

暑期休閒活動 110 年夏日『天生好手羽你一起』羽球培訓營

課程配當表

天數 時間	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
08:40-09:00	活動報到	活動簽到	活動簽到	活動簽到	活動簽到
09:00-10:10	做操及基本 步伐和肌力 訓練	做操及基本 步伐和肌力 訓練	做操及基本 步伐和肌力 訓練	做操及基本 步伐和肌力 訓練	做操及基本 步伐和肌力 訓練
10:10-10:30	器材介紹、各 種握拍法之 介紹	羽球正手發 長球動作練 習	羽球各種網 前球(彈、 挑、放、 戳、推、 扣、抹)動作 之介紹	羽球各種殺 球法之介紹	單打比賽與 裁判角色講 解
10:30-10:55	羽球各種基 本擊球法之 介紹	學生動作缺 失之矯正	羽球正反、手 彈、挑球動作 講解、 示範及練習	羽球正手殺 球動作講解、 示範 及練習	羽球雙打規 則之講解
10:55-11:00	中場休息	中場休息	中場休息	中場休息	中場休息
11:00-11:20	羽球各種發 球法與規則 介紹	羽球正手擊 長球動作講 解、示範及 練習	羽球正反、手 彈、挑球動作 練習	羽球正手殺 球動作練習	雙打比賽與 裁判角色講 解
					雙打比賽與 裁判實習
11:20-11:45	羽球正手發 長球動作講 解、示範及 練習	學生動作缺 失之矯正	學生動作缺 失之矯正、單 打規則之講 解、說明	分組單打 競賽	分組雙打 競賽
11:45-12:00	自由對打	分組對打	分組對打		

日期:110/07/12-16