

國立臺灣大學 100 學年度第 2 學期體育課程內容簡介

課程名稱：	初級高爾夫
教學目標：	1. 學會高爾夫基本揮桿技術 2. 學會欣賞高爾夫比賽 3. 培養學生對高爾夫運動之興趣
課程簡介：	1. 認識高爾夫— 球桿介紹、高爾夫配備、球場簡介 4. 擊球預備動作— 握桿、站姿、瞄球 5. 揮桿— 上桿、擊球、收桿 6. 揮桿擊球— 半揮桿擊球、全揮桿擊球 7. 推桿動作要領說明 8. 校外實地揮桿練習
測驗項目：	1. 全揮桿擊球 2. 推桿 3. 筆試

國立臺灣大學 100 學年度第 2 學期 體育課教學進度表

一、課程名稱	初級高爾夫	二、任課老師	康正男
三、課程目標	一. 學會高爾夫基本揮桿技術 二. 學會欣賞高爾夫比賽 三. 培養學生對高爾夫的運動興趣		
四、選修資格	大三～四		
五、課程內容	一. 基本揮桿技術 二. 推桿		
六、教學進度	週次	教 學 進 度	
	一	說明上課內容、注意事項	
	二	認識高爾夫球（球桿、配備、球場簡介）	
	三	握桿、站姿、揮擊預備姿勢	
	四	複習前一堂課程內容、上桿動作說明	
	五	複習上桿、下桿動作要領說明、半揮桿練習	
	六	半揮桿擊球練習	
	七	半揮桿擊球練習	

	八	全揮桿擊球練習
	九	全揮桿擊球練習
	十	全揮桿擊球練習
	十一	全揮桿擊球練習、推桿動作要領說明及練習
	十二	全揮桿擊球練球、推桿練習
	十三	校外練習
	十四	校外練習
	十五	校外練習
	十六	校外練習
	十七	測驗
	十八	測驗
七、測驗項目	一. 揮桿擊球 二. 推桿 三. 推桿 10 球計算入洞球數	
八、評量參考 給分標準	一. 揮桿擊球（主觀評量）30% 二. 推桿（依據給分參考手冊）20% 三. 筆試 20% 四. 出席率 30%	