



臺南市健康與體育輔導團

總召集人：中營國小 方煌洲 校長
國小召集人：德高國小 陳國華 校長
國小副召集人：竹塹國小 許德文 校長
主任輔導員：德高國小 姜建宏 主任
執行秘書：中營國小 曾美玉 主任

• 勝利國小 涂添貴 主任	安順國小 黃俊榮 主任
• 歸仁國小 陳振輝 主任	博愛國小 許芳朝 主任
• 安業國小 馮世昌 主任	南興國小 康瑞中 主任
• 仁和國小 郭建旻 主任	文元國小 黃惠鄉 教師
• 中營國小 林賢杰 主任	文元國小 劉慈雯 教師
• 大內國小 李國隆 教師	新南國小 陳建州 教師
• 新南國小 葉文玲 教師	億載國小 吳嘉峻 教師
• 安順國小 劉宇軒 教師	

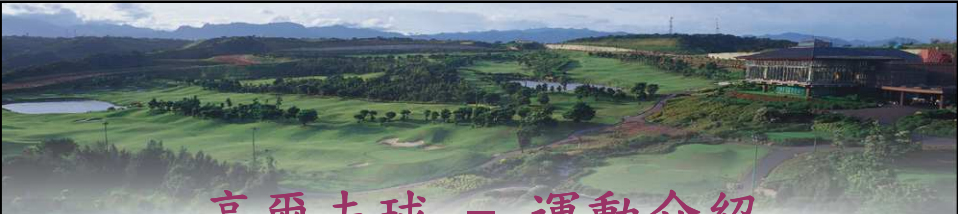
高爾夫球 Golf

台南市健康與體育輔導團
台南市大內國小體育教師 李國隆老師



內容大綱

 高爾夫球 - 運動介紹	 高爾夫球 - 運動介紹
 高爾夫球 - 奧古斯塔	 高爾夫球 - 奧古斯塔
 高爾夫球 - 四大賽事	 高爾夫球 - 四大賽事
 高爾夫球 - 世界高爾夫排名	 高爾夫球 - 世界高爾夫排名
 高爾夫球 - 運動起源	 高爾夫球 - 運動起源
 高爾夫球 - 規則起源	 高爾夫球 - 規則起源
 高爾夫球 - 正式球場評價認證	 高爾夫球 - 正式球場評價認證
 高爾夫球 - 認識個人裝備	 高爾夫球 - 認識個人裝備



高爾夫球 - 運動介紹



-  世界球后台灣曾雅妮
-  球場美麗景致
-  高爾夫基本介紹



高爾夫球 - 奧古斯塔




奧古斯塔堪稱球場中的極品，是一座在全世界享有盛譽的高爾夫球場，同時也是高壇最精彩的四大賽事之一“美國名人賽”的固定比賽場地。奧古斯塔國家球場的創始人是鮑比-鐘斯(Bob Jones)。1930年，鐘斯拿下了當時的四大賽——英國公開賽、英國業餘賽、美國公開賽、美國業餘賽的四個大滿貫，創下高球史上一個傲視群雄的記錄。





高爾夫球 - 四大賽事



高爾夫四大賽事

- 4月：美國名人賽（大師賽）
- 6月：美國公開賽
- 7月：英國公開賽
- 8月：美國職業錦標賽

台灣名人賽暨第廿二屆三商杯高爾夫邀請賽。獎金高達五十萬美元（約1500萬台幣）

高爾夫球 - 世界高爾夫排名

排名	姓名	國籍	平均分數	累積分數	比賽場次
1	Martin Kaymer	DEU	8.36	409.49	49
2	Lee Westwood	ENG	8.16	375.35	46
3	Luck Donald	ENG	6.64	345.08	52
4	Graeme McDowell	NIR USA	6.44	347.91	54
5	Tiger Woods	USA	6.32	252.80	40
6	Phil Mickelson	USA	6.23	274.19	44
7	Paul Casey	ENG	6.04	270.92	45
8	Rory McIlroy	NIR	5.65	305.26	54
9	Steve Stricker	USA	5.49	236.28	43
10	Matt Kuchar	USA	5.20	270.19	52
11	Jim Furyk	USA	5.16	247.85	48
12	Ernie Els	ZAF	4.96	277.89	52
13	Ian Poulter	ENG	4.77	247.95	52
14	Dustin Johnson	USA	4.47	219.00	49
15	Bubba Watson	USA	4.37	209.55	48

