

高爾夫球（第一週初階班）課程表

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	高爾夫英文 術語	揮桿轉身 輔助動作	揮桿練習
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
	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 預備擊球流程
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

高爾夫球（第二週初階班）課程表

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	釋放動作教學	揮桿軌道練習	木桿揮桿練習	鐵桿揮桿練習	小 九 洞
二	09:10~09:50	重心轉移「慢 速+平衡」	木桿擊球	預擊流程+ 實際操作	推桿距離感 (短推)	
	09:50~10:20	課間休息				
三	10:20~11:00	擊球準確性	動作拍攝 分析	切球落點控制	推桿連續擊球	實 戰 教 學
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	

高爾夫球（第一週進階班）課程表

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	基礎揮桿教學	木桿教學	木桿擊球穩定	球位教學	上坡球位教學
二	09:10~09:50	鐵桿教學	擊球穩定度建立	距離控制技巧	揮桿軌道教學	落點控制
	09:50~10:20	課 間 休 息				
三	10:20~11:00	體適能鍛鍊	鐵桿擊球穩定	下場技巧安全須知	擊球節奏控制	斜坡擊球教學
四	11:05~11:45	推桿課程	揮桿流暢度／連續性	球場規則	長推桿訓練	分析彈道與球路

高爾夫球（第二週進階班）課程表

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	擊球連續性	完整擊球流程演練	困難球位教學	揮桿+球位整合	小 九 洞
二	09:10~09:50	木桿、小雞腿教學	揮桿流程整合	切球落點控制	高度切滾球	
	09:50~10:20	課 間 休 息				
三	10:20~11:00	體適能進階強化鍛鍊	推桿(距離感)	短桿距離控制 10-30碼 果嶺邊	短距離落點控制	實 戰 教 學
四	11:05~11:45	揮桿穩定練習	推桿(方向控制)		果嶺邊應用	