

### 開南大學 96 年度第 2 學期 體育室 體育二高爾夫 教學計畫表

課程編號	0 0 2 0 1 0 3 2 0	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	授課教師： 林國棟 老師 開課系所： 體育室 年級班別： 一年級各系班
班次	01-02		
課程名稱(中文)		學分數	課程名稱(英文)
體育二-高爾夫		0	
教學目標與內容	一、教學目標： (一) 指導高爾夫之認知與技能。 (二) 指導高爾夫技術練習、高爾夫競技欣賞。 (三) 指導學生認識高爾夫、喜愛高爾夫，進而將高爾夫規劃為終身休閒運動。 二、課程內容： (一) 高爾夫概論(沿起、歷史、國內外發展概況、配備及其他基本常識與禮儀)。 (二) 高爾夫技術(基本動作、應用動作)。 (三) 實際體驗。 (四) 高爾夫競技欣賞、個人心得分享。		
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：實踐測驗2[0]0% 期末測驗：實踐測驗0%、認知測驗2[0]0% 平時成績：情意表現2[0]0%		
授課使用及參考書籍	一、體育教材教法與評量—高爾夫球，教育部，民國 86 年。 二、國際最新高爾夫規則，中華民國高爾夫協會最新審定發佈。 三、課堂講義。		
科目簡介(含大綱及教學進度)	一、教學大綱： (一) 高爾夫概論(課程說明、認識高爾夫、個人高爾夫技能監定)。 (二) 高爾夫裝備(球具、球衣、球鞋、其他)。 (三) 高爾夫禮儀。 (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)。 (五) 應用技術(短鐵桿、中鐵桿、長鐵桿、木桿、挖起桿、推桿)。 (六) 實際體驗(影片欣賞、現場體驗、臨場觀摩)。 二、教學進度：如附表。		
備註	一、以在校內上課為主，校內上課使用空心球。 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 30 元，每次上課擊 2 盒球，同學自行購買)。 三、技術進度快時，另行安排至迷你球場(短距離洞)或至正式球場體驗。 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) 五、赴校外上課之交通，由同學自行處理。		

課程委員會召集人：

授課教師：林國棟



課務組  
郭惠姍

開南大學 96 年度第 2 學期 體育室 體育二高爾夫 教學進度表

週次	單元名稱	主要教學內容	時數	教室
一	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	基本動作練習(一)	認識高爾夫器備、禮儀	2	體育館
三	基本動作練習(二)	揮桿擊球基本動作練習(站姿、取距離、取擊球點、握桿、置桿、上桿、揮桿、收桿)	2	體育館
四	基本動作練習(三)	短鐵桿練習 1/2 揮桿擊球練習(女生用 P 桿或男生用 7 號桿)	2	體育館
五	基本動作練習(四)	揮桿原理(上桿、揮桿、收桿、轉肩、轉腰) 短鐵桿 3/4 揮桿擊球練習(P 桿或 7 號桿)	2	體育館
六	基本動作練習(五)	揮桿原理(起桿、揮桿、收桿、旋轉原理) 短鐵桿(P 桿或 7 號桿)全揮桿擊球練習	2	體育館
七	基本動作練習(六)	推桿練習	2	體育館
八	術科測驗(一)	推桿測驗	2	體育館
九	期中考週	第一次術科測驗補考 高爾夫影片欣賞	2	體育館
十	應用技術練習(一)	中、長鐵桿練習(6、5、4、3 號鐵桿練習)	2	體育館
十一	應用技術練習(二)	木桿練習(5、4、3 號木桿練習)	2	體育館
十二	應用技術練習(三)	100 碼以內之擊球技巧與準確度練習	2	體育館
十三	綜合練習(一)	準度與速度綜合練習	2	體育館
十四	綜合練習(二)	準度與速度綜合練習	2	體育館
十五	術科測驗(二)	P 桿 50 碼擊準測驗	2	體育館
十六	術科測驗(三)	7 號桿擊遠測驗	2	體育館
十七	認知測驗	筆試	2	體育館
十八	期末考週	補考	2	體育館

97.3.10  
體育室

課務組 郭惠姍