世界高爾夫排名，由高球四大賽和全球五大職業巡迴賽所組成的國際PGA聯盟所主導與承認，固定在每週的星期一公佈，也就是在前一週全球各地的賽事結束後。這裡的統計數字是過去104星期每場比賽名次積分平均分數。分數的多寡除與球員在該場比賽名次相關外，有多少位世界排名球員參與比賽亦包括在內。過去52星期內所累積的分數以雙倍計算。

排名日期：2011 - 3 - 1

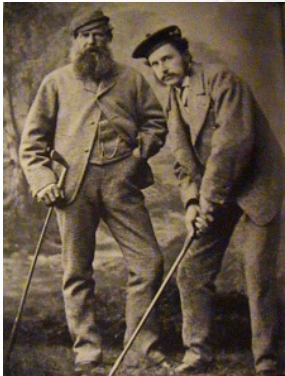
高爾夫球 - 運動起源

- ◎傳說在羅馬時代，相傳這種遊戲是人們在田野間，用一支彎曲的木棍輪流打擊一個小皮球，皮球內裝滿羽毛，直到打到一個設定的目標為止。
- ◎中國宋朝時代有種被形象地稱為「捶丸」的球戲。中國首座高爾夫球場是英國人於十九世紀末所建造。
- ◎十九世紀末傳到美洲、澳洲及南非，二十世紀傳到亞洲。由於打高爾夫球最早在宮庭貴族中盛行，加之高爾夫球場地設備昂貴，故有“貴族運動”之稱。






高爾夫球－規則起源



- ◎蘇格蘭，傳說中，高爾夫是由牧羊人為打發漫長的放牧時間，以一根彎曲的棍子和用羽毛捆成的橡皮球來玩的一種叫“巴卡尼克”的遊戲。
- ◎高爾夫球運動的名稱(Golf)，便是來自蘇格蘭的方言(Gouf)，意為“擊、打”。
- ◎高爾夫球運動最初的規則是由蘇格蘭的愛丁堡高爾夫球俱樂部製訂的。
- ◎世界上第一家高爾夫球俱樂部設立在蘇格蘭的愛丁堡，而最有名氣的高爾夫球俱樂部也是設在蘇格蘭，即聖安德魯皇家古典高爾夫球俱樂部。世界上第一家女子高爾夫球俱樂部也建於蘇格蘭。



高爾夫球－正式球場評價認證

OFFICIAL COURSE RATING

Sunrise Golf & Country Club

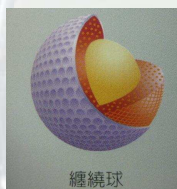
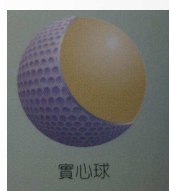
<u>TEE</u>	<u>YARDAGE</u>	<u>RATING</u>	<u>SLOPE</u>
Regular	6649	72.2	132
Championship	7091	74.1	136
Ladies	5590	72.0	128

Issue Date: December 1, 1991
Effective to: January 15, 1994

高爾夫球－認識個人裝備

- | | |
|------------|---------|
| A. 14枝球桿下場 | E. 傘 |
| B. 球 | F. 球帽 |
| C. 手套 | G. 球座 |
| D. 球鞋 | H. 其他用具 |

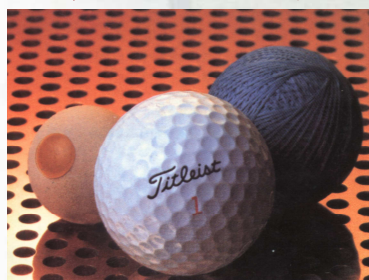
現代高爾夫球介紹



名稱	作法	優點	缺點
雙層式	簡單	生產快速/價格便宜/飛行較遠	旋轉較低/不易停球/控球性差
多層式	困難	迴旋率高/飛行穩定/控球性佳	價格昂貴/易損壞/距離較近
金屬	視層數	飛行距離遠	控球性差

