

# 2025 “健康养老照护” 赛项训练计划

此赛项于 2025 年的 5 月份举行，（初步定于 5 月 11 日）根据我系实际情况，制定集训时间与安排，如下表：

| 培训时间            | 培训项目          |
|-----------------|---------------|
| 2025. 3 月下旬     | 组织学生报名、组队     |
| 2025. 4 月上、中旬   | 学生训练，初次筛选     |
| 2025. 4 月下旬     | 继续训练、确定最终参赛选手 |
| 2025 年 5 月上旬    | 强化训练          |
| 2025 年 5 月 10 日 | 比赛            |

| 指导老师排班及集训要求                                          |      |      |      |
|------------------------------------------------------|------|------|------|
| 日期                                                   | 时间   | 指导老师 | 联系方式 |
| 周一                                                   | 晚上   | 操银环  |      |
| 周二                                                   | 晚上   | 王静静  |      |
| 周三                                                   | 晚上   | 何琼   |      |
| 周四                                                   | 晚上   | 王玲   |      |
| 周五                                                   | 晚上   | 胡茜琪  |      |
|                                                      | 周六上午 | 王斯凌  |      |
|                                                      | 周六下午 | 何红芳  |      |
|                                                      | 周六晚上 | 崔海玲  |      |
| 周日                                                   | 休息   |      |      |
| 集训地点：尚健楼 407                                         |      |      |      |
| 集训要求                                                 |      |      |      |
| 1、每天训练时间:上午：8：00-11：30 下午：2：30-5:15<br>晚上:7:00-9：00。 |      |      |      |
| 2、思想重视，态度端正，紧扣细节,严格按照比赛要求进行操作。                       |      |      |      |
| 3、每天总结，相互交流。                                         |      |      |      |