



# 揮桿技術及原理

## Swing Fundamentals & Skills

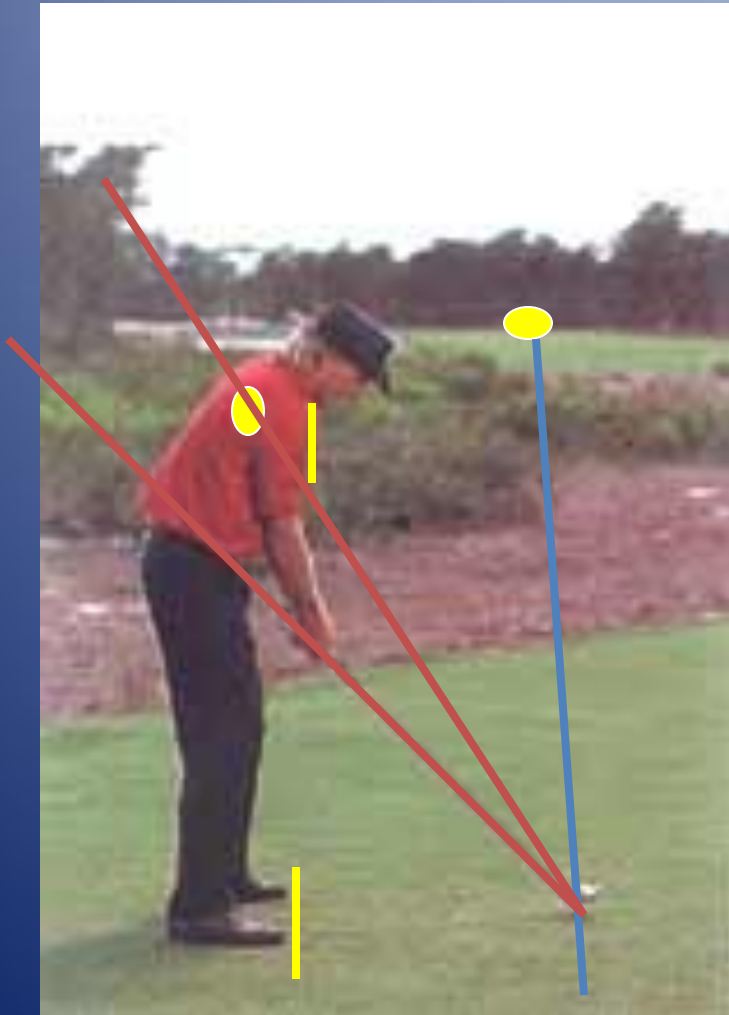
宋定衡

# 高爾夫教學術語

## Terminology for Golf

國家級教練 宋定衡

# 瞄準、參考線



- 目標 Target
- 目標線 Target Line
- 肩膀線 Shoulder Line
- 腳尖線 Toe Line
- 身體中心點  
Sport Center
- 揮桿平面 Swing Plane
- 飛行路線 Ball Flight

# 球 桿

球桿頭 Clubhead ← 唯一和球接觸 → 球桿面 Clubface

- 桿面 Face
- 趾部 Toe
- 跟部 Heel
- 底部 Bottom
- 背面 Back
- 前緣
- 後緣
- 朝上、朝右、朝前、朝目標

- 打開、開放 Open
- 關閉 Close
- 方正、回正 Square

桿身 Shaft

握把末端 End of Grip

# 人體構造

- 頭
- 軀幹
- 手、手掌
- 手臂
- 上半身
- 腰
- 下盤
- 腳
- 頸椎
- 脊椎
- 姆指、食指、中指、無名指、小指  
唯一和球桿（握把）接觸的地方
- 前臂、大臂
- 肩膀
- 髖關節、臀部
- 大腿、膝、小腿
- 腳尖、腳跟、內側、外側

# 揮桿基礎的重要性

高爾夫技巧 ← 良好的揮桿 ← 基礎 (Fundamentals)

何謂高爾夫基礎？

認知上：基本觀念、策略判斷、心理想法

基本觀念：飛行路線、影響要素、肌肉壓力...

