

國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

| | | | |
|------------------|---|--|--|
| 課程名稱 | 高爾夫入門 | | |
| 課程目標 | (一)激發學生學習高爾夫的興趣並提高高爾夫技能。 (二)促進身體的發展，豐富休閒活動。 (三)社會規範行為的培養。 | | |
| 選修資格 | 凡未曾選修高爾夫入門課程之本校二、三、四年級及研究所學生均可選修。 | | |
| 課程內容 | (一)高爾夫發展史 (二)球場禮儀及規則研討 (三)基本擊球法 (四)推桿技術應用 (五)測驗 | | |
| 教 材 進 度 | 週次 | 教 材 進 度 內 容 | |
| | 一 | 1.高爾夫發展史 2.球具裝備及場地設備的介紹 3.認識球桿【碳纖維桿 vs 鋼桿.鍛造 (Forging) vs 鑄造 (Casting)】 4.運動傷害的預防及安全守則 5.高球場禮儀的介紹 | |
| | 二 | 1. 基本握桿法 (The Grip) :a.各種不同握桿法之介紹與優缺點說明 b.槓桿原理持桿受力面積與揮桿面角度之配合 2.站姿與瞄球 (Stance & Dosture) : a.身體各部位姿勢的正確 b.桿頭躺角與站姿的關係 c.重心與平衡的態勢。 | |
| | 三 | 半揮桿練習(Half Swing):a.雙臂鐘擺擊球練習 b.以桿頭離心力帶轉身體柔軟的配合動作 | |
| | 四 | 1. 揮桿上提(Back Swing):a.雙臂結合鐘擺原理練習(轉肩擺臂)b.身體旋轉與桿頭圓幅的配合(轉腰彎手) 2.後揮的頂點(Down Swing Impact):a.身體旋轉的正確性 b.身體重量建立在右側支點的正確性 | |
| | 五 | 1. 擊球動作(Down Swing ,Impact): a.身體重量建立在左側支點的正確性 b.雙臂與身體迴旋動作的配合(左膝迴轉，手通過) 2. 完成擊球的姿勢(Finish):a.擊球後餘勢(Follow Through)的建立 b.建立平穩的揮桿姿勢 | |
| | 六 | 1. 身體的穩定與協調: a.了解「上在右、下在左」(Back to right , forward to left),建立揮桿支點的重要性 b.揮桿路徑與身體旋轉的配合 2. 全揮桿練習(Full Swing): a.建立正確的揮桿節奏 b.全揮桿動作調整練習 | |
| | 七 | 1. 離心力與弧圓的應用 : a.以運動力學解析揮桿動作 b.桿頭加速與揮桿節奏的相對性 2.重心的變化要領:a.以擺臂及身體旋轉的配合，建立揮桿支點的原理 b.以離心力原理說明揮桿加速的協調 | |
| | 八 | 球場禮儀及規則簡介(一):a.服裝、儀容及球具的規定 b.擊球順序，與尊重球友的禮儀 c.開球台的規則 d.球道的規則 | |
| | 九 | 推桿技術要領(一):a.方向穩定性的建立 b.鐘擺理論 c.握桿站姿 | |
| | 十 | 推桿技術要領(二):a.距離感的練習 b.果嶺知識與推桿技術應用 | |
| | 十一 | 球場禮儀及規則簡介(二):a.沙坑、水障礙的規則 b.果嶺的規則 | |
| | 十二 | 綜合揮桿技術應用(一):a.全揮桿節奏的建立 b.揮桿路徑的調整 | |
| | 十三 | 綜合揮桿技術應用(二):a.以歸納法整理揮桿法則 b.以力學分析球桿設計及揮桿路徑的配合 | |
| | 十四 | 球場禮儀及規則簡介(三):a.計分卡的使用說明 b.球場單行法的了解 | |
| | 十五 | 揮桿擊球及推桿練習 | |
| | 十六 | 術科測驗：揮桿擊球測驗及推桿測驗 | |
| | 十七 | 術科測驗：揮桿擊球測驗及推桿測驗 | |
| 十八 | 揮桿擊球測驗、推桿測驗及常識測驗 | | |
| 給分標準 | 常識測驗：20% 出席勤惰及學習精神：20% 術科測驗：60% | | |
| 術科測驗項目 | (一)基本擊球:20% (二)推桿技術:20% (三)綜合測驗:20% | | |
| 參考書籍 | 廖秋煌 譯 (1995) 大白鯊邁向巔峰 100 階，景秋出版事業有限公司。 尼克 佛度 & 理查 賽蒙斯 (1997) 非常佛度 非常技巧，景秋出版事業有限公司。 Nick Faldo & Vivien Saunders (1995) 高爾夫致勝寶典，高爾夫文摘雜誌社。 張建國 (1993) 侯根長打絕招，高爾夫文摘雜誌社。 陳泰滄 譯 (1995) 錯誤與修正，景秋出版事業有限公司。 | | |