高爾夫球演進

小石子 1400年..... 因無聊打擊地上之石子
木製球 1400年..... 用櫟木製作，但易損壞
皮革球 1400~1860年..... 以牛皮泡明礬水使其軟化，再將鵝毛浸泡水中使其收，然後將收縮後的鵝毛塞滿整個球的內部，在乾燥的過程變硬。其缺點為潮溼天候下會改變其重量，因此僅在歐洲流行了四百多年。



高爾夫球 - 服裝配備



高爾夫球 - 球帽及配件



高爾夫球 - 球鞋



引自HONO高爾夫球生活館



球桿歷史演進



1850's ~ 1920's

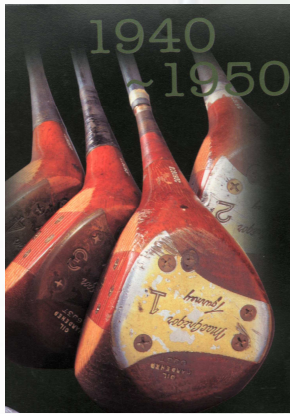
木桿



鐵桿

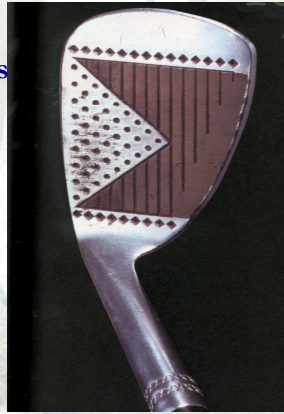


球桿歷史演進



1940
~ 1950

鐵桿
1935 ~ 1950's



木桿
1950's ~ 1970's

球桿歷史演進：現代球桿



球桿歷史演進：現代球桿

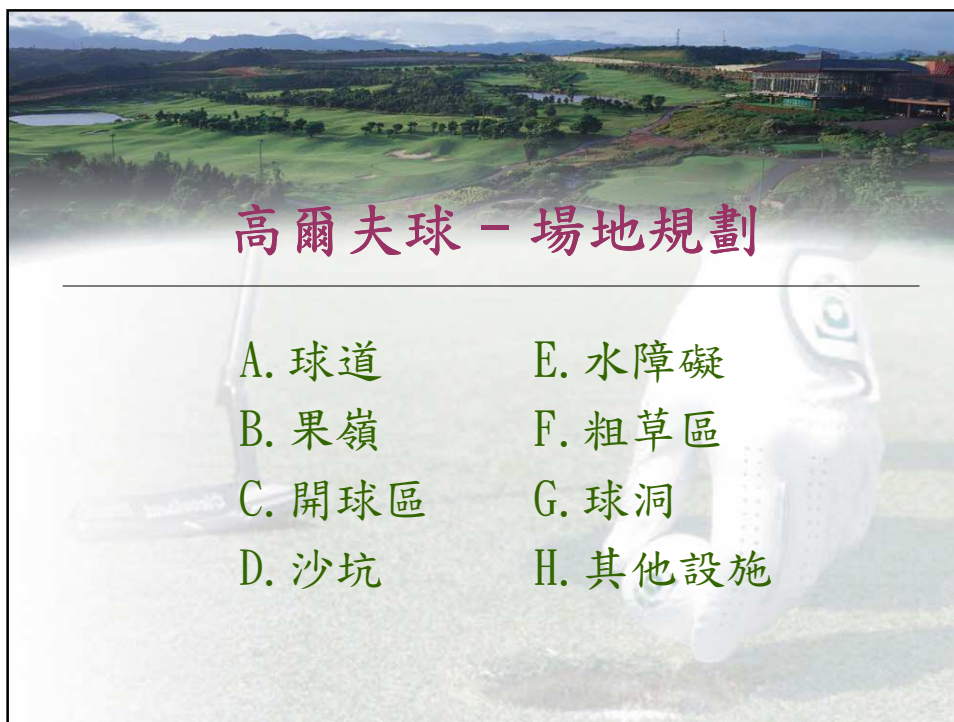


