

桃園市中壢區青埔國民小學 115 學年度第 1 學期課後社團

高爾夫球初階班

招生簡章

一、上課時間：星期三 15:30~17:00

二、上課堂數：9 月 16 日(三)~12 月 9 日(三)，共 13 次

(本社上課次數與其他週三社團不同，請務必留意!)

三、指導老師：楊傑 老師 連絡電話：0905575890

四、社團學費：5500 元

五、招生對象：三~六年級(本社招滿 5 人才開班)

六、講師簡歷：TPGA 職業選手、中華高協 C 級教練、中華高協 C 級裁判

七、課程簡介：本課程為高球入門課程，從零開始，打破高球為高消費界線

八、課程規劃：

堂次	日期	授課內容
1	09/16	安全注意事項說明，場地介紹，暖身、基本姿勢
2	09/23	安全注意事項說明，暖身、基本姿勢、球桿介紹
3	09/30	體能訓練、握桿、半揮桿練習、姿勢調整
4	10/07	體能訓練、握桿、半揮桿練習、姿勢調整
5	10/14	體能訓練、握桿、半揮桿練習、姿勢調整
6	10/21	體能訓練、握桿、半揮桿練習、姿勢調整
7	10/28	體能訓練、球場規則說明、全揮桿練習、姿勢調整
8	11/04	體能訓練、球場規則說明、全揮桿練習、姿勢調整
9	11/11	體能訓練、球場規則說明、全揮桿練習、姿勢調整
10	11/18	體能訓練、球場規則說明、全揮桿練習、姿勢調整
11	11/25	體能訓練、推桿示範(練習)、揮桿姿勢調整
12	12/02	體能訓練、推桿示範(練習)、揮桿姿勢調整
13	12/09	體能訓練、推桿示範(練習)、揮桿姿勢調整
備註	1. 上課地點為校外場地-清浦高爾夫球場(桃園市中壢區大圳路一段 292 號)，家長須自行接去及送回，學校不提供接送服務，請審慎評估。 2. 需自備練習桿及高爾夫球手套，若無可請教練協助代購(高爾夫手套 400 元、練習桿 600 元)。 3. 高球有些許的風險，為顧及安全，參加學生需願意接授指導，如果因不受管教而產生的風險，需由學生自行承擔。	

※ 以上課程會依小朋友的學習能力作調整，僅為參考。