

中華民國高爾夫協會 109 年度

12 月 8-12 歲訓練營課表

時間	12 月 26 日(星期六)	時間	12 月 27 日(星期日)
地點	聯上高爾夫練習場	地點	聯上高爾夫練習場
09:00 09:30	報到	09:00 09:30	報到
09:30 10:00	自我目標設定	09:30 10:00	熱身
10:10 12:00	A. 暖身操 B. 全揮桿檢測TrackMan	10:10 12:00	A. 暖身操 B. 推桿檢測TrackMan C. 全揮桿動作調整
12:00 13:30	午餐、休息	12:00 13:30	午餐、休息
13:30 15:00	動作攝影分析 動作攝影調整	13:30 15:00	TrackMan球場模擬 攻略想法/競賽
15:00 15:30	室內課: *高爾夫球規則	15:00 15:30	高爾夫心理