

國立蘭陽女中 106 學年度暑期高爾夫球營課程表

日期 時間	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27
14:00 ~ 18:00	1. 課程介紹 2. 球具介紹 3. 站姿 4. 基本握桿 5. 基本禮儀 1	1. 熱身活動 2. 站姿複習 3. 基本握桿複習 4. 鐵桿介紹 1/2 揮桿 3/4 揮桿 5. 基本禮儀 2 6. 回饋	1. 熱身活動 2. 推桿基本握桿 及練習 3. 推桿遊戲及比 賽 4. 1/2 及 3/4 揮 桿複習 5. 影片欣賞 6. 基本禮儀 3 7. 回饋	1. 熱身活動 2. 短切桿站姿、 握桿介紹、使 用時機及練習 3. 木桿介紹 4. 影片欣賞 5. 基本禮儀 4 6. 回饋	1. 熱身活動 2. 木桿站姿、握 桿介紹、使用 時機及練習 3. 綜合練習 4. 基本禮儀 5 5. 回饋