

# 113年度桃園市蘆竹區山腳國民小學

## 暑期樂趣體適能高爾夫育樂營課表

### 第一梯次 第一天課程表

日期 時間	7月1日 (星期一)			備註與說明
8:00~8:30	報到 8:30 搭遊覽車出發球場(遲到請自行接送)			
09:00~9:50	1. 高爾夫沿革 2. 高爾夫禮儀、規則及簡單術語 3. 球桿使用說明(推桿、切桿、木桿、長中短鐵桿)			
09:50~11:50	分組(30人區分3組)			
	第一組 10人 基本揮桿	第二組 10人 推桿	第三組 10人 切桿	
	1. 揮桿基本動作 2. 教練示範教學揮桿動作 3. 握桿、上桿、下桿、收桿等動作教學 4. 揮桿體驗活動 5. 揮桿個別指導	1. 進入果嶺注意事項 2. 研判上、下坡及草紋說明 3. 推桿原理說明 4. 推桿體驗(分開推桿)	1. 切桿球具使用說明 2. 切桿原理 3. 切球體驗	
	各組交換			
	1. 進入果嶺注意事項 2. 研判上、下坡及草紋說明 3. 推桿原理說明 4. 推桿體驗(分開推桿)	1. 切桿球具使用說明 2. 切桿原理 3. 切球體驗	1. 揮桿基本動作 2. 教練示範教學揮桿動作 3. 握桿、上桿、下桿、收桿等動作教學 4. 揮桿體驗活動 5. 揮桿個別指導	

	各組交換			
	1. 切桿球具使用說明 2. 切桿原理 3. 切球體驗	1. 揮桿基本動作 2. 教練示範教學揮桿動作 3. 握桿、上桿、下桿、收桿等動作教學 4. 揮桿體驗活動 5. 揮桿個別指導	1. 進入果嶺注意事項 2. 研判上、下坡及草紋說明 3. 推桿原理說明 4. 推桿體驗(分開推桿)	
11:50~13:00	午餐及休息時間			
13:00~13:50	基本揮桿練習			
13:50~14:00	分組(每4人一組共8組，可自由選擇同組球員)			
14:00~15:00	體驗高爾夫一洞練習 (4人一組於中區實施一洞體驗)			
15:00~15:30	返校放學			

### 第一梯次 第二天課程表

日期 時間	7月2日 (星期二)	備註與說明
8:00~8:30	報到 8:30 搭遊覽車出發球場 (遲到請自行接送)	
09:00~9:50	基本揮桿練習與總檢討	
09:50~10:00	下課時間	
10:00~10:50	推桿練習	
10:50~11:00	下課時間	
11:00~12:00	推桿趣味競賽 (總分前三名給獎勵品，同分以年紀小者得勝)	
12:00~12:30	賦歸	

## 第二梯次 第一天課程表

日期 時間	7月4日 (星期四)			備註與說明
8:00~8:30	報到 8:30 搭遊覽車出發球場(遲到請自行接送)			
09:00~9:50	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高爾夫沿革</li> <li>2. 高爾夫禮儀、規則及簡單術語</li> <li>3. 球桿使用說明(推桿、切桿、木桿、長中短鐵桿)</li> </ol>			
09:50~11:50	分組(30人區分3組)			
	第一組 10人 基本揮桿	第二組 10人 推桿	第三組 10人 切桿	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 揮桿基本動作</li> <li>2. 教練示範教學揮桿動作</li> <li>3. 握桿、上桿、下桿、收桿等動作教學</li> <li>4. 揮桿體驗活動</li> <li>5. 揮桿個別指導</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進入果嶺注意事項</li> <li>2. 研判上、下坡及草紋說明</li> <li>3. 推桿原理說明</li> <li>4. 推桿體驗(分開推桿)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 切桿球具使用說明</li> <li>2. 切桿原理</li> <li>3. 切球體驗</li> </ol>	
	各組交換			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進入果嶺注意事項</li> <li>2. 研判上、下坡及草紋說明</li> <li>3. 推桿原理說明</li> <li>4. 推桿體驗(分開推桿)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 切桿球具使用說明</li> <li>2. 切桿原理</li> <li>3. 切球體驗</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 揮桿基本動作</li> <li>2. 教練示範教學揮桿動作</li> <li>3. 握桿、上桿、下桿、收桿等動作教學</li> <li>4. 揮桿體驗活動</li> <li>5. 揮桿個別指導</li> </ol>	
	各組交換			

	1. 切桿球具使用說明 2. 切桿原理 3. 切球體驗	1. 揮桿基本動作 2. 教練示範教學揮桿動作 3. 握桿、上桿、下桿、收桿等動作教學 4. 揮桿體驗活動 5. 揮桿個別指導	1. 進入果嶺注意事項 2. 研判上、下坡及草紋說明 3. 推桿原理說明 4. 推桿體驗(分開推桿)	
11:50~13:00	午餐及休息時間			
13:00~13:50	基本揮桿練習			
13:50~14:00	分組(每4人一組共8組,可自由選擇同組球員)			
14:00~15:00	體驗高爾夫一洞練習 (4人一組於中區實施一洞體驗)			
15:00~15:30	返校放學			

### 第二梯次 第二天課程表

日期 時間	7月5日 (星期五)	備註與說明
8:00~8:30	報到 8:30 搭遊覽車出發球場 (遲到請自行接送)	
09:00~9:50	基本揮桿練習與總檢討	
09:50~10:00	下課時間	
10:00~10:50	推桿練習	
10:50~11:00	下課時間	
11:00~12:00	推桿趣味競賽 (總分前三名給獎勵品,同分以年紀小者得勝)	
12:00~12:30	賦歸	