

高爾夫 課程表(初階)

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00	晨 間 自 習(開放入校)				
一	08:25~09:05	鐵桿基本動作 上桿平面建立	揮桿轉身 輔助動作	高爾夫英文 術語	揮桿轉身 輔助動作 釋放動作教學	預擊流程
二	09:10~09:50	轉身輔助動作	鐵桿曲腕 教學 揮桿平面 教學	切球軌道 練習	推桿觀念建立 揮桿軌道練習	鐵桿動作分解
	09:50~10:20	課 間 休 息				
三	10:20~11:00	鐵桿上桿寬度	動作拍攝 分析	鐵桿重心 轉移教學	木桿揮桿 平面教學 預擊流程	木桿起桿 動作練習
四	11:05~11:45	遊戲競賽教學	遊戲競賽 教學	遊戲競賽 教學	遊戲競賽 教學	遊戲競賽 教學

高爾夫 課程表(進階)

五	12：55～13：35	基礎揮趕教學	木桿教學	困難球位 教學	遊戲競賽 教學	遊戲競賽 教學
六	13：40～14：20	鐵桿教學	球位教學	距離控制 技巧		
	14：20～14：40	課 間 休 息				
七	14：40～15：20	體適能 強化	推桿課程	下場技巧安全 須知	遊戲競賽 教學	遊戲競賽 教學
八	15：25～16：05	推桿課程	斜坡擊球	球場規則		
九	16：10～16：35	導 師 時 間				
	16：40	放 學				