香港中文大學

體育部

選修課 – 高爾夫

歷史與發展

自公元 1400 年起，在英國蘇格蘭–聖安德魯斯的林克斯球場就開始開展高爾夫運動，它作為高爾夫之鄉而聞名於世。

這項運動越來越受歡迎，到了 19 世紀，無論是作為球手、球童、制球者還是球桿製造者，高爾夫已經成為許多聖安德魯斯人生活方式的一部分。如今，高爾夫在當地的文化和經濟中仍然發揮著重要作用。隨著林克斯球場 600 年歷史的發展，一條穿過灌木叢和石南花的簡單賽道已發展成為六個公共高爾夫球場，吸引了來自世界各地的數十萬高爾夫愛好者。

早期，高爾夫是貴族之間的運動。隨著高爾夫球桿的普及，這項運動開始受到中產階級的青睞。直到 20 世紀，其比賽規則和體系的建立，國際高爾夫賽事才得以廣泛開展。

香港中文大學

體育部

選修課 – 高爾夫

高爾夫是一種用球桿從一個準備好的區域（稱為“發球區”）開始擊球，穿過球道和長草區到達第二個準備好的區域（稱為“推桿果嶺”）的運動”。比賽目的是通過盡可能少的擊球次數將球從發球區打入果嶺上的球洞，就完成了一個標準的洞，而“一輪高爾夫球”是需要打 18 個洞。

(發球區)

(推桿果嶺)

通常有兩種比賽形式：一種是根據輸贏洞數來決定（比洞賽），另一種是根據完成一輪比賽的總桿數來決定（比桿賽）。此外，史特伯弗計分法是高爾夫運動中的一種額外競技形式，由英國的史特伯弗博士(Dr. Frank Stableford)所創，根據球手自己的“高爾夫差點數”表現，在每個洞獲得分數。

*註釋：“高爾夫差點數”顯示每一位非職業高爾夫選手的能力，差點越低，選手水平越高。

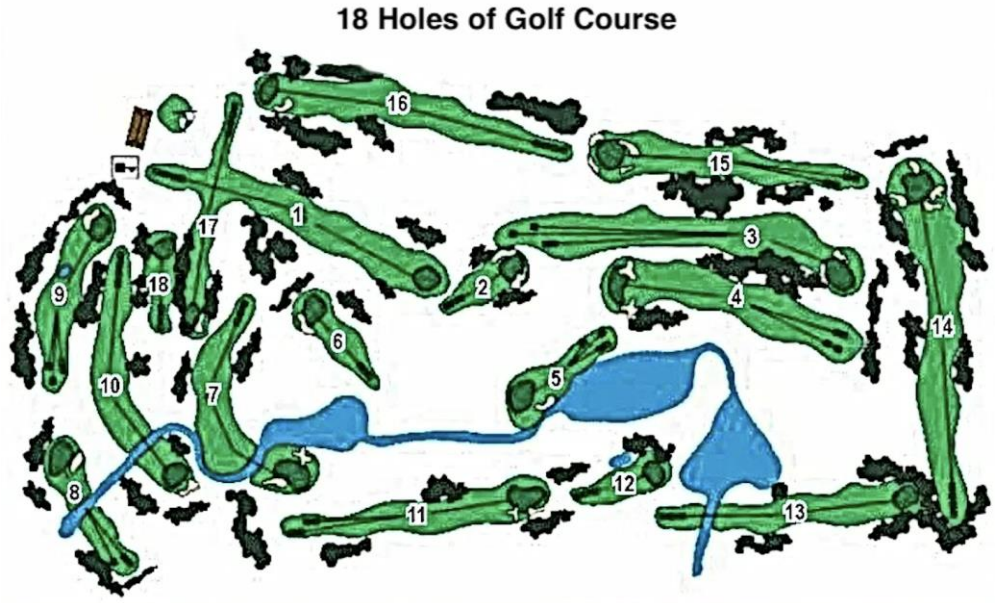
香港中文大學

體育部

選修課 – 高爾夫

場地及球桿

高爾夫球場:



高爾夫球場是進行高爾夫球運動的場地。它由一系列的洞組成，每個洞由發球檯、球道、長草區和其他障礙區以及地面上有圓柱形孔（稱為“杯子”）的果嶺組成。杯子裡裝有一根旗，稱為“旗桿”。一輪標準高爾夫球由 18 個洞組成。