動作上：擊球準備基礎、揮桿中基礎

# 基本觀念－揮桿流程

- |         |                |
|---------|----------------|
| 1. 擊球準備 | Address        |
| 2. 起桿   | Takeaway       |
| 3. 上桿   | Back Swing     |
| 4. 上桿頂點 | Top of Swing   |
| 5. 下桿   | Down Swing     |
| 6. 擊球   | Impact         |
| 7. 送桿   | Follow Through |
| 8. 收桿   | Finish         |

# 擊球準備基礎

## Pre-shot Fundamentals

決定你是否能夠輕而易舉的塑造並重現揮桿動作的首要條件，在於握桿及擊球準備姿勢的品質上，此為高爾夫的基礎課程。

我不是把75%的練球時間花在精進chipping、pitching、Putt、Bunker等短擊技巧，就是把它花在整合我揮桿動作的握桿、站姿、姿態及身體平行對準上。

Nick Faldo(1995)



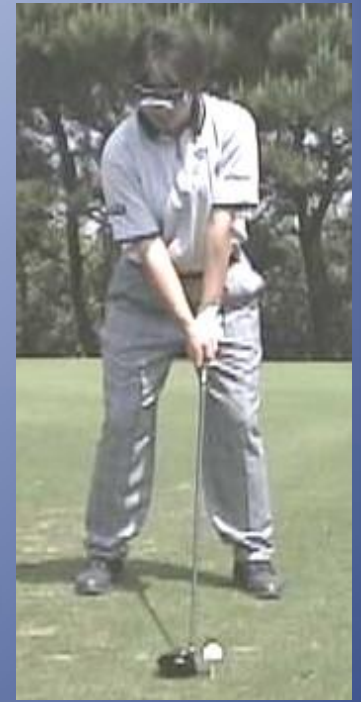
# 擊球準備動作 Address

什麼是擊球準備動作？

尚未開始揮桿前的基本動作。

擊球準備動作有那些？

- 握桿 Grip
- 站姿 Stance
- 姿態 Posture
- 身體平行線 **Alignment**
- 球位 Ball Position
- 體重分配 Weight Distribution



魏筠潔

# 擊球準備動作 Address — 握桿 Grip

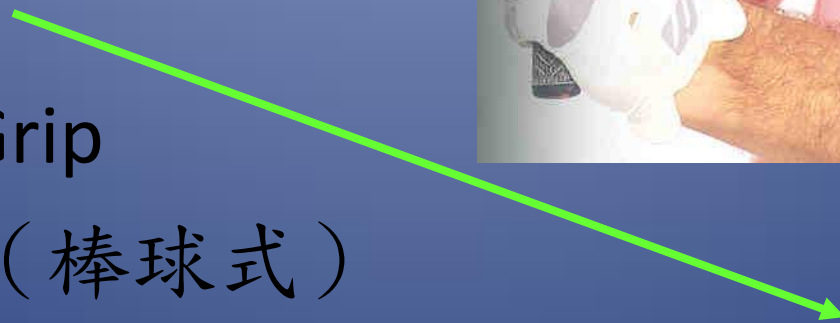
## 三種基本握桿法

- 重疊法



Overlap (Vardon) Grip

- 互鎖法



Interlock Grip

- 十指法 (棒球式)

