高爾夫(初階班) 課程表(上午)

節次	時間	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三
	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(進階班) 課程表(下午)

節次	時間	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三
五	12：55 ~13：35	基礎揮桿教學	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		