記分卡示例:

Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	OUT	INITIALS	10	11	12	13	14	15	16	17	18	IN	OUT	TTL	HCP	NET
Blue	538	136	524	382	187	182	382	274	302	2907		395	388	192	384	529	422	525	365	166	3366	2907	6273		
White	527	125	492	367	181	175	352	268	271	2758		370	375	183	362	499	397	495	328	142	3151	2758	5909		
Gold	477	115	400	311	131	161	345	261	246	2447		355	323	152	283	483	325	475	312	127	2835	2447	5282		
Red	395	115	298	268	131	100	265	145	246	1963		295	255	110	273	360	288	425	312	105	2423	1963	4386		
HDCP MENS	5	17	7	3	15	11	1	13	9			12	4	14	8	10	2	6	16	18					
PAR	5	3	5	4	3	3	4	4	4	35		4	4	3	4	5	4	5	4	3	36	35	71		
HCCP Ladies	3	15	7	5	17	9	1	11	13			10	8	14	4	2	12	6	16	18					

大多數高爾夫球場只有三桿洞、四桿洞和五桿洞，但也有一些球場設有六桿洞。

香港中文大學

體育部

選修課 – 高爾夫

根據美國高爾夫協會 (USGA) 的規定，各個球洞距標準發球檯的典型距離如下：

➤男士

三桿洞 – 260 碼（240 米）以下

四桿洞 – 240 – 490 碼（220 – 450 米）

五桿洞 – 450 – 710 碼（410 – 650 米）

六桿洞 – 670 碼（610 米）以上

➤女士

三桿洞 – 220 碼（200 米）以下

四桿洞 – 200 – 420 碼（180 – 380 米）

五桿洞 – 370 – 600 碼（340 – 550 米）

六桿洞 – 570 碼（620 米）以上

高爾夫計分術語：

平均桿 | E Even Par E | n	小鳥球 | −1 Birdie -1 | n	老鷹球 | −2 Eagle -2 | n
信天翁 | −3 Albatross -3 | n	禿鷹 | −4 Condor -4 | n	柏忌 | +1 Bogey +1 | n
雙柏忌 | +2 Double Bogey +2 | n	Ace | 一桿進洞 	

香港中文大學

體育部

選修課 – 高爾夫

高爾夫球桿：

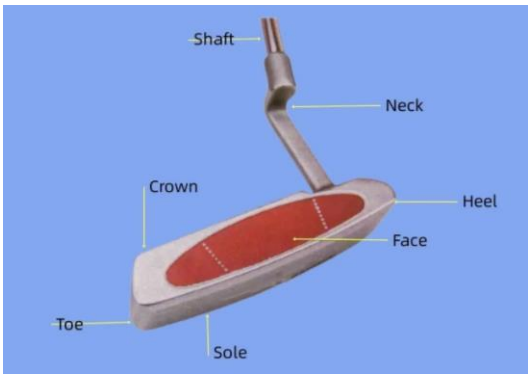
一號木桿/球道木桿/混合鐵木桿/鐵桿/52 度挖起桿/56 度挖起桿/60 度挖起桿/推桿

- 高爾夫是一項獨特的運動，因爲這項運動需要一整套不同的器械和設備。球桿被設計成不同的桿頭形狀和長度，大致可分爲三類：木桿、鐵桿、多樣的切桿(為了切球和沙坑)和推桿。每個高爾夫球桿都有相應的編號來標識，它們可以單獨或任意組合購買。桿頭顯示的數字越大，桿身就越短；桿面傾斜角越大，打得距離也相對較短。

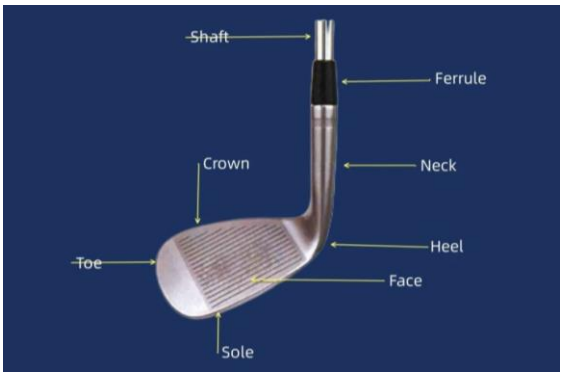
- 一般來說，全套的高爾夫球包裏可能包括爲球桿提供保護的軟襪，以及清潔毛巾/刷子，一把雨傘和練習球。球手需要購買手套來更好地握住球桿。假設你是右撇子，那麼左手要戴手套，左手球手則相反。

