高雄市大寮區後庄國民小學114學年度第一學期

學童課後社團活動開班申請表

填表日期： 年 月 日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 社團名稱 | 球桿訓練社 高爾夫球 | | | | |
| 指導老師 | 曾宜玟 | 聯絡  電話 | 電話： | | |
| 手機：\_0909962508  手機： | | |
| 上課時間 | 每週四下午16時10分至17時30分 | | | 招收  對象 | （ 1-6 ）年級 |
| 上課節數 | 每堂次上課（ 1.5 ）時  本期共上課（ 19.5 ）時 | | | 學費 | （2220 ）元/期 |
| 所需配備及費用 | 教材費：（3360 ）元/期 | | | 費用  合計 | （ 5580）元/期 |
| 上課場地 | □室內（ ） | | | ■室外（ 平坦場地 ） | |
| 開班人數 | （ 8~20 ）人 | | | 每班參加人數：最多20人為原則 | |
| 課程內容簡介  （請以30字內簡要說明） | 高球入門Ｘ動作素養！  從擊球技巧到協調訓練，提升專注力與運動表現！ | | | | |
| 師資簡介  （請以50字內簡要說明） | 1.（學歷）  台北大學在學中  2.（經歷）  第一球場高爾夫球場培訓選手  臺北大學高爾夫校隊  高爾夫教練  三光國小高爾夫教練（社團）  北部、台中偏鄉高爾夫教練（公益活動） | | | | |

附件二

高雄市大寮區後庄國民小學114學年度第一學期

學童課後社團活動開班計畫書

**壹、依據：**高雄市大寮區後庄國民小學童課後社團活動實施計畫

**貳、目的：**

一、培養學生正當休閒活動，建立良好休閒習慣。

二、推展（ 體能 ）學習，孕育（高球）技能

**叁、教學目標：**

掌握高爾夫與曲棍球的基本握桿、

出桿與推桿技巧

培養距離判斷、出桿節奏與動作穩定性

強化核心肌群與下肢協調，提升身體控制力

**肆、課程規劃：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 堂次 | 日期 | 教學內容 | 備註 |
| 1 | 9月25日 | 從高爾夫最重要的四大基本功「握法、對齊、站姿、姿勢」開始，透過模擬練習讓孩子建立正確站姿與出桿意識。 |  |
| 2 | 10月2日 | 進一步熟悉「半揮桿」動作，透過橫式上桿練習，幫助孩子控制出桿距離與穩定度，強化上半身控制。 |  |
| 3 | 10月9日 | 複習基本架式，加入「核心出力」與身體轉動訓練，幫助孩子理解揮桿不只是手的動作，而是整體協調的成果。 |  |
| 4 | 10月16日 | 練習揮桿流暢銜接與練習抬腳與收桿姿勢，讓孩子建立順暢自然的動作流程，提升出桿穩定性與重心感。 |  |
| 5 | 10月23日 | 學會用不同幅度的揮桿（10～40碼）對應距離，加上簡單爆發力訓練，幫助孩子感受力道與控制。 |  |
| 6 | 10月30日 | 結合腳寬調整與雙手高度設定，進行對應目標距離的揮桿練習，建立距離感與動作一致性。 |  |
| 7 | 11月6日 | 從半揮桿進入全揮桿，整合前面技巧，並開始觀察揮桿後的落點與飛行路線，提升實戰感。 |  |
| 8 | 11月13日 | 學習不同距離推桿策略與力度控制 |  |
| 9 | 11月20日 | 練習「推桿」技巧，強調手感與穩定性，並進行模擬果嶺的目標挑戰，提升距離感與目標對準能力。 |  |
| 10 | 11月27日 | 用3、5、8碼任務闖關設計，上坡、下坡都要挑戰，讓孩子在遊戲中精進控球力與判斷能力。 |  |
| 11 | 12月4日 | 體驗場地中的「不同地形與障礙物」狀況，練習依地形變化調整站姿與擊球方式，增進應變力與觀察力。 |  |
| 12 | 12月11日 | 孩子開始學習不同球桿的使用差異，搭配全揮桿練習，提升器材選擇與使用的理解力。 |  |
| 13 | 12月18日 | 延伸介紹木桿與球道打法，理解高爾夫比賽規則與裝備選擇，建立運動素養與戰術思維。 |  |
| 14 |  |  |  |
| 15 |  |  |  |
| 本期合計 | | （13 ）堂次，共計（19.5 ）時 | |