

開南大學 95 學年度第一學期 體育五休閒高爾夫 教學計畫表

科目代碼	科目名稱	授課教師	修別	開課年級	學分數	每週時數
002041970	中文：休閒高爾夫	林國棟	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修	三、四年級 班	1	2
教學目標 與 內容	<p>一、教學目標：</p> <p>(一) 認識休閒運動與生活品質</p> <p>(二) 培養提升生活品質的休閒運動知能</p> <p>二、課程內容：</p> <p>(一) 休閒運動、生活品質等知識講授與討論</p> <p>(二) 精彩休閒運動影片欣賞與討論</p> <p>(三) 各種休閒運動實際參觀或體驗與分享</p> <p>(四) 高爾夫練習場練習、高爾夫迷你球場體驗</p>					
實施方法	<p><input checked="" type="checkbox"/>講解法 <input checked="" type="checkbox"/>實作法 <input checked="" type="checkbox"/>討論法 <input checked="" type="checkbox"/>演習法 <input checked="" type="checkbox"/>問答法 <input type="checkbox"/>其他：</p> <p>(一) 課堂講授與討論</p> <p>(二) 影片欣賞與討論</p> <p>(三) 實際參觀或體驗：赴校外現場參觀或體驗</p> <p>(四) 高爾夫技術練習：赴校外高爾夫練習場練習、迷你球場實際體驗</p> <p>註：赴校外練習之交通及球資費用(練習場每次 50~100 元、迷你球場每次 400 元)，需由同學自行負責</p>					
評量方式	<p>一、術科測驗 60%：以高爾夫基本動作及迷你球場擊球成績為評分依據。</p> <p>二、認知測驗 20%：以全學期上課心得與建議報告為評分依據。</p> <p>三、學習態度 20%：以全學期上課出席情形、參與討論、學習精神為評分依據。</p>					
授課使用 及 參考書籍	<p>一、體育教材教法與評量—高爾夫球，教育部，民國 86 年。</p> <p>二、國際最新高爾夫規則中華民國體育運動總會。</p>					
科目簡介 (含大綱及 教學進度)	<p>一、教學大綱：</p> <p>(一) 課程說明：一週(室內講授)</p> <p>(二) 木球運動：二週(室外，各種木球技巧練習)</p> <p>(三) 高爾夫基本技巧練習：六週(在本校運動場或體育館練習)</p> <p>(四) 高爾夫練習場練習練習：八週(校外高爾夫練習場練習)</p> <p>(五) 筆試測驗：一週(本校體育館)</p> <p>二、教學進度：如附表</p>					

課程委員會召集人：

授課教師：林國棟



開南大學 95 學年度第一學期 體育五休閒高爾夫 教學進度表

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	教室
一	09/27	課程說明	課程說明	2	體育館
二	10/04	木球運動	基本認識與練習	2	運動場
三	10/11	木球運動	基本認識與練習	2	運動場
四	10/18	高爾夫基本技術	短鐵桿練習	2	體育館
五	10/25	高爾夫基本技術	短鐵桿練習	2	體育館
六	11/01	高爾夫基本技術	中鐵桿練習	2	體育館
七	11/08	高爾夫基本技術	中鐵桿練習	2	體育館
八	11/15	推桿基本技術	推桿練習	2	體育館
九	11/22	期中考週	推桿測驗	2	體育館
十	11/29	高爾夫基本技術	5 號木桿練習	2	校外 (預定中華高爾夫練習場)
十一	12/06	高爾夫應用技術	5 號木桿練習	2	校外 (預定中華高爾夫練習場)
十二	12/13	高爾夫應用技術	短鐵桿擊準技術練習	2	校外 (預定中華高爾夫練習場)
十三	12/20	高爾夫應用技術	短鐵桿擊準技術練習	2	校外 (預定中華高爾夫練習場)
十四	12/27	術科測驗	短鐵桿擊準測驗	2	校外 (預定中華高爾夫練習場)
十五	01/03	術科測驗	中鐵桿擊遠測驗	2	校外 (預定中華高爾夫練習場)
十六	01/10	高爾夫實際體驗	迷你球場體驗	半天	校外 (預定台北高爾夫球場)
十七	01/17	高爾夫實際體驗	迷你球場體驗	半天	校外 (預定台北高爾夫球場)
十八	01/24	期末考試週	筆試測驗	2	體育館

課務組  
95.11.22  
收文章



## 951 開南大學高爾夫體育課上課須知

副教授 林國棟 TEL：0935-920535

E-mail：[star515515@yahoo.com.tw](mailto:star515515@yahoo.com.tw)

- 一、一個學期的體育課（高爾夫），希望儘量讓同學有所收穫。（高爾夫技能與知識，增進體能的技能與知識，以及其他只要同學想要的都可以，不限範圍）
- 二、同學想要學到或知道的，希望隨時提出來（不論是高爾夫的問題，還是其他體育的問題，還是其他任何想談的問題，都可以討論），老師當場無法回答的，也會回去找答案給予回答。
- 三、希望同學輕鬆愉快的上課。（要打就打、要休息就休息、要討論就討論、要出去涼一下也沒關係，不過要離開時請先跟老師講一下）
- 四、幾點請同學配合的：
  - （一）每節上課都會點名。（認識同學、知道同學到課沒，6次未到課者扣考，出席情況作為學期評量依據之一）
  - （二）無法到課的同學請跟老師打個招呼，讓老師知道。（事先跟老師打電話或傳Mail請假）
  - （三）請儘量穿適合運動的服裝（高爾夫沒規定要穿運動服打球，但有慣例要穿有領的上衣，不穿短褲）、運動鞋（下高爾夫球場需穿高爾夫鞋），請不要穿洋裝、皮鞋來打高爾夫。
  - （四）球具學校由提供，但能自備是最好。（高爾夫手套請自備）
- 五、上課內容與方式：
  - （一）上課內容與進度如附件。（補充講義將視實際進度補充，講義內容儘量由同學自習，不佔太多同學練習的時間，但會作為期末測驗題庫）
  - （二）上課時將分組，2人一組。（由同學自行找2人組合）
  - （三）每次上課將由各組輪流擔任值日生。（借還器材）
  - （四）依進度上課，老師每組輪流去指導。（同學如有需要，請隨時找老師指導）
  - （五）開始時先在學校用空心球練習擊球姿勢、動作；  
練得差不多後，再到校外高爾夫練習場練習擊真球（至練習場交通自行處理，擊球費自負，每次約50~100元）；  
最後再赴迷你高爾夫球場（台北高爾夫球場），實際體驗球場擊球樂趣。（台北迷你高爾夫球場擊球交通自行處理，擊球費自負，每次約400元打9-18洞）
- 六、評分：
  - （一）術科測驗60%（測三種，每種20分）
  - （二）學科測驗20%（基本分15分，未測者0分，心得報告加權+-5分）
  - （三）學習態度20%（基本分16分，全勤加4分，曠課一次扣2分，早退一次扣2分，遲到一次扣1分，未穿運動服每次扣1分，自備球具每次加1分，學習認真每次加1分，學習不認真每次扣1分）

課務組
95.11.22
收文章