Ten Fingers (Baseball) Grip



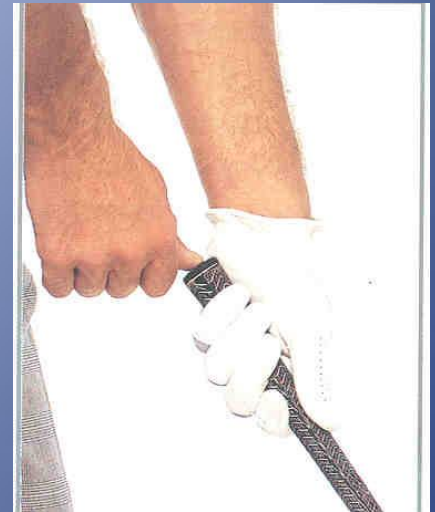
# 擊球準備動作 Address—握桿 Grip

## 左手基本握桿法

- 手掌不應超過握把末端，約留1-0.5吋空間於小指後。
- 手掌末端及姆指末端的肌肉置於握把上方並施予壓力。
- 姆指置於握把中央，其他四指置於下方。

### 注意要點：

- 壓力應在姆指末端的肌肉及後三指。
- 手掌及手指不可和握把產生間隙。
- 應只看到1-2指節。
- 左手背朝向目標，約平行球桿面。



# 擊球準備動作 Address—握桿 Grip

## 右手基本握桿法

- 手掌及姆指後肌肉，包住左手姆指。
- 食指、中指第1、2指節置於握把下方。
- 中指、無名指必須在握把上，姆指伸直置於握把側邊。
- 小指置於左手食指上方。

### 注意要點：

- 食指和姆指所形成的V字指向右面頰附近。
- 壓力在食指及其後肌肉和姆指。
- 手掌及手指不可和握把產生間隙。
- 食指和中指應要保有1個手指的間隔。
- 十個手指間勿太接近，要增加握桿面積。



