**114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實施計畫**

**【附件1】活動流程表**

**桃園市蘆竹區山腳國民小學114年度暑期樂趣體適能高爾夫育樂營流程表**

**第一梯次 第一天課程表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期  時間 | 7月1日(星期二) | 備註與說明 |
| 8:00~8:30 | 報到(8:30準時發車至高爾夫球場) |  |
| 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(40人區分3組) |  |
| 第一組13人基本揮桿 | 第二組13人推桿 | 第三組14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5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(5人一組於中區實施一洞體驗) |  |
| 15:30 | 返校放學 |  |

**第一梯次 第二天課程表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期  時間 | 7月2日(星期三) | 備註與說明 |
| 8:00~8:30 | 報到(8:30準時發車至高爾夫球場) |  |
| 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 |
| 12:00~12:30 | 賦歸(領餐盒) |  |
|  |