

723 輕鬆學高爾夫

授課教師：陳駱承 老師

學經歷：專業 C 級教練，正統教學。

課程時間：週一晚上 6：30～9：20

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)

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：(三學分)

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。
第十三週	學員揮桿之修正
第十四週	學員揮桿之修正
第十五週	學員揮桿之修正
第十六週	高爾夫與休閒人生，針對各學員不同的需求加強修正與練習。
第十七週	高爾夫下場擊球之認識及準備，綜合擊球練習。
第十八週	經驗分享，期末測驗。