# 擊球準備動作 Address — 站姿 Stance

- 方正站姿 Square Stance
- 開放式站姿 Open Stance
- 關閉式站姿 Close Stance





# 擊球準備動作 Address — 站姿 Stance

- 雙腳寬度、腳尖外開程度、大腿及膝蓋寬度、雙腳方向

1號木桿  
5號鐵桿  
9號鐵桿



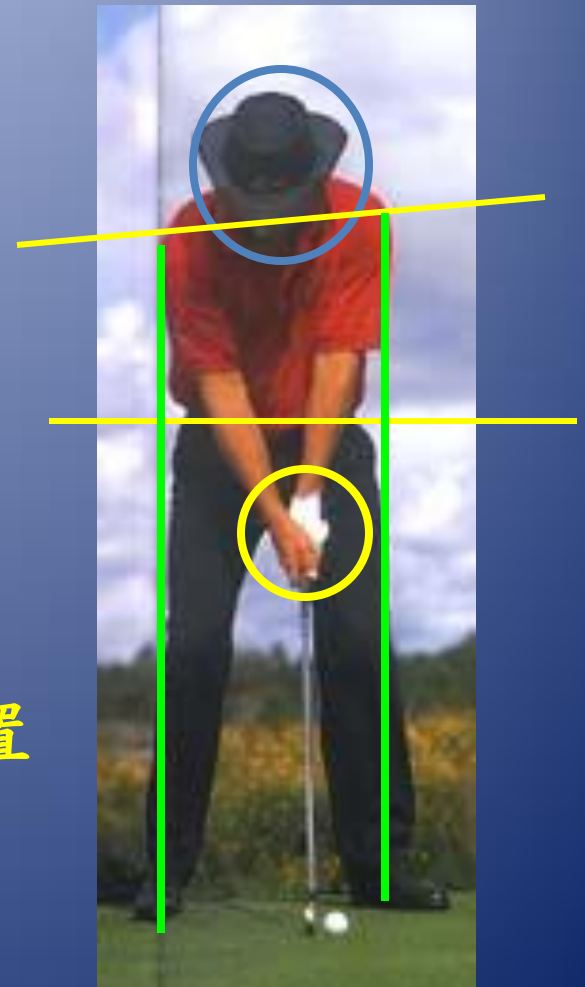
# 擊球準備動作 Address—姿態 Posture

教練應持續觀察球員：  
如姿態不斷的變動，  
會造成揮桿方式、  
擊球和球的飛行等  
改變。



## 姿態包括：

- 頭的位置
- 身體的位置
- 手的位置
- 腰、肩的高度
- 頸椎角度、  
脊椎角度及位置
