

附件 1

中国羽毛球协会 2022 年  
大众 C 级教练员培训班（江西）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）