

## 726 輕鬆學高爾夫

**授課教師：**專業級教練

**課程時間：**週一晚上 6：30～9：30

**上課地點：**博蒂高球場(新北市新店區中興路三段 1 號 5 樓-1(家樂福 6F)，電話：0917-642-807、0983-281-549)

**課程理念：**學習高水準、高技能、高品位的運動

**課程效益：**藉由高爾夫球運動舒展筋骨、強身又健康

**課程進行：**影片教學及錄製學員姿勢

**成績評量：**期中、末擊球技巧及學科測驗

**選課要求：**對高爾夫球有興趣及熱於學習人士

**學分費：**(二學分)

**其他費用：**練習場擊球花費須自理

**課程大綱：**

週次	主題 / 內容
第一週	選舉班代，介紹上課方式及分組，老師介紹，認識練習場環境。
第二週	球具介紹，擊球安全規範，握桿方式修正，揮桿動作示範及練習。
第三週	擊球練習，短鐵桿使用時機、短鐵桿教學，姿勢修正。
第四週	高爾夫球場認識，短鐵桿使用時機、短鐵桿教學，姿勢修正。
第五週	高爾夫球場擊球策略與球桿選擇，中鐵桿教學，使用時機，姿勢修正。
第六週	高爾夫球場擊球策略與球桿選擇，中鐵桿教學，使用時機，姿勢修正。
第七週	影片教學及錄製學員姿勢。
第八週	鐵桿、期中測驗
第九週	擊球點位移練習，球位擺設。
第十週	長鐵桿教學與練習，左右曲球原理及修正。
第十一週	高爾夫規則教授，長鐵桿教學與練習，左右曲球原理及修正。
第十二週	台灣高爾夫通路市場分析，木桿教學與練習。