- 髖關節角度
- 膝蓋彎曲度



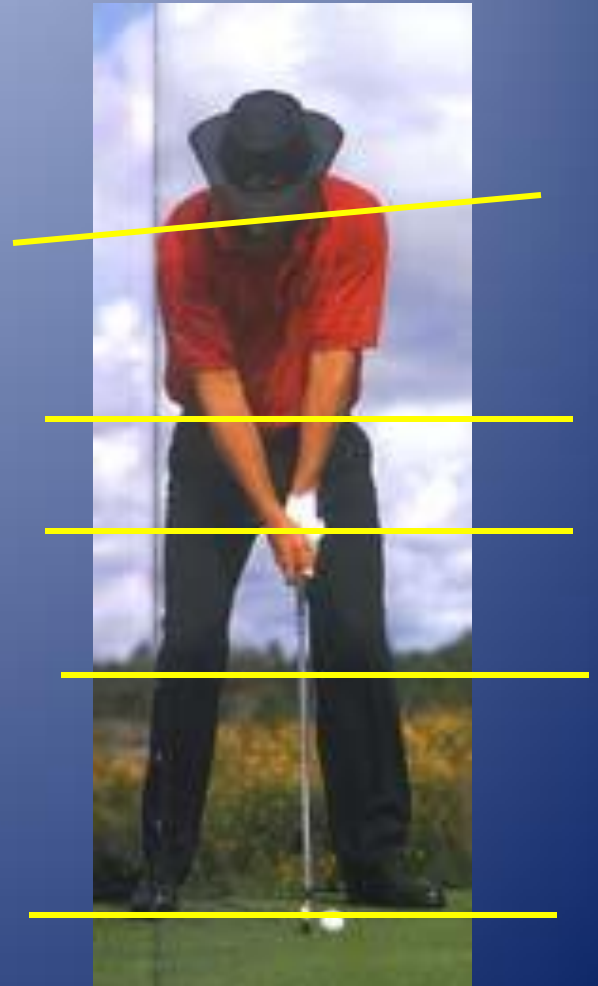
# 擊球準備動作 Address — 身體平行線 Alignment

首要工作：  
球桿面要先  
面對目標。



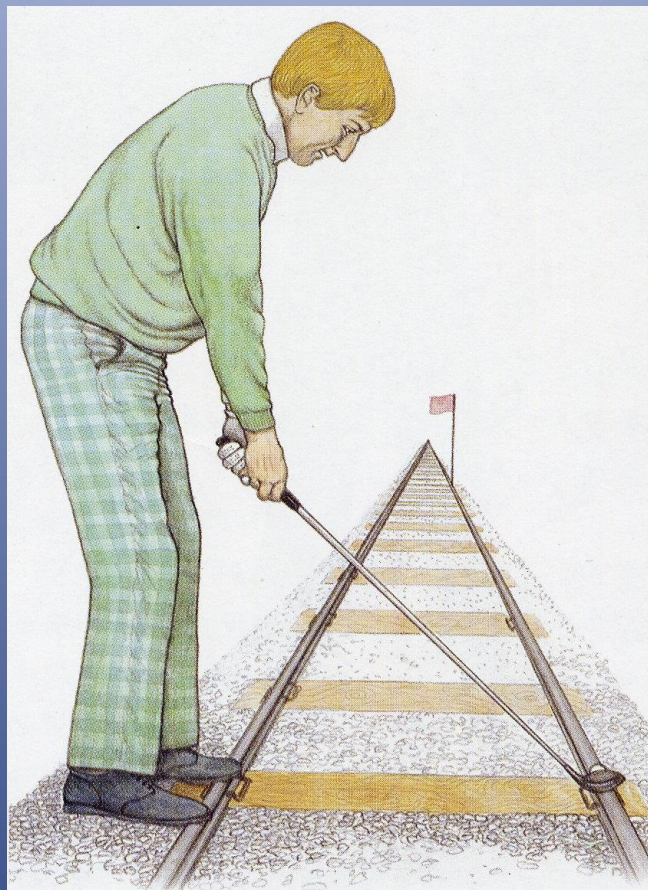
身體平行線：  
以下人體部位之  
瞄準線要相互  
平行於目標線

- 肩膀
- 腰
- 腿
- 膝
- 腳跟





# 擊球準備動作 Address — 身體平行線 Alignment



身體平行瞄準想像圖

# 擊球準備動作 Address—球位 Ball Position

球位：

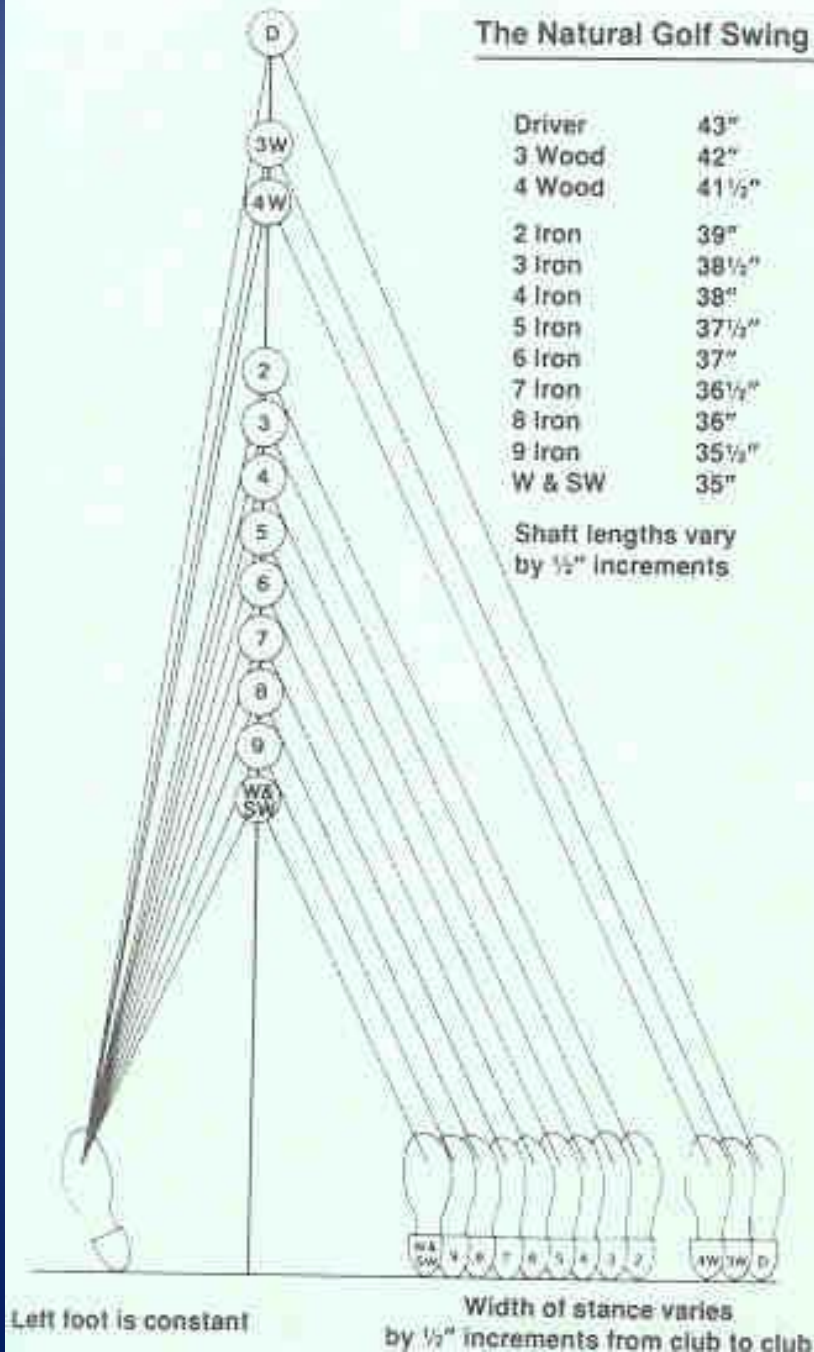
- 二度空間(平面)

