，成人
教学内容	1. 乒乓球基本课程内容:正手、反手、左推右攻、步伐移动等技战术学习; 2. 具体训练内容:依据学员的不同情况制定训练计划。
培训地点	西安体育学院含光校区乒乓球馆
培训时间	第一期 7 月 10 日-7 月 19 日; 第二期 7 月 20 日-7 月 29 日; 第三期 7 月 30 日-8 月 8 日。 【每期 10 节课】 上午:8:00-9:30 下午:16:00-17:30
收费标准	每期 1380 元; 两期连报特惠价 2480 元; 三期连报特惠价 3310 元。

师资简介

1. 李浩，男，中共党员，教授 硕士生导师，乒乓球国际级裁判，陕西省学生体协副主席，陕西省高校体育教学指导委员会委员。作为教练员多次带领西安体院乒乓球代表队在陕西省大学生乒乓球锦标赛中获得冠军，带领陕西省大学生乒乓球队参加了第十四届学运会，并被评为优秀教练员。近几年担任过国际乒联wtt挑战赛、中国乒乓球超级联赛、全运会乒乓球赛、全国乒乓球锦标赛、甲A联赛等大型赛事的裁判组织工作。
2. 李浩乒乓球教练团队
(卜龙浩、张世龙、徐鑫豪、李苗苗)

◆ 3. 暑期艺术体操训练营 ◆

--	--

	初级班	中级班
招生对象	4-6岁（无基础）	7-9岁（有一定舞蹈或艺术体操基础）
教学内容	1. 徒手：基本站姿、坐姿、芭蕾手位、徒手组合； 2. 轻器械球：摆动、绕环、正反手托球、双臂滚球及球操组合； 3. 柔韧：腿部柔韧（前、侧、后）；肩、胸、腰部柔韧。	1. 徒手：基本步伐、身体波浪组合、舞步组合、身体难度； 2. 轻器械圈：摆动、转动圈环、小抛圈、圈操组合； 3. 近似技巧：侧滚动、前滚翻、后滚翻。
培训地点	西安体育学院含光校区	
培训时间	7月5-16日，上午8:30-11:30，共10次课； （上5天休一天）每次课120分钟。	
收费标准	每期1200元	

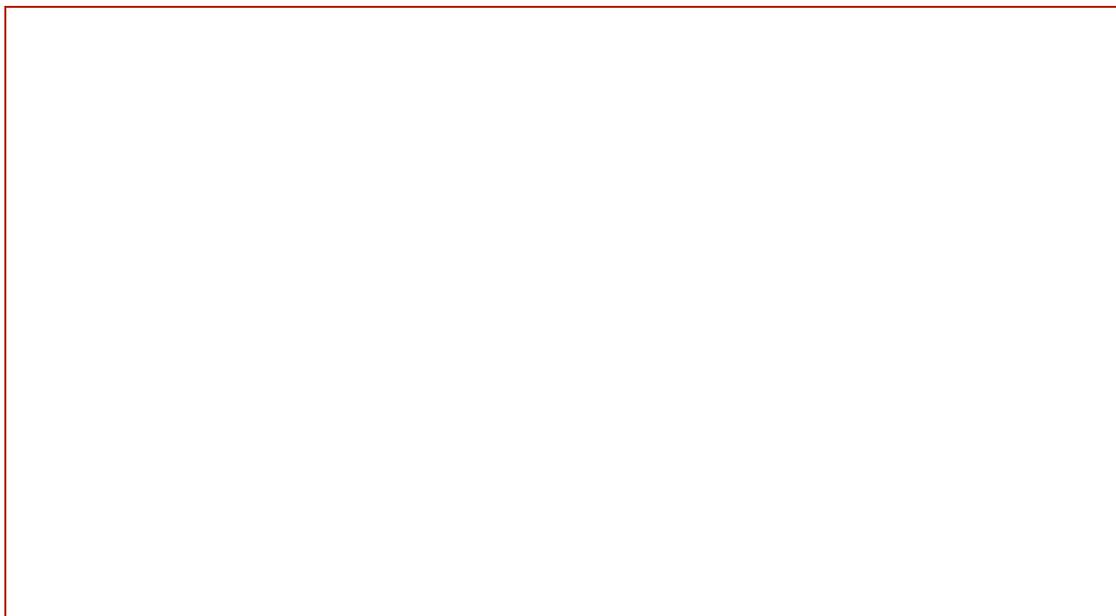
师资队伍

1. 闫晓，女，教授，研究生，硕士研究生导师；现任西安体育学院艺术学院操舞教研室主任；艺术体操运动健将；国家级艺术体操裁判员；国家级健身操舞裁判员；中国大学生体育协会健美操与艺术体操分会专项副主任；国家体育总局援外专家；陕西省学生体育协会健美操艺术体操啦啦操专项委员会副秘书长；西安市体操协会副秘书长，专项委员会主任；西安市碑林区政协委员；西安体育学院校级本科一流课程《艺术体操》负责人。

