

朝陽科技大學
109學年度第1學期教學大綱

| | | | |
|------|---------------------|------|--------------|
| 當期課號 | 0057 | 中文科名 | 高爾夫球 |
| 授課教師 | 李政龍 | 開課單位 | 通識教育中心 |
| 學分數 | 2 | 修課時數 | 2 |
| | | 開課班級 | 日間部四年制0年級 0班 |
| 修習別 | 校訂必修(運動與健康(選項體育課群)) | | |
| 類別 | 一般課程 | | |

本課程培養學生下列知識：

透過本課程教導學生瞭解高爾夫球運動之簡史、規則與理論，並教導學生進行體能與高爾夫球技術的訓練，藉以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，讓學生享受高爾夫球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣

- 1.高爾夫歷史與發展
- 2.高爾夫運動原理
- 3.高爾夫基本站姿
- 4.高爾夫基本揮桿動作
- 5.培養團隊活動與溝通互動
- 6.養成終身規律運動之效能

Course description: An exercise that playing against the nature. Players can feel relax and comfortable by playing it. Golf is not an exciting sport, and it has no limitation of age and sex, viewing via reciprocity, it is a public sport. Through the basic skills learning of holding the golf club, the way of hitting balls, the real practice on the green field, beginners can achieve self-training and decision-making, furthermore, arouse their interests of playing golf as a whole life exercise.

每週授課主題

- 第01週：課程簡介、進度說明
- 第02週：高爾夫球運動之起源與發展
- 第03週：高爾夫球規則、裁判法與禮儀介紹
- 第04週：高爾夫球運動原理
- 第05週：體能訓練、握桿法及站姿基本動作介紹
- 第06週：體能訓練、全揮桿基本動作介紹
- 第07週：體能訓練、預備動作練習
- 第08週：體能訓練、上桿動作練習
- 第09週：體能訓練、下桿動作練習
- 第10週：體能訓練、全揮桿擊球練習
- 第11週：體能訓練、全揮桿擊球練習
- 第12週：體能訓練、全揮桿擊球練習
- 第13週：體能訓練、全揮桿擊球練習
- 第14週：體能訓練、推桿基本動作介紹
- 第15週：全揮桿擊球練習
- 第16週：期末測驗
- 第17週：期末測驗
- 第18週：綜合檢討與期末測驗

成績及評量方式

- 個人技能測驗：30%
- 團隊演練測驗：30%
- 出席率：40%

證照、國家考試及競賽關係

- 台灣YMCA國際體適能認證中心-健康體適能生活原則
- 中華民國職業高爾夫球協會-C級高爾夫教練証

主要教材

- 1.片名：高爾夫天王：老虎·伍茲 Tiger Woods--Heart of a Champion 索書號：DVD 993.52 25772..(教科書)
- 2.GOLF高爾夫全能學習圖解指南。彼得·墨瑞斯，商周出版。..(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~leecl16899/>

E-Mail：leecl16899@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。