- 水平(左右)移動

長桿靠近目標



# 擊球準備動作 Address — 球位 Ball Position



- 前後距離移動
- 長桿距離愈遠
- 影響球桿底角

# 擊球準備動作 Address— 體重分配 Weight Distribution

- 一號木桿 左40%，右60%
- 其他長桿 左50%，右50%
- 短打切球 左40%，右60%以上
- 重量平均落於兩腳  
，非只有腳尖或腳跟





# 起桿 Takeaway

- 上桿的開始動作
- 約上桿的1/8內
- 揮桿節奏好壞的開始
- 80%的揮桿錯誤原因是在剛起桿的18英寸內產生（李德貝特）



魏筠潔

# 上桿 Back Swing

- 分成桿身與地面平行、桿身與地面垂直等階段
- 身體（上半身）已經開始大幅轉動
- 保持握把末端離開身體，以求寬廣的上桿弧度



# 上桿頂點 Top of Swing

- 即下桿的起點，球桿上揮的速度結束，卻是下揮速度的開始。
- 上半身轉動極限，下半身抗力最強，**身體扭轉 body coil**之展現
- 教練檢視**球桿面、桿身角度、身體及四肢等各部位位置**之良好時機
- 桿身未必與地面平行



魏筠潔

# 下桿 Down Swing

- 往下揮（地面）而非往身體前面揮
- 釋放（Release）桿頭的時間點是此階段的關鍵
- 下半身重心轉移至左腳，但不表示只有用轉腰的方式
- 此時肩膀及腰部仍是相對**關閉於球**
- 下桿可讓側移(Sway)現象自然產生
- 教練必須利用攝影設備，才能檢視
  - 1.握把末端的位置。
  - 2.球桿面狀態。
  - 3.揮桿平面。
  - 4.雙臂與身體是否保持對稱（協調性）



魏筠潔



# 擊球 Impact

- 擊球區 Hitting area  
擊球瞬間 Impact
- 雙臂及球桿同時到達球
- 球桿面回正，朝目標
- 雙臂回到身體的正面
- 肩膀於擊球瞬間應平行於目標線
- 雙臂是被動且放鬆的，  
才能創造左肩、左手及球桿於擊球瞬間呈直線

魏筠潔



# 送桿 Follow Through

- 自動產生的動作
- 將球桿揮送目標才是重點
- 握把末端離開身體
- 球桿及上半身在此階段和上桿有相對稱的動作
- 球桿頭再度朝上、桿身相對於上桿平面



# 收桿 Finish

- 90%以上在左腳、皮帶環扣在身體最前方
- 右腳只有腳尖觸地，且微微向內
- 頭的位置比擊球準備時更靠近目標
- 如雙手位置高於耳朵，則揮桿平面較高直Upright，反之較平坦Flat