球桿頭的詳細展示

推桿：



鐵桿：



香港中文大學

體育部

選修課 – 高爾夫

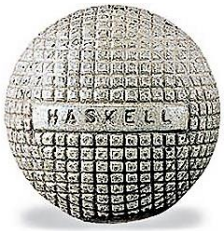
高爾夫球

一顆高爾夫球是高爾夫運動的核心。目的是將球打進洞裏——正確站姿、揮桿技術、舒適握桿等問題，實際上都在導向如何以正確的角度擊中球，及將球送到預判的距離；與此同時，要注意控制球的方向、速度和旋轉。

現代版的高爾夫球經歷了一些變化，從而演變成了今日的模式。高爾夫球的起源可以追溯到四個不同的發展階段。從 14 世紀的木球到現代的橡膠球，它幫助我們探索高爾夫背後的歷史。

1922 年，美國高爾夫球協會(USGA)發佈了首項管理高爾夫球構造的規則：

- 形狀：所有高爾夫球必須是球形對稱的
- 重量：最大尺寸爲 1.620 盎司或 45.93 克
- 尺寸：高爾夫球的直徑不能小於 1.68 英寸
- 初始速度：2π 英尺（USGA 規定了高爾夫球離開桿面所能達到的最大速度）。

木製球	皮革絨毛球	古塔加蒂膠球	橡膠芯球
			

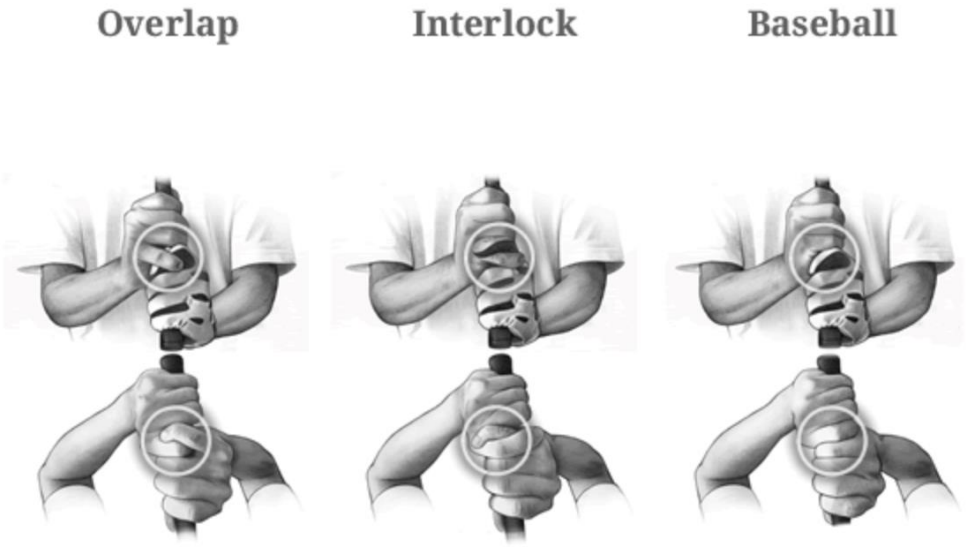
香港中文大學

體育部

選修課 – 高爾夫

高爾夫基本技術

重疊式握桿法、互鎖式握桿法、棒球式握桿法:



(你最終選擇的握桿方式不會對球產生直接影響，更多的是個人喜好的抉擇。)