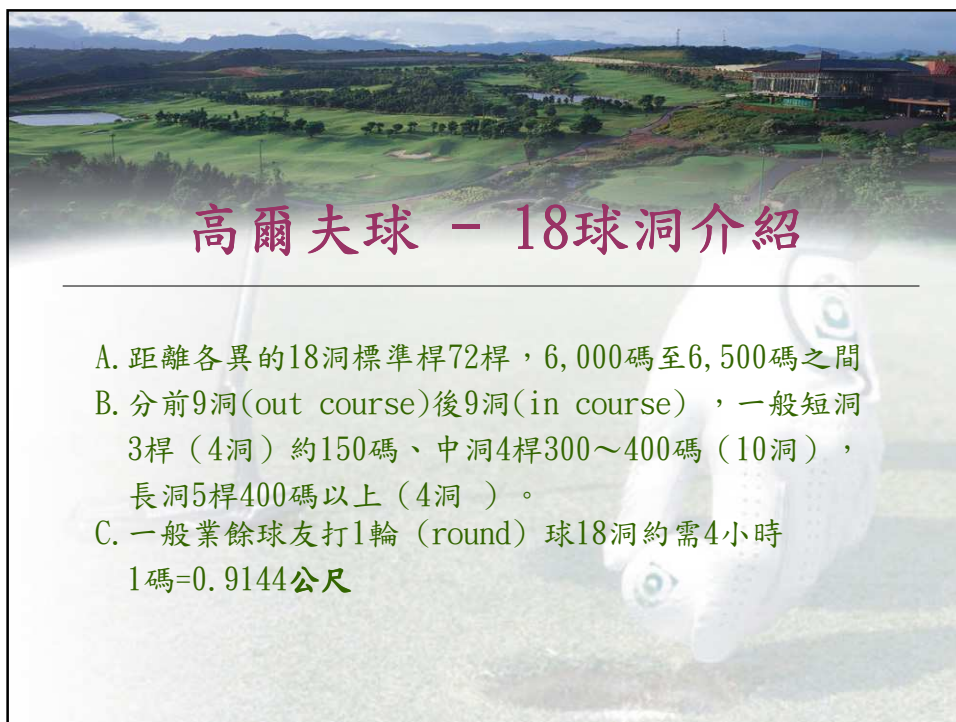
球桿歷史演進：現代球桿

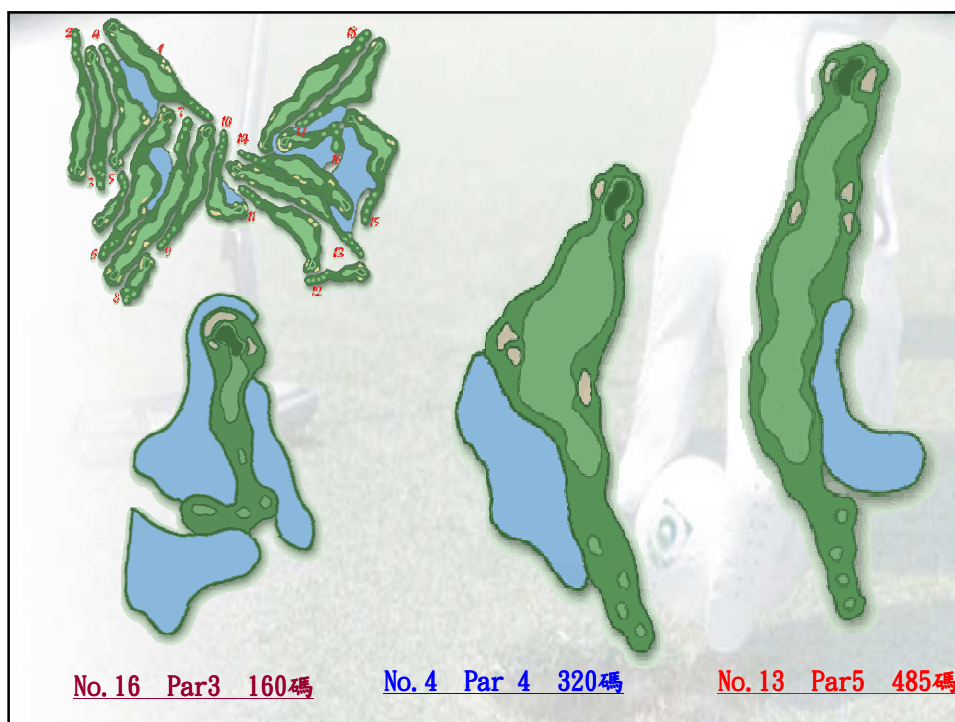


高爾夫球 - 標準服裝









18洞72桿（比賽共4回合共288桿）		
* 低於標準桿 *		
一桿進洞	Hole In One	par5-1桿=4
低於標準桿2桿	老鷹：Eagle	par5-3桿=2
低於標準桿1桿	柏蒂：Birdie	par5-4桿=1
打平標準桿	帕：par	par5-5桿=0
* 超過標準桿 *		
高於標準桿1桿	柏忌：Bogey	par5-6桿=-1
高於標準桿2桿	雙柏忌：Double Bogey	par5-7桿=-2
（比賽4回合）288桿-278桿（總桿數）=10（低於標準桿）		

高爾夫計分卡 Score Card

球道縮影示意圖 (供擊球攻略用)

藍發球台 (選手用) Blue Tee Yds

白發球台 (來賓用) White Tee Yds

標準桿 Par

差點 (困難度) Handicap

洞數 Hole

金發球台 (世界比賽用) Gold Tee Yds

紅發球台 (女生用) Red Tee Yds



SCORER _____		ATTESTED _____									
BLUE TEE YDS.		384	170	360	197	405	506	373	352	555	3302
WHITE TEE YDS.		362	129	339	171	372	470	344	319	529	3035
PAR		4	3	4	3	4	5	4	4	5	36
HANDICAP		11	17	13	15	1	5	9	3	7	
HOLE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	OUT
GOLD TEE YDS.		407	192	386	228	427	516	402	431	573	3562
RED TEE YDS.		341	103	317	126	352	436	314	284	467	2740

