

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 |