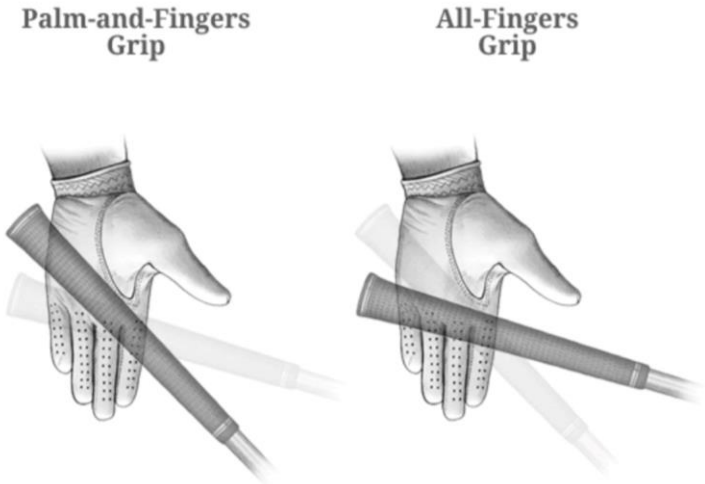
- 最廣泛使用的類型是重疊式握桿法，也被稱爲瓦爾登握桿，源於著名的高爾夫球手(哈利・瓦爾登)，他推廣了這種握桿的使用，並適合大多數高爾夫球手。
- 互鎖式握桿法是指將右手的小指環繞在左手的食指上。這種類型的握桿為雙手提供了一個非常強大的紐帶，成為了一個替代重疊式握桿法的極好選擇。
- 棒球式握桿法——顧名思義，就是把雙手上下擺放在球桿的握把上，就好似手裏握着棒球棍一樣。

香港中文大學

體育部

選修課 – 高爾夫

手掌與手指握法 vs 全手指握法



根據左手拇指放在握把上的方式(以慣用右手的高爾夫球手做為例子)，主要有兩種方法可以把握把放在左手內部。

- 第一種選擇：手掌與手指握法——將球桿握把傾斜的壓在左手食指的第二個(中間)指關節位置，並將球桿尾端放置在手掌上。
- 第二種選擇：全手指握法——將球桿握把直立的壓在食指和小指的第一個指關節位置。

握桿壓力

(雙手握握的例子)

(左手握握的例子)

無論握桿強度、握桿類型或左手拇指位置，你的握把壓力應該在柔軟或輕的一側。

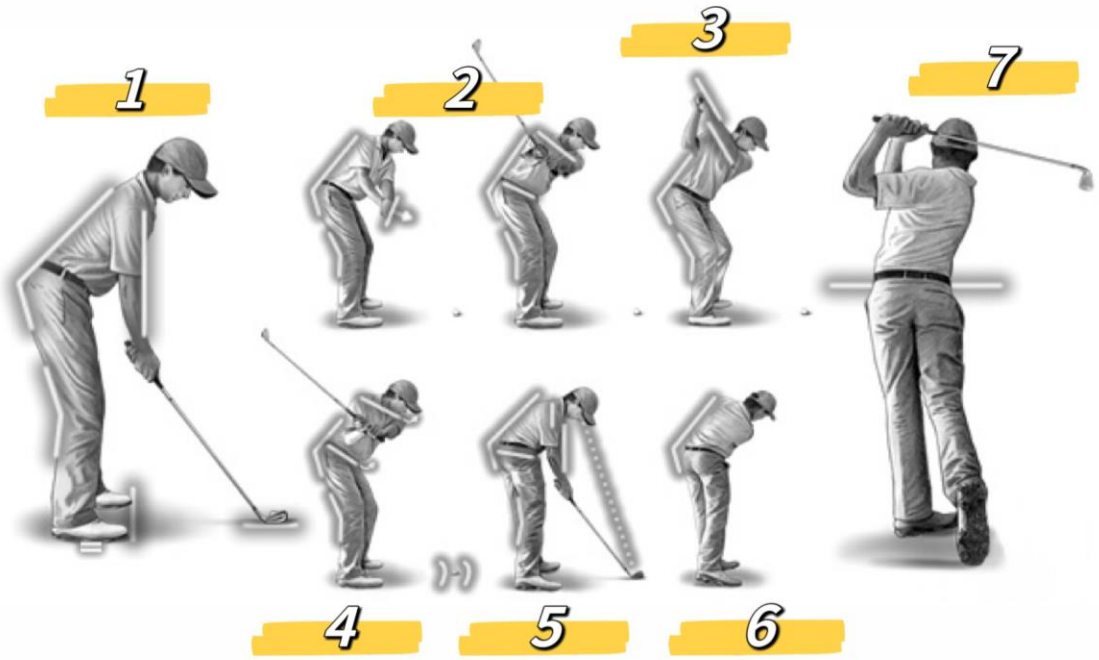
- 兩種常見的腦海圖像，其一是想象你手裏握着一隻活鳥，抓得太緊會傷到鳥；或者你手裏拿着一管牙膏，盡量別讓膏體從管子裏漏出來。