高爾夫球 - 罰桿規則

A. 罰1桿

1. 打出界外球
2. 試桿移動了球
3. 球打進水池
4. 球在沙坑內無法打
5. 將球撿起來試擦

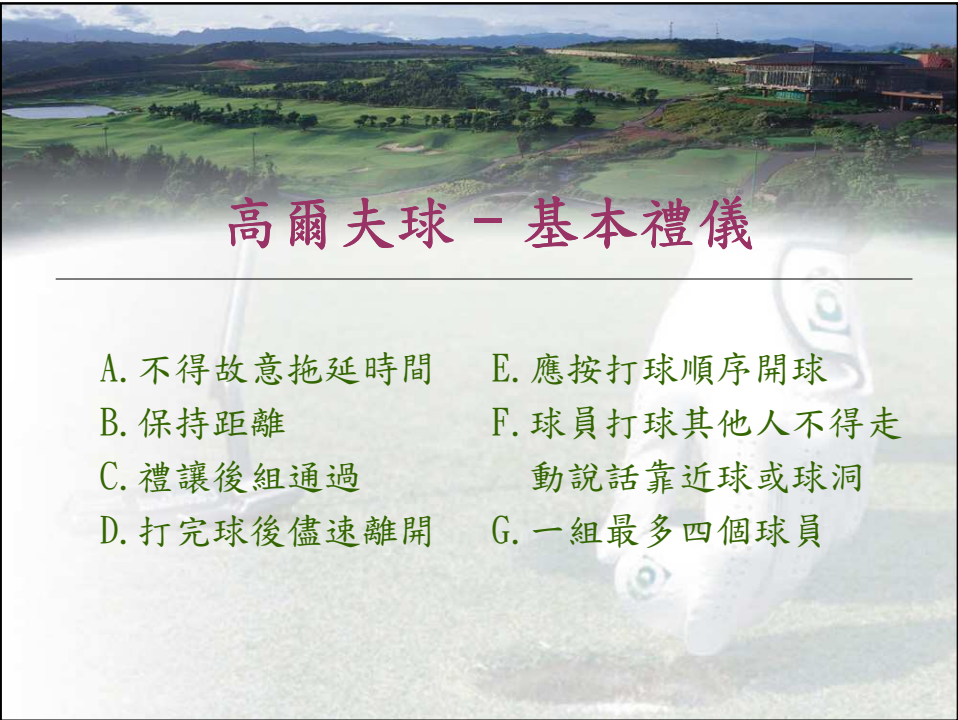
B. 罰2桿

1. 超出開球區開球
2. 打球別人的球
3. 改變沙坑情境
4. 比賽已發球才到場
5. 用手或球桿測試草皮



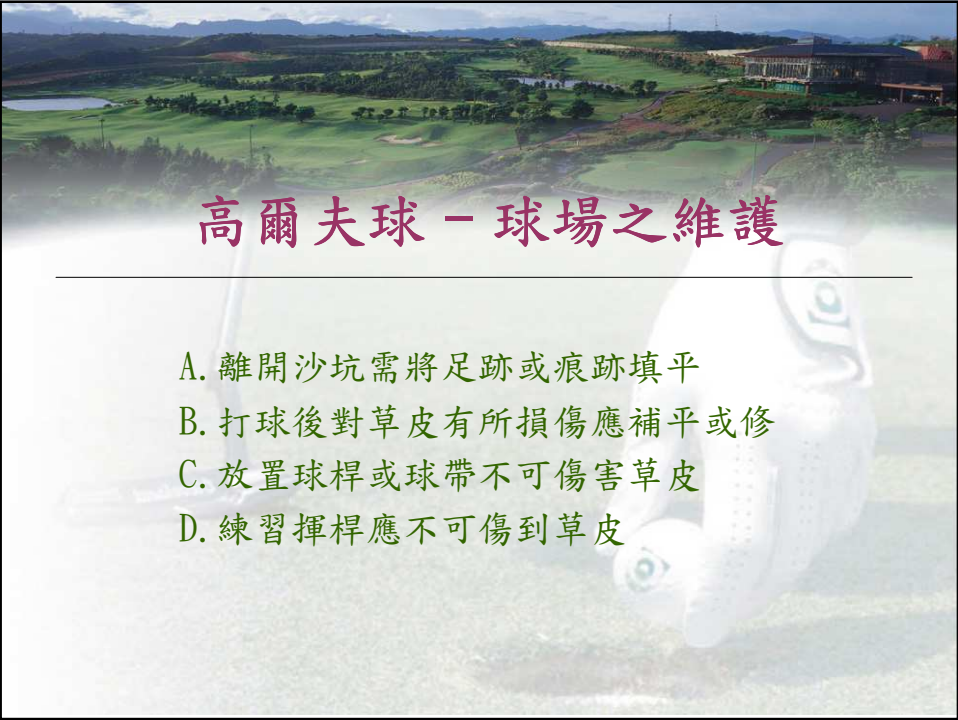
高爾夫球 - 球場消費

特殊 身份	個人 (會員)	會員費 100萬	過戶費 10萬	團體 (球券)	
* 球場消費價目 *					
果嶺	360元	690元	1140元	1380元	1890元
車資	1人500元	2人400元	3人以上300元		
雜項	保險費、維護費		200元		
* 練習打擊場消費 *					
會員卡	4000元	200盒	1盒30顆	200x30=6000顆	1顆=0.66元
會員卡	2500元	100盒	1盒30顆	100x30=3000顆	1顆=0.83元
一般	50元	1盒	1盒30顆	1x30=30顆	1顆=1.66元



高爾夫球－基本禮儀

- A. 不得故意拖延時間
- B. 保持距離
- C. 禮讓後組通過
- D. 打完球後儘速離開
- E. 應按打球順序開球
- F. 球員打球其他人不得走動說話靠近球或球洞
- G. 一組最多四個球員