2. 闫晓艺术体操教师团队

（王丹妮、李思桐、武婧媛）

◆ 4. 《全国啦啦操五星级俱乐部》训练营 ◆



	成长班与提高班	精英训练班
招生对象	青少年（6-18岁）、成人（18岁以上）	
课程安排	<p>1. 成长与提高班（适合于零基础的啦啦操学员、适合于有一定啦啦操基础的学员）</p> <p>（1）啦啦操基础理论教学；</p> <p>（2）啦啦操基本手位教学；</p> <p>（3）全国啦啦操竞赛规定动作初级成套动作教学（基础班：内容包括舞蹈啦啦操、技巧啦啦操）；</p> <p>（4）全国啦啦操竞赛规定动作中级成套动作教学（提升班：内容包括舞蹈啦啦操、技巧啦啦操）；</p> <p>（5）技术技巧动作教学；</p> <p>（6）专项素质教学；</p> <p>（7）啦啦操训练营教学汇报展示。</p>	<p>2. 精英训练班（适合于参加2024年8月全国啦啦操联赛总决赛、10月全国啦啦操社区运动会的学员）</p> <p>（1）啦啦操教学与训练；</p> <p>（2）啦啦操竞赛训练（参加2024年8月全国啦啦操联赛总决赛、10月全国啦啦操社区运动会的学员）。</p>
培训地点	西安体育学院含光校区	
培训时间	2024年7月5日—2024年7月15日，共10次课，每次课120分钟。	2024年7月5日—2024年7月15日，共10次课，每次课120分钟。
收费标准	（每一期2250元/人；4人以上团报价2150元/人）。	（每一期2800元/人；4人以上团报价2650元/人）。

师资队伍

1. 许波，教授，研究生导师，西安体育学院啦啦队教练，国际级啦啦操裁判，中国啦啦操金牌导师，第29届奥运会、第16届亚运会体育展示啦啦操表演主教练，ICU世界啦啦操锦标赛花球啦啦操第五名主教练，全国群众体育先进个人，第29届奥林匹克运动会、残奥会先进个人，全国体育专业学位研究生《啦啦操》在线示范课程负责人，《啦啦操》省级一流课程负责人，中国大学生体育协会啦啦操专委会副主任，陕西省学生体育协会健美操啦啦操艺术体操专委会副秘书长。

2. 许波啦啦操教师团队

（赵雅莹、王莹、田星、牛雅茜、黄之菡、姜怡丹、张文华、杨佳洁、刘敏、沙熙悦、张语桐、李心怡、王兰兰）

◆ 5. 暑期少儿体操训练营 ◆

参训学员按照年龄段和现有水平分班，课程内容依据分班情况各有侧重点。	
招生对象	1、凡热爱体育活动，旨在提高身体素质的孩子均可报名。 2、招收年龄3周岁以上，实行小组教学，6-8人为一组。
训练目标	1. 提高幼儿的协调、灵敏、柔韧、力量等身体素质； 2. 掌握体操的基本技术动作及自我保护方法； 3. 学习全国体操等级规定动作。
培训地点	西安体育学院含光校区
培训时间	第一期 7月8日-7月12日 第二期 7月15日-7月19日 第三期 7月22日-7月26日 上午 9:30-11:30，下午 14:30-16:30
收费标准	每期 1300 元； 两期连报 2340 元； 三期连报 3120 元。

师资团队

1. 杨辉，男，中共党员，副教授，在读博士，教育学硕士，硕士研究生导师。现任西安体育学院体操教研室支部书记兼副主任。西安体育学院体操队主教练，体操国际级裁判。《青少年运动技能等级标准》体操项目考评员培训讲师，陕西省体操协会副秘书长。

2. 杨辉少儿体操教师团队

（王兆成、荀怡然、郭毅、赵权、韩雪梅、杨飞龙）

1. 培训师资：

均由西安体育学院各项目专业师资团队构成。

2. 培训地点：

西安体育学院（含光校区）各场馆。

3. 培训收费：

培训费均由西安体育学院财务处收取，开具收费票据。（具体资费咨询联系人）

4. 优惠活动：

（1）培训学员可发放西安体育学院体育培训中心专用训练服一套。

（2）教职工直系子女8折价格优惠。

1. 西安体育学院体育培训中心办公地点：西安体育学院2号办公楼315

2. 办公电话：029—88409718

3. 项目联系人：

(1) 网球：

刘老师:15929939117

(2) 乒乓球：

卜老师:13259403157

张老师:15639835802

(3) 艺术体操：

李老师:17612941667

(4) 啦啦操：

刘老师:15513564116

(5) 少儿体操：

杨老师:15929808603

4. 缴费账号：

(1) 银行账号：103303493605

(2) 财务二维码（扫描下方二维码，选择不同项目进行缴费）



5. 报名小程序

(1) 网球



(2) 乒乓球



(3) 艺术体操



(4) 啦啦操



(5) 少儿体操



西安体育学院

培训中心

联系人：西安体育学院培训中心

联系电话：(029)-88409572

(029)-88409718

地址：西安市碑林区含光北路 65 号