

### 壁球项目 D 级教练员培训班课程表

	第一天	第二天	第三天
9: 00-10:00	简介、纪律、考试要求、提问等 深入了解壁球：壁球场尺寸、器材详解、壁球的特点、与羽毛球网球的对比、壁球安全因素详解	壁球规则、壁球裁判知识 常用比赛的种类和编排原则	理论考试
10:15-11:30	壁球 6 项基本技术分析，启蒙教学顺序和要点 运动生理学的相关知识：运动技能的形成 热身、球感练习、启蒙教学要点	壁球 6 项基本技术分析，进阶教学顺序和要点  运动损伤以及处理	技术考试
<b>11:30-13:30</b>	<b>午休</b>	<b>午休</b>	<b>午休</b>
13:30-14:30	IDEAS 教学框架和细节要求	进阶训练的原则和方式  壁球比赛战术解析	13:00 开始教学考试
14:45-16:15	壁球基本技术教学演示	壁球基本技术教学演示	教学考试
16:30-18: 00	实践：热身、球感练习、基本技术教学	实践以及点评	教学考试

注：具体授课内容以实际课堂安排为准。