

開南大學 95 年度第 2 學期 體育室體育六-休閒高爾夫教學計畫表

課程編號	0	0	2	0	3	3	4	5	0	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" 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
年級班別： 三、四 年級 各 系班											
課程名稱(中文)										學分數	課程名稱(英文)
體育六-休閒高爾夫										1	
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、欣賞高爾夫競技。 (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。 二、課程內容： (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）。 (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） <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 checked="" type="checkbox"/> 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體育運動總會。 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）。 (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 20 元，每次上課擊 2.5 盒球，同學自行購買）。 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。 四、上課球具學校備有 P 桿、7 號桿、五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



開南大學 95 年度第 2 學期 體育室體育六-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	02/28	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	03/07	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	03/14	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	03/21	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	03/28	基本動作練習(四)	中鐵桿練習	2	體育館
六	04/04	基本動作練習(五)	中鐵桿練習	2	體育館
七	04/11	基本動作練習(六)	推桿練習	2	體育館
八	04/18	術科測驗(一)	推桿測驗	2	體育館
九	04/25	期中考週	第一次術科測驗補考	2	體育館
十	05/02	應用技術練習(一)	長鐵桿練習	2	體育館
十一	05/09	應用技術練習(二)	木桿練習	2	體育館
十二	05/16	應用技術練習(三)	擊球距離準度練習	2	體育館
十三	05/23	綜合練習	綜合練習	2	體育館
十四	05/30	術科測驗(二)	50碼擊準測驗	2	體育館
十五	06/06	術科測驗(三)	7號桿擊遠測驗	2	體育館
十六	06/13	認知測驗	筆試	2	體育館
十七	06/20	心得分享	口述	2	體育館
十八	06/27	期末考週	補考	2	體育館