香港中文大學

體育部

選修課 – 高爾夫

一個正確的高爾夫揮桿順序可以分爲七個主要部分:



➔ 1. 預備動作

預備動作，通常被稱爲“擊球預備”，是球手即將開啟高爾夫揮桿的位置。一個擁有平衡的，“運動型”的擊球預備，為了幫助高爾夫球手提供正確的起始位置。當使用不同長度的球桿時，站姿的重量平衡分佈應該有輕微的變化。

➔ 2. 上桿

上桿是手臂開始移動球桿的過程。在整個上桿過程中身體開始啟動，這些能量將在後揮拍的頂端向球的方向轉移。與此同時，膝蓋、臀部、脊柱和肩膀的旋轉是必要的。

➔ 3. 過渡期

完成上桿頂點的轉移被稱爲揮桿的“過渡”階段。其過渡點是指身體向後方進行旋轉蓄力並啟動向前釋放力量的流程。最佳參照點是，當重心轉移到右腳內側時(右撇子球手)，開始向左腳移動。

➔ 4. 下桿

在過渡階段之後，下桿緊接著開始。此階段我們的重心繼續轉移，腿部膝蓋彎曲蹲向地面，下半身產生扭矩的力量，然後通過手臂傳遞到球桿。這一階段的身體扭矩是由臀大肌、腘繩肌、股四頭肌和身體的核心肌肉組織產生的。

➔ 5. 擊球

擊球點是我們通過上桿、過渡期和下桿過程中，身體產生的潛在力量或速度被轉移到高爾夫球。目的是以選定的力度將球打向正確的方向。在擊球一瞬間，雙腳的重心轉移完成（由右至左）。桿頭和球在撞擊時的接觸時間大約爲半毫秒(0.0005 秒)。

➔ 6. 送桿

擊球過後，送桿階段開始。從本質上講，擊球後的身體逐漸減速。送桿是揮桿的運動序列的尾聲，沒有轉移到高爾夫球上的能量將會消散，身體自動減速。

➔ 7. 收桿

收桿是球桿圍繞著身體旋轉到球手身後的最佳完成點。它也是高爾夫揮桿減速階段的一部分，同時幫助球手站穩重心。

（泰格[老虎]・伍茲的揮桿演示，2019）

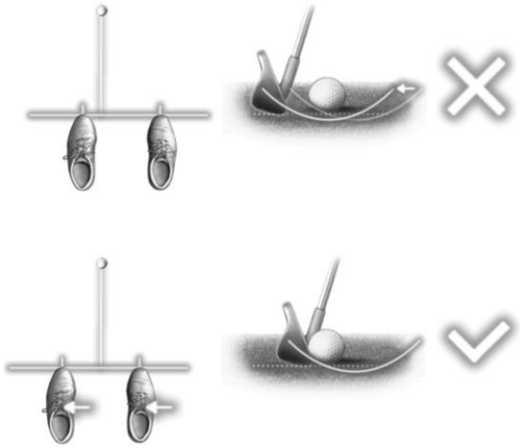
香港中文大學

體育部

選修課 – 高爾夫

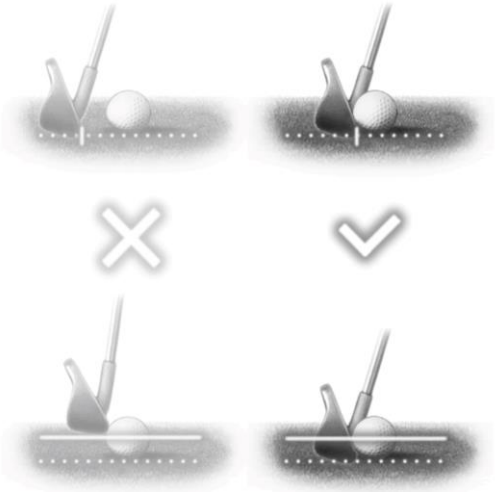
身體站姿及擊球預備

在站位時，球的位置靠前會導致擊球瞬間太後（打地）。一般球的擺放位置參考是，在擊打鐵桿和短桿時，將球擺在人的站立中心；而隨着桿的長度增加，逐漸將雙腳向後退步移動，以找到向前的擊球感覺。