高爾夫球－球場之維護

- A. 離開沙坑需將足跡或痕跡填平
- B. 打球後對草皮有所損傷應補平或修
- C. 放置球桿或球帶不可傷害草皮
- D. 練習揮桿應不可傷到草皮

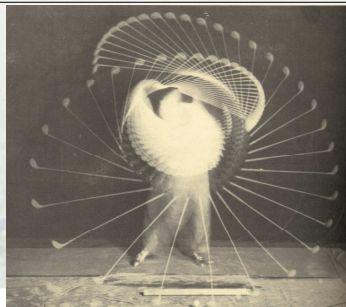


高爾夫球－球桿介紹

- A. 木桿：1、3、5號桿
- B. 鐵桿：3～9號桿P、S號桿
- C. 推桿：不同推桿桿頭



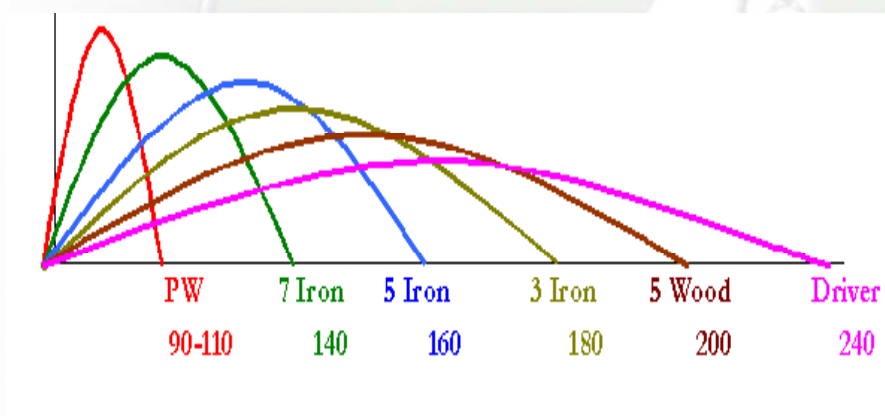
高爾夫握桿 & 揮桿 Swing



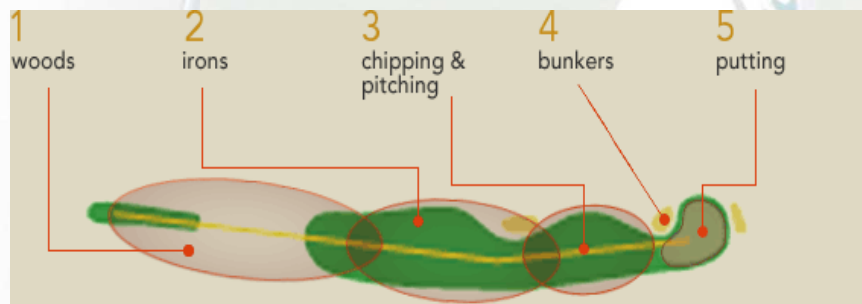
高爾夫球－球桿介紹（男子組）

球桿	距離/碼	桿面角度Loft	桿身長度
1號木桿	240以上	9°	44-45
3號木桿	220	13°-15°	43
4號木桿	210	17°	42 1/2
5號木桿	200	19°-21°	42
7號木桿	185	23°	41 1/2
3號鐵桿	180	21°	38 1/2
4號鐵桿	170	25°	38
5號鐵桿	160	29°	37 1/2
6號鐵桿	150	33°	37
7號鐵桿	140	37°	36 1/2
8號鐵桿	130	41°	36
9號鐵桿	120	45°	35 1/2
P杆起程	90-110打拋球	49°	35 1/2
S沙桿	70-80	56°	35 1/2
推桿	果嶺上用		

高爾夫球－球飛行角度

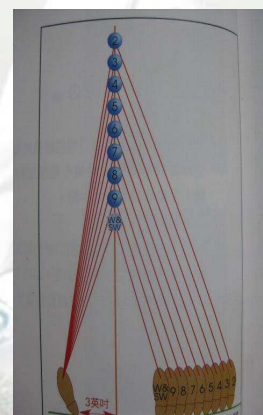


高爾夫球運動 - 5 Skills set

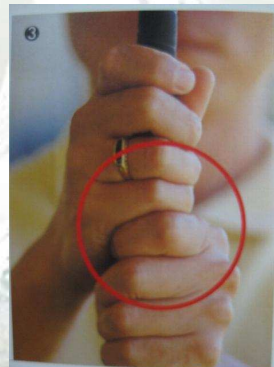
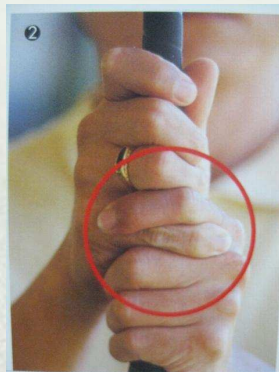
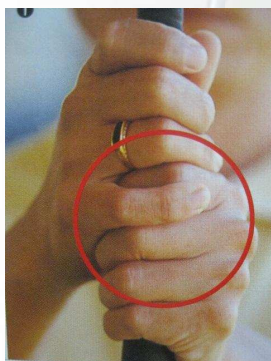