余佩琳



魏筠潔



- 身體中心點 Sport Center, Swing Center, Body Center  
身體活動在三度空間中維持固定的位置。

1



3



2



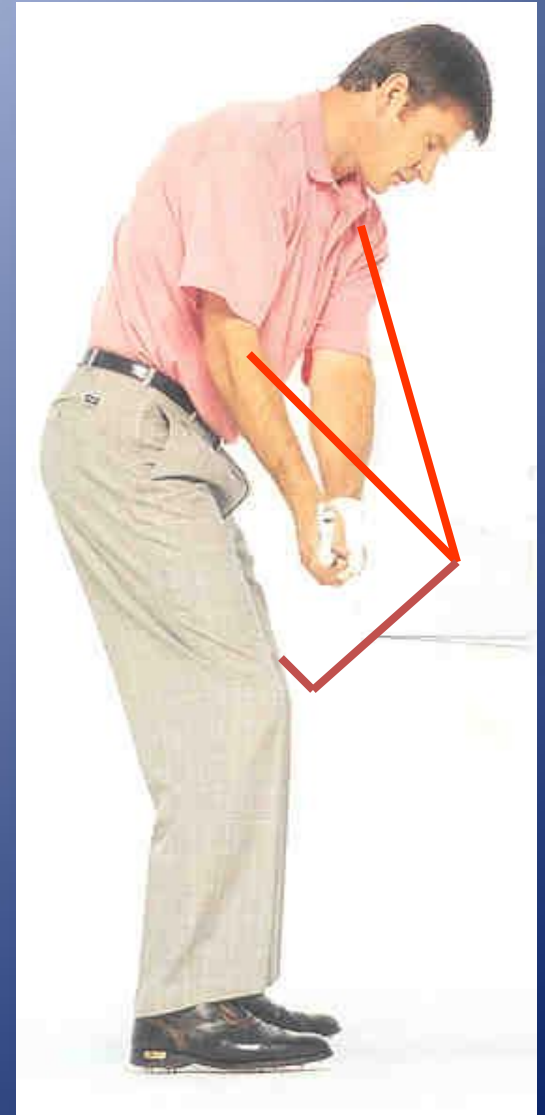
4





# 典型揮桿錯誤－內側上桿、外側上桿

- 並非只以球桿頭判斷，觀察**握把末端的位置**較才是主要原因。
- 控制手比控制球桿頭容易
- **上桿犯錯**雖非表示下桿一定會錯，但是**不容易正確下桿**
- **內側上桿**較易產生**Push**或**Hook**，**外側上桿**則易產生**Pull**或**Slice**



## ” 手臂揮動 ” 的道理

- 身體是水平轉動，雙臂卻是上下揮動。
- 雙臂大部份是擺動的動作，但是很多人忽略了轉動的重要性。
- 手臂是可以單獨操作的揮動，但是在全揮桿的過程中要和身體協調。
- 雙臂揮動過程中角度要正確，並避免太寬(開)。
- 擊球之後雙臂是被動、放鬆的。
- 曲手腕的動作過程中，只有上下方向，沒有左右。

## ” 負負得正” 的道理

- 每天用” 負負得正” 方式打球的人很多，所以：
  1. 改正一個錯誤動作有可能使結果更糟，因為另一個**隱藏性的錯誤(彌補)動作**仍存在。
  2. 教練應先知道球員的**主要錯誤動作及隱藏性錯誤(彌補)動作**，並試著讓球員了解因果關係，增加其信心改進。
  3. 由於**隱藏性的錯誤動作**往往是習慣已久，所以在修改**主要錯誤**前應先考慮**時效性**，否則只會增加球員動作上的不穩定。
  4. **隱藏性的錯誤**有可能成為球員的優點（**藉以彌補其主要錯誤動作**），教練對於優秀球員要小心觀察，**不要誤修正了彌補動作，卻未找到主要的錯誤動作**。