高爾夫擊球位置

球杆應該擊中球的中下部位（底部），不應該是擊中高爾夫球的頂部。以此同時，球杆不能在接觸高爾夫球之前觸地，這也會產生一個厚重的擊球。



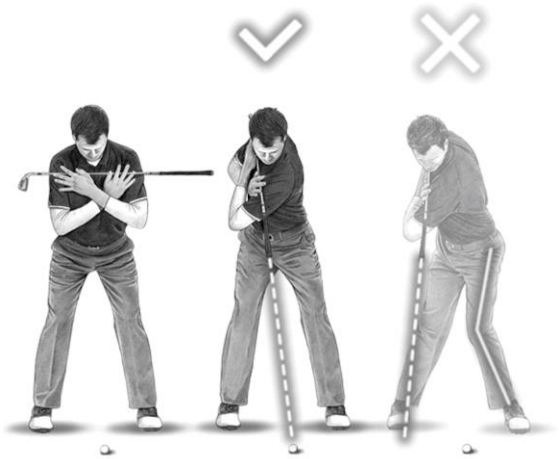
香港中文大學

體育部

選修課 – 高爾夫

簡單的練習正確旋轉上半身

這個練習將告訴你，肩膀在完成後擺動作時是否正確轉動。一個漂亮的全肩轉身會幫助你發力。

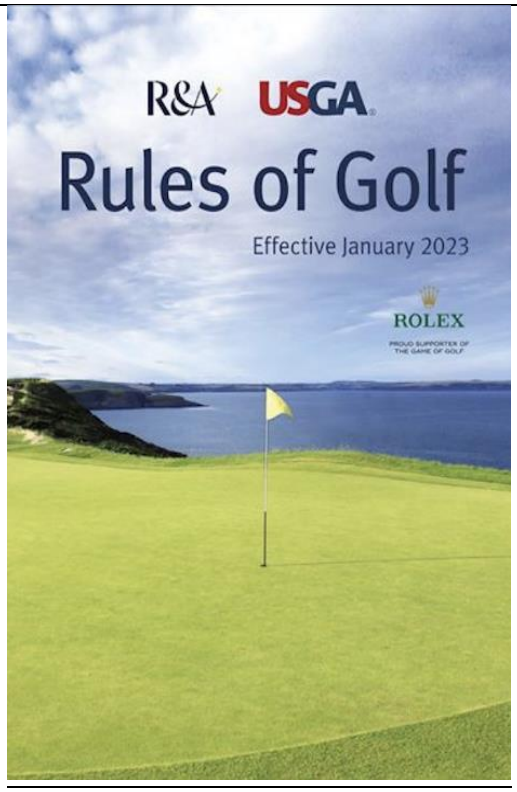


高爾夫的規則

1744 年，由愛丁堡高爾夫球協會制定並出版的高爾夫球規則共有 13 條規則，並於 1754 年首次應用於第一屆英國公開賽。自 1897 年以來，皇家古典高爾夫俱樂部(R&A)一直負責高爾夫規則的維護和修訂。1936 年，高爾夫球退出了奧運會，但它的發展並沒有停止。

由於地域、文化和政治的差異，導致規則模糊不清。自 1951 年以來，高爾夫球規則由 R&A 和美國高爾夫球協會(USGA)共同審查，制定為每四年修訂一次。

隨着高爾夫運動的不斷髮展，世界體育界對高爾夫賽事的關注度不斷提高，終於在 2016 年，高爾夫重返巴西里約熱內盧的奧運會。基於賽事後的調整，R&A 和 USGA 修改了從 2023 年 1 月 1 日開始生效的《高爾夫規則》。



香港中文大學

體育部

選修課 – 高爾夫

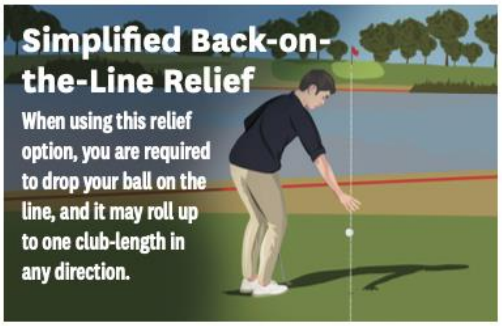
2023 RULES OF GOLF: 5 KEY CHANGES

The R&A and the USGA have released the most recent edition of the Rules of Golf, effective January 2023.