1.Woods 木桿 2.Irons 鐵桿 3.Chipping & pitching 短切桿
4. Bunkers 沙坑 5.Putting 推桿

高爾夫球 - 球桿與站姿



高爾夫球－握桿法



高爾夫球－揮桿動作

揮桿基本動作七大要素

1. 握桿
2. 站姿
3. 起桿
4. 轉身

5. 下桿
6. 擊球
7. 收桿

-  木桿開球動作
-  鐵桿揮桿動作
-  推桿果嶺動作
-  沙坑揮桿動作
-  自我修正動作

高爾夫揮桿 - 肌肉使用

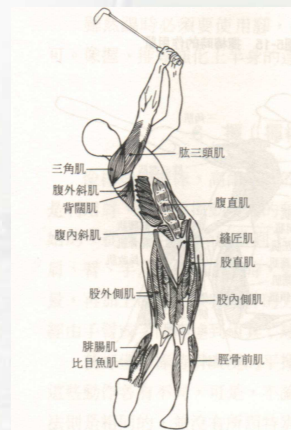


圖5-15 揮棒時的作用肌

高爾夫球 - 學校學習設計

A. 揮桿用具

球具：使用配合身高之童桿

球：使用安全球

B. 安全事項

揮桿者：揮桿時注意安全

觀看者：站於於右方位置

C. 場地布置

球網：自掛圍成擊球網

球場：適當安全球場





高爾夫球－學校教學設計



A. 教學課程設計



B. 學校比賽規劃

- 1. 場地規劃
- 2. 比賽計分卡



引起動機教學



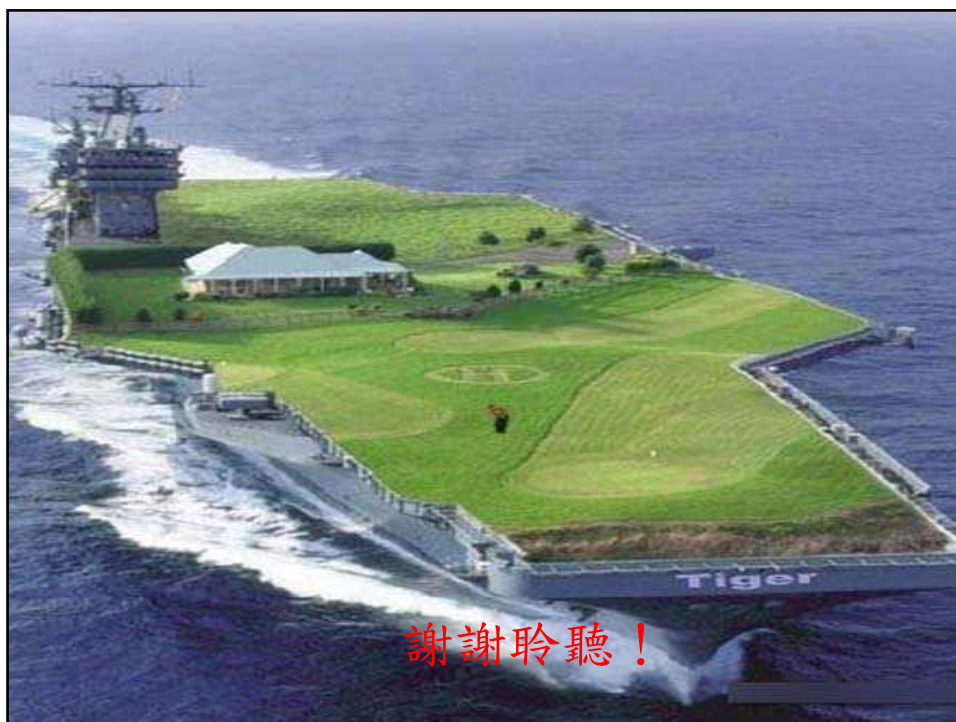
高爾夫球－操作練習時間

A. 操作練習

- 木桿組
- 鐵桿組
- 推桿組

B. 三洞比賽

- 1號洞(5桿)
- 9號洞(3桿)
- 18號洞(3桿)



謝謝聆聽！