

## 中華民國高爾夫協會 109 年度花東地區 8-12 歲訓練計畫

一、主旨：為提昇全國高爾夫運動水準與素質，促進學生身心健康，加強扎根計畫，並藉以增進花東學員球技精進，特舉辦本此訓練。

二、主辦單位：中華民國高爾夫協會

三、承辦單位：中華民國高爾夫協會北區總教練-高嘉鴻

四、協辦單位：花蓮縣體育會高爾夫委員會、高仕高爾夫股份有限公司

五、活動時間：中華民國 109 年 1 月 21 日（星期二）至 1 月 23 日（星期四）

六、訓練地點：花蓮縣立平和國中(109 年 1 月 21-22 日)、花蓮高爾夫球場(109 年 1 月 23 日)  
(地址：花蓮市化道路 120 號 電話:(03)8227-528#168)

七、訓練費用：

每位學員收取 3,000 元報名費，為期三天

八、參加資格：

- (一) 年齡：8-12 歲
- (二) 具備基礎高球能力
- (三) 花蓮縣歷屆議長盃，縣長盃前三名選手為優修先順序(附上成績證明在報名表)
- (四) 依照報名順序遞補名額
- (五) 無高球經驗、不諳規則者請勿報名參賽。

九、訓練報名辦法：

(一) 報名日期：108 年 12 月 2 日起至 109 年 1 月 9 日(星期四) 17:00 截止，逾期恕不受理。

(二) 報名方式：網路報名

(三) 報名人數規定：至少 6 開班，30 人額滿。

(四) 繳費：線上刷卡繳費

(五) 保險：凡報名選手保險與工作人員及教練由大會統一投保。

(六) 聯絡：北區高嘉鴻教練 0921613968          花蓮楊昌斌教授 0937979774

(七) 活動期間僅提供中午膳食，其餘食、宿及交通請參加人員自理。

(八) 完成報名人員當日早上請於 0930 時前自備球具至花蓮縣平和國中報到完畢。

註：凡經全國性運動組織判處禁賽之運動員，至 108 年 12 月 31 日尚未解禁者，不得報名。

十、訓練內容：見附件一

(附件一)

## 課程表

	Day	Day2	Day3
0900-1000	9:30 前報到 (平和國中)	綜合短桿	0930 前美崙球場報到 自我期許
1000-1100	基本動作設定教學	距離檢測	沙坑教學
1110-1200	全揮桿輔助動作教學	2019 高爾夫實用規則	揮桿平面/木桿技巧教學
1200-1230	午餐	午餐	午餐
1230-1330	午休時間	午休時間	午休時間
1330-1500	果嶺禮儀	了解自己的揮桿幅度 距離掌控	成果展現
1510-1600	學習成果與趣味競賽	學習成果與趣味競賽	結訓

