



## 教學課程內容

### 技術證書課程

堂數：一堂

時數：四小時

人數：16-24人

教練：一名

內容：

1. 介紹 Roundnet 器材
2. 球感體驗
3. 定點 Severing (發球)
4. Passing skill (傳球)
5. 近距離 Hitting (擊球)
6. 簡易比賽
7. FUN Day 教學
8. 個人練習方法
9. 基礎 Defense
10. 簡單球例

### 一級教練證書課程

堂數：四堂

時數：九小時 (每堂兩小時，最後一堂三小時)

人數：16人

教練：一名

內容：

1. Severing (發球)
  - FWANG
  - Drop Serve
  - Side Step
  - Spin Serve
2. 進階防守技巧
3. 正式得分規則 / 球例
4. 中距離 Hitting (擊球)



5. 遠距離 Hitting (擊球)
6. 假動作 (Deception)
7. 個人練習教學
  - 跨步擊球練習(個人)
  - 反方向擊球練習
  - 個人練習(需要了解場地可以示範教練再自行決定)
8. 球證練習
9. 舉辦比賽及比賽流程