

## 附件 1

### 中国羽毛球协会 2023 年大众 C 级教练员培训班 (江西站第一期) 课程安排

- 一、羽毛球基本理论 (2 学时)
- 二、训练计划的制定 (2 学时)
- 三、羽毛球运动等级评定 (2 学时)
- 四、运动损伤的基本常识和防治 (2 学时)
- 五、羽毛球基本技术讲解与教学运用 (16 学时)
- 六、羽毛球体能训练与教学运用 (4 学时)
- 七、羽毛球基础理论知识考核 (2 学时)
- 八、实践课考核 (8 学时)