# 揮桿平面 Swing Plane

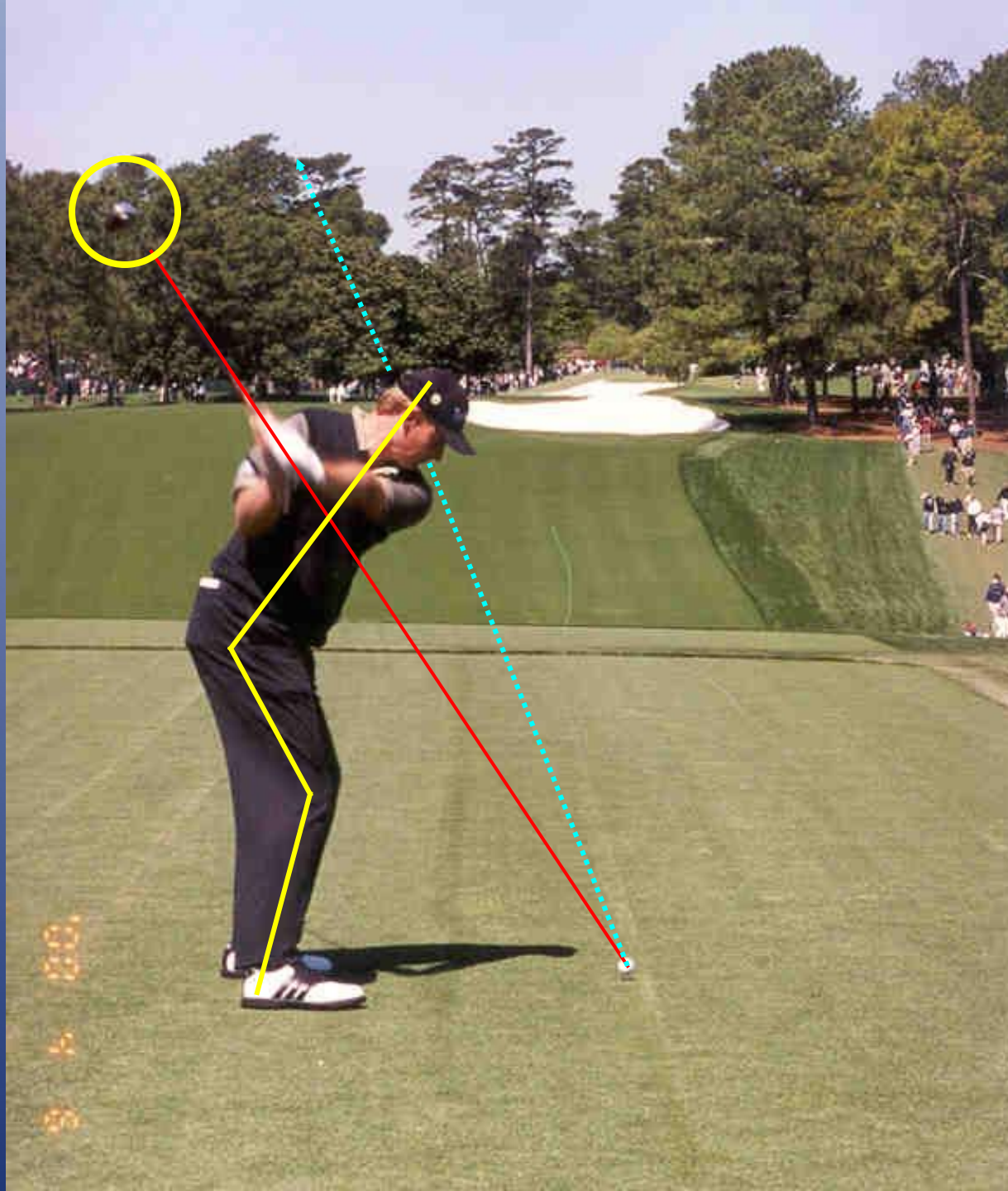
- 心裡想像揮桿平面是在擊球準備時有一條線向上通過球桿，這樣的想像比玻璃平面更為清楚。
- 如圖在擊球準備時利用這條線，儘量將桿身於擊球時回到類似、甚至完全一樣的平面上。只要可以做得到穩定一致，至於怎麼去做到是不要緊的。
- 時常見到頂尖球員的桿身在擊球剎那間比平面線還要陡峭，他們的雙手比最初的位置要高得多。當然，他們每次都能做得一樣，這是最重要的因素。
- 經常見到球員在擊球時是猛烈的揮擊一號木桿(由於桿身較長所致)，導致過度的把球掃離開球梯和向上擊球。



揮桿平面想像圖



揮桿平面



感謝聆聽、敬請指正