HERE ARE 5 KEY CHANGES

You are not required to put your handicap on your scorecard and there is no penalty if you return your scorecard in a competition with an incorrect handicap, as this is now the Committee's responsibility.

This change is consistent with other penalty reductions, such as reducing the penalty for playing an incorrectly substituted ball from the general penalty to one stroke.



For more information on the Rules of Golf, please visit **usga.org** or **randa.org**.

R&A USGA

©2022 R&A Rules Limited and the United States Golf Association. All rights reserved.

香港中文大學

體育部

選修課 – 高爾夫

專業術語

《高爾夫球規則》包含了四十多個專業術語，這些術語構成了制定比賽規則的基礎。對已定義的術語有很好的瞭解將有助於正確地應用規則。以下是 10 個常見單詞及其解釋:

- 發球區——發球洞的起點，由兩個發球莊標記確定。
- 障礙區——任何障礙物或水域的危險區。當球位於危險區域內或球的任何部分接觸危險區域時，球即處於危險中。
- 果嶺——專門爲果嶺準備的區域，包含一個直徑 41/2 英寸的洞。當球的任何部分接觸到果嶺上時，球就在果嶺上。
- 鬆散的障礙物——自然物體，如石頭，樹葉和樹枝，只要它們不是固定的或生長的，沒有牢固地嵌入並且沒有粘在球上。
- 界外——禁止比賽的場地，即不屬於球場的一部分。當一個球的所有部分都在界外時，這個球就是界外。
- 障礙物——任何人造物體，但以下情況除外:
  - 該障礙物是定義界外的工具。
  - 不可移動的人造物體，及其任何超出範圍的部分。
  - 任何經委員會在本地規則內宣佈爲球場組成部分的構築物。
- 臨時積水——任何在球員站位前或之後可以看到的在球場上臨時積水(露水和霜凍不是臨時積水)。
- 正在維修的場地——由委員會標記的球場的任何部分。還包括堆積起來要搬走的材料和綠化管理員挖的洞，即使沒有這樣標記。
- 罰杆——在某些規則下，這是在球員的得分上加一杆。
- 暫定球——根據規則 27-2 的規定，暫定球可能會在水危險區外丟失或出界。

香港中文大學

體育部

選修課 – 高爾夫

參考資料:

➢ 書籍

Leadbetter D., Huggan, J. (2001). *The Golf Swing*. Edward Payson Dutton.

Barrentine S., Fleisig G., Johnson H. (2000). *Ground Reaction Forces and Torque of Professional and Amateur Golfers*. Taylor & Francis Group.

Rogers, M., Hogan, Ben. (2003). Ben Hogan's Five Lessons: the Modern Fundamentals of Golf (Vol. 128, Issue 2, p.124). Library Journals, LLC.

Blackburn, K. (1999). *Exercises for Elite Golf Performance.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Alastair J. Cochran and John Stobbs (2005). *Search for the Perfect Swing*: *the Proven Scientific Approach to Fundamentally Improving Your Game.* Triumph Books.

Saunders, V. (2006). *The Golf Handbook* (3rd ed.). New York: Three Rivers Press.

Harvey Penick., Bud Shrake. (2014). *Harvey Penick's Little Red Book: Lessons and Teachings from a Lifetime of Gold.* Simon & Schuster.

Team Golf Well and Bruce Miller, B.A., J.D. (2017). *Golf Shots: How to Easily Hit a Wide Variety of Shots like Stingers, Flop Shots, Wet Sand Shots, and Many More for Better Scoring*. Pacific Trust Holdings NZ Ltd.

Jon Sherman. (2022). *The Four Foundations of Golf: How to Build a Game That Lasts a Lifetime.* Practical Golf Incorporated.

➢ 網頁

- The United States Golf Association, United State of America. (2023). https://www.usga.org/
- Hong Kong Golf Association, HKSAR, China. (2023). https://www.hkga.com/
- The Royal and Ancient Golf Club, Scotland, United Kingdom. (2023). https://www.randa.org/en/