

兒童羽球課程

引導及啟發的教學風格，兼顧專業內容及興趣開發

讓孩子們愛上羽球，成為羽球小將！

寒暑期營隊

按各寒暑期日期週一至周五

10:30-12:00、13:30-15:00



昇穆



育震



延安



世豪



俊逸

開學常態課程及球場活動

兒童羽球班
(國小)

日期及金額依各期時程

健球

四人一組無碰撞的新興運動，
打破以往兩個隊伍比賽的形式
同時有3組隊伍進行比賽！

攻防箭

類似漆彈進行模式，
以弓箭擊敗敵人或擊破目標物
• 攻防箭及健球詳情請參考右方連結

教練資歷

羽球教練證照
三年以上教學經驗
大專院校羽球校隊



!! 課程詳情資訊請至櫃台詢問 !!



宜蘭國民運動中心
Yi Lan Civil Sports Center

羽球訓練營



昇穆



育震



世豪



廷安



俊逸

師資及課程內容

- 羽球教練證
- 趣味化教學內容，培養運動習慣
- 學習團隊合作，可應用於生活中各種情境
- 培養反應力、溝通力、專注力

課程安排介紹參考

動態熱身

球感練習	長球練習	後退長球/交換步	前後場擊球	後場V字腳步長球
正手握拍/揮拍/ 擲球	網前正手小球	網前反手放小球	網前V字腳步 正反手放小球	網前V字腳步 正反手挑球
平球練習	反拍握揮拍 反手發球	反拍平球練習	中場平球練習	斜線跑動擊球
基本規則講解	正手挑球	反手挑球	後場過度球	下壓球/切球
對打/靜態伸展	場地規則講解	單打規則講解	雙打規則講解	分組比賽

分組比賽

備註：課程進度教練將依學生程度調整，以個人進步及培養興趣為目標。

開學後團體班課程，歡迎至櫃檯洽詢

經過訓練後培養運動習慣，我們會讓你喜歡上羽球，學到更多羽球技巧！

