

香港中文大學體育部

高爾夫球

課程內容

週次	第一節	第二節
1	1. 了解課程要求 2. 課程內容及考試項目 3. 學習高爾夫握桿、站姿、打擊位之概論	
2	1. 複習握桿、站姿、打擊位之概論 2. 學習短桿技能和複習握桿、站姿、打擊位之概論 3. 了解高爾夫球九洞(半場)比賽規則	
3	1. 複習短桿知識及九洞(半場)比賽規則 2. 預備高爾夫球比賽場地 3. 進行小型比賽 4. 學習競爭策略概論	
4	1. 複習握桿、站姿、打擊位、短桿及其距離控制 2. 學習長桿技能及距離控制 3. 了解相關訓練技巧及參與比賽活動 4. 進行小型比賽	
5	1. 複習握桿、站姿、打擊位、長桿及其距離控制 2. 進行小型比賽 3. 介紹球道規則及常用策略概論	
6	1. 複習握桿、站姿、打擊位、長距離及短距離控制 2. 進行小型比賽 3. 《高爾夫9條基本規則》中的策略回顧	
7	1. 九洞 <u>球道</u> 比賽 2. 回顧和檢討比賽中遇到的揮桿技能、個人技巧及策略步驟	
8	1. 九洞 <u>桿數</u> 比賽 2. 回顧和檢討比賽中遇到的揮桿技能、個人技巧及策略步驟	
9	1. 九洞 <u>推桿</u> 比賽 2. 回顧和檢討比賽中遇到的揮桿技能、個人技巧及策略步驟	
10	1. 距離控制比賽 2. 回顧和檢討比賽中遇到的揮桿技能、個人技巧及策略步驟	
11	複習考試項目	
12	考試	考試
13	考試	考試、學科意見調查表