

TN04 夏日『天生好手羽你一起』羽球培訓營活動課程表

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	上課規定與上課內容之說明	上課內容之說明	上課內容之說明	上課內容之說明	上課內容之說明
10:10-10:20	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
10:20-10:30	羽球各種基本擊球法之介紹				
10:30-10:55	球感練習	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
11:00-11:10	羽球各種發球法之介紹	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
11:10-11:20	有關發球規則之講解				
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		雙打比賽與裁判實習
11:45-12:00	自由對打	分組對打	分組對打	分組單打競賽	分組雙打競賽

主辦單位：救國團台南市團務指導委員會

承辦人：劉小姐

電話：06-222-3421 轉 35