

開南大學 95 年度第一學期體育室（高爾夫）科目教學計劃表

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
	中文：高爾夫	蘇榮立	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	大二 (3.4 ; 6.7 ; 8.9) 節	0	0
	英文：GOLF	先修課程				
教學目標與內容	1、瞭解高爾夫運動。 2、學習高爾夫運動之基本技術。 3、培養高爾夫運動的樂趣。					
實施方法	<input checked="" type="checkbox"/> 講解法。 <input type="checkbox"/> 實作法。 <input type="checkbox"/> 討論法。 <input type="checkbox"/> 演習法。 <input type="checkbox"/> 問答法。 <input checked="" type="checkbox"/> 其他（練習法）。					
量方式	期中測驗 30%。期末測驗 30%。平時成績 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> %。其他（ ）成績 40%。					
授課使用及參考書籍	(請按作者、書名、版別、出版商、發行地、出版年份、起訖頁數順序填寫)。 1. 任辰瀚 (2005)。高爾夫個人技術講義。台北：漢湘。 2. 袁裴彰譯 (2001)。高爾夫全書。台北：商周。					

科目簡介(可含大綱及教學進度):

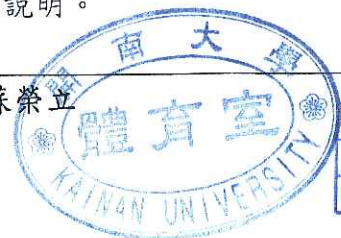
- 第一週 課程說明
 第二週 握桿、站姿、球位、瞄準之基本要領。
 第三週 轉體練習（後轉和前轉、轉身觸牆、重心分配、重心轉移練習）。
 第四週 起桿練習、半揮桿練習、左手臂揮桿練習。規則介紹。
 第五週 揮桿動作、「一、二、三」上桿練習。規則介紹。
 第六週 揮桿節奏的練習（口訣、閉眼）。球場禮儀介紹。
 第七週 揮桿過程錯誤動作之糾正。球場禮儀介紹。
 第八週 短鐵桿動作練習。球場介紹。
 第九週 中鐵桿動作練習。球場介紹。
 第十週 切球動作練習。規則研討（實例）。
 第十一週 影片欣賞。規則研討（實例）。
 第十二週 推桿的握桿方法、推桿姿勢的選擇。
 第十三週 推桿練習（上桿與下桿、一個推桿長練習、閉眼擊球）。
 第十四週 推桿練習（階梯練習、長距離練習、環洞練習）。
 第十五週 推桿過程錯誤動作之糾正。
 第十六週 揮桿及推桿的動作練習。
 第十七週 專項技術測驗。
 第十八週 專項技術測驗。

說明：

- 授課教師於學期前填寫本表，經課程委員會審核後，影印分送給教師所屬課程委員會召集人，授課班級所屬系、所及教務處課務組；並於開始上課時，將本內容向學生說明。
- 本表於 91.4.23 第四次校課程委員會討論通過。

課程委員會召集人：

授課教師：蘇榮立



課務組
95.11.22
收文章