

109 年度北部地區 6-11 歲學童一週整天體驗營計畫

一、主旨：為提昇北部地區高爾夫運動水準，落實扎根計畫工作推動，藉以增進北部一地區學童球技及地區高爾夫運動風氣，特舉辦本次活動。

二、主辦單位：Vision Golf Academy 中華民國高爾夫協會北區總教練-高嘉鴻

三、協辦單位：中華民國高爾夫協會

四、活動時間：109 年 07 月 20 日（星期一）-109 年 08 月 28 日（星期五）

第一梯次 109 年 07 月 20 日- 07 月 24 日

第二梯次 109 年 07 月 27 日- 07 月 31 日

第三梯次 109 年 08 月 03 日- 08 月 07 日

第四梯次 109 年 08 月 10 日- 08 月 14 日

第五梯次 109 年 08 月 17 日- 08 月 21 日

第六梯次 109 年 08 月 24 日- 08 月 28 日

五、上課時間：早上 0900-下午 1700

六、訓練地點：藍灣高爾夫練習場 (Vision Golf Academy)

(地址：新北市林口區南勢里 9 鄰 33-6 號)

七、訓練費用：每位學員收取 16,000 元報名費(內含五天教練鐘點、膳食、場地及相關行政費用)

八、參加資格：

- (一) 年齡：6-11 歲學童
- (二) 無須具備基礎高球能
- (三) 身高須滿 115 公分
- (四) 依照報名順序遞補名額
- (五) 男女不拘

九、訓練報名辦法：

- (一) 報名日期：即日起至開班前五天 17:00 截止，逾期恕不受理。
- (二) 報名方式：網路報名
<https://forms.gle/wdeH4nhuEZiXRdsj8>
- (三) 報名招收人數以 10 名為原則，額滿為止；未滿 5 名不予開辦。
- (四) 完成報名人員當日早上請於 0900 時前至藍灣高爾夫練習場報到完畢。
- (五) 活動聯絡人：高嘉鴻教練 0921-613-968

十、附則：

- (一) 活動期間提供中午膳食，其餘食、宿及交通請參加人員自理。

十一、活動內容：

(附件一)

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
0900-1000	報到/分組	全揮桿動作教學	木桿設定教學	個人電腦分析	短桿教學
1000-1100	高爾夫精神	認識揮桿典範	木桿技巧教學	個別技術指導	切球及推桿綜合
1100-1200	基本動作教學	全揮桿分組賽	全揮桿指導	禮儀與規則	練習競賽
1200-1230	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
1230-1330	午休時間	午休時間	午休時間	午休時間	午休時間
1330-1430	認識高爾夫場地	高爾夫實用英文	平衡訓練 過五關挑戰	預擊準備 目標性擊球訓練	九洞迷你球道 實地教學
1430-1530	揮桿 基本動作訓練	全揮桿複習			
1530-1545	下午茶小點心	下午茶小點心			
1545-1630	個人電腦攝影	重心轉移訓練	Pitching 教學	Chipping 教學	結業與頒獎
1630-1700	學習成果驗收	分組練習競賽	教學成果驗收	推桿教學	