

開南大學 95 年度第 2 學期進修部體育四-高爾夫(3)教學計畫表

課程編號	0	5	2	0	2	1	2	4	0	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	授課教師：林國棟 老師
班次	01										開課系所：體育室 學系
課程名稱(中文)										學分數	課程名稱(英文)
體育四-高爾夫(3)										0	
教學目標與內容	<p>一、教學目標：</p> <p>(一) 指導高爾夫之認知與技能。</p> <p>(二) 指導高爾夫技術、欣賞高爾夫競技。</p> <p>(三) 培養學生認識高爾夫、喜愛高爾夫，進而將高爾夫規劃為終身休閒運動。</p> <p>二、課程內容：</p> <p>(一) 高爾夫概論（沿起、歷史、國內外發展概況、其他基本常識與禮儀）。</p> <p>(二) 高爾夫技術（基本動作、應用動作）。</p> <p>(三) 實際體驗。</p> <p>(四) 高爾夫競技欣賞、個人心得分享。</p>										
實施方法	<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_____										
評量方式	期中測驗（實踐） <input type="checkbox"/> 0% 期末測驗（認知） <input type="checkbox"/> 0% 平時成績（情意） <input type="checkbox"/> 0% 其他 期末測驗（增測實踐） <input type="checkbox"/> 0%										
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> <p>三、課堂講義。</p>										
科目簡介(含大綱及教學進度)	<p>一、教學大綱：</p> <p>(一) 高爾夫概論（課程說明、認識高爾夫、個人高爾夫技能監定）。</p> <p>(二) 高爾夫裝備（球具、球衣、球鞋）。</p> <p>(三) 高爾夫禮儀。</p> <p>(四) 高爾夫基本動作練習（短鐵桿、中鐵桿、長鐵桿、木桿、挖起桿、推桿）。</p> <p>(五) 應用技術（短鐵桿、中鐵桿、長鐵桿、木桿、挖起桿、推桿）。</p> <p>(六) 實際體驗（影片欣賞、現場體驗、臨場觀摩）。</p> <p>二、教學進度：如附表。</p>										
備註	<p>一、以在校內上課為主，校內上課使用空心球。</p> <p>二、依學習進度，視情形安排至校外練習場擊實心高爾夫球（租用練習場之球，每盒 20 元，每次上課擊 2.5 盒球，同學自行購買）。</p> <p>三、技術進度快時，另行安排至至迷你球場（短距離洞）或至正式球場體驗。</p> <p>四、上課球具學校備有 P 桿、7 號桿、5 號木桿及推桿供同學使用。（能自備球具者更佳）</p> <p>五、赴校外上課之交通，由同學自行處理。</p>										

課程委員會召集人：

授課教師：林國棟



開南大學 95 年度第 2 學期進修部體育四-高爾夫(3)教學進度表

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	教室
一	03/01	高爾夫概論	課程說明、分組 認識高爾夫、高爾夫影片欣賞	2	體育館
二	03/08	基本動作練習(一)	擊球準備(站姿、握桿、置桿、起桿、下桿、揮桿、收桿) 短鐵桿(P桿或7號桿) 1/2揮桿擊球練習	2	體育館
三	03/15	基本動作練習(二)	揮桿原理(起桿、揮桿、收桿) 短鐵桿(P桿或7號桿)3/4揮桿擊球練習	2	體育館
四	03/22	基本動作練習(三)	揮桿原理(重心轉移) 短鐵桿(P桿或7號桿)全揮桿擊球練習	2	體育館
五	03/29	基本動作練習(四)	中鐵桿練習	2	體育館
六	04/05	清明節放假			
七	04/12	基本動作練習(五)	推桿練習	2	體育館
八	04/19	術科測驗(一)	推桿測驗	2	體育館
九	04/26	期中考週	第一次術科測驗補考	2	體育館
十	05/03	應用技術練習(一)	長鐵桿練習	2	體育館
十一	05/10	應用技術練習(二)	木桿練習	2	體育館
十二	05/17	應用技術練習(三)	擊球距離準度練習	2	體育館
十三	05/24	綜合練習	綜合練習	2	體育館
十四	05/31	術科測驗(二)	50碼擊準測驗	2	體育館
十五	06/07	術科測驗(三)	7號桿擊遠測驗	2	體育館
十六	06/14	認知測驗	筆試	2	體育館
十七	06/21	心得分享	口述	2	體育館
十八	06/28	期末考週	補考	2	體育館