

附件 1:

中国羽毛球协会 2024 年大众 C 级教练员培训班 (广东珠海站) 课程安排

- 一、羽毛球基本理论 (4 学时)
- 二、训练计划的制定 (4 学时)
- 三、运动损伤的基本常识和防治 (2 学时)
- 四、羽毛球基本技术讲解与教学运用 (4 学时)
- 五、羽毛球竞赛规则 (4 学时)
- 六、羽毛球基本技术讲解、专项体能训练与教学运用 (8 学时)
- 七、羽毛球运动等级评定 (2 学时)
- 八、羽毛球基础理论知识考核 (2 学时)
- 九、实践课考核 (8 学时)