

高爾夫



上海大眾書局印行

中華民國二十五年四月重版

高爾夫

全一冊

▲定價大洋六角

〔外埠酌加郵費匯費〕

譯者 茜 茜

發行人 樊 劍 剛

印刷者 大衆書局

出版者 大衆書局

總發行所 上海四馬路 大衆書局

代售處 各省各大書局



高爾夫 目次

一 概說	一
二 球場和遊戲的方法	三
三 球和球棒	六
四 捏球棒的方法	七
五 擊球	一〇
六 比賽種類	三三
七 比賽規則	三五
(一) 普通比賽規則	三五
(二) 相對比賽用的特殊規則	六四

(三)三人球賽,最好球賽,四人球賽的規則.....	六四
(四)擊球競賽的特殊規則.....	六八
(五)定分競賽的特殊規則.....	七九
(六)其他規則.....	八一
八 小高爾夫球.....	八三
(一)球場.....	八三
(二)遊戲的方法.....	八三
(三)擊球時該注意的幾點.....	八四
(四)一班球員最易犯的毛病.....	八七

高爾夫

一 概說

高爾夫球最初是英美的貴族間流行的一種遊戲。後來歐西各國都設有高爾夫球場，成爲一種普遍的運動，最近國際間也有了奪錦標的會。由此可見這種球戲漸漸地普及到世界各國了。美國的青年男女，像是着了迷般的，到處打高爾夫球。一千九百十七年，美國的高爾夫球健將們公開表演一次，替紅十字會募了一大筆款子。以前中國各個通商大埠，如上海香港這些地方，也有外國人組織的高爾夫球會。可是中國人參加這種球戲的很少，很少。連知道這種球戲方法的人都沒有幾個。不過最近小高爾夫球場——範圍比較小——從美國流行到中國來，一種熱烈的狀況，爲各種運動所沒

有的，真可說是盛極一時了。尤其是在上海，各大俱樂部，娛樂場都有高爾夫球場的設備，玩這個球戲的人很多很多。這種小高爾夫球的盛行實在是大高爾夫球昌盛的引導。將來玩這種球戲的人漸漸地覺得小高爾夫球的單調，那樣大高爾夫球就會昌盛起來。而且高爾夫球戲是一種全身運動，不偏於任何局部的特殊發展，擊球的時候，彷彿作柔軟體操，絕對沒有意外的危險，也不會有激烈的變端，所以不論老年年輕都可作這種運動，於對身體有很大的益處，這是高爾夫球獨有的優點。別種運動所不及的地方，總之，由各方面看來，高爾夫球將來在我國體育界上一定會佔有相當的地位的。本書將大小高爾夫球的遊戲方法和規則前後分述出來，供獻給喜觀這項運動的同志們作一初步練習的指導。

大高爾夫球普通稱為高爾夫球——以後也仿此——小高爾夫球是

對大高爾夫球而言的，兩者的遊戲方法和規則大半相同。小高爾夫球的球場範圍小些，因此有些地方和大高爾夫球是不一樣的。詳細的分別，請參看小高爾夫的一章。

二 球場和遊戲的方法

高爾夫球也和別的球戲一樣，要有一個球場。高爾夫球場所佔的地面積是很大的。在一座小小的房子裏或一小塊地上是不能設置高爾夫球場的，一定要一廣闊的場地才可做高爾夫球場，最行是設置在廣闊的草地上的。高爾夫球場內設有一定數的球穴，球穴的數目九個，十八個，三十六個都可以，每個球穴大小一樣：直徑長四吋又四分之一，深至少要四吋，

球場裏除了球穴以外，還要有天然的，人爲的阻障，以阻球的滾入球穴，

所謂阻障並不是指能阻止球滾入球穴的一切東西，而是有規則的：球場中無論淺溝，水（意外的水例外），濠，叢樹，小徑，大路等等都稱爲阻障。可是風吹到球場裏來的沙，或者爲保護球場而特地散播的沙，以及光禿的地面，牛羊所踐踏的足跡，冰雪，都不算是阻障的，還有球場裏偶然因下雨，洪水或別的原因而積聚起來的水也不算是阻障的。

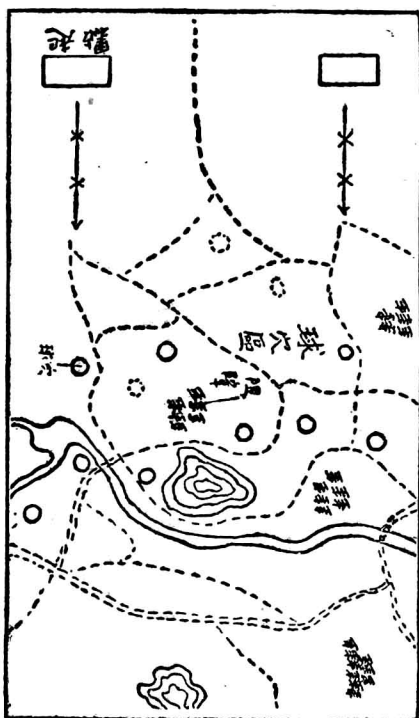
作球戲的時候，場內設有「起點」，起點往往是在球場邊界靠近的地方。「起點」的前面一定要有兩個標記，這兩個標記是在一條直線上，和球戲所定的界線成直角的「起點」必須是一塊長方形的空地，在兩個標記所在的一直線的後面。

球戲開始的時候，球員拿住球棒，站在「起點」旁邊，從起點地方擊球，使球滾入球穴去，比賽起來，球員將球擊進球穴，而擊球的次數比對方少，那

就算是勝利，佔得這個球穴了。

作球戲的時候，除了雙方比賽的球員以外，還有公證人和檢察員，公證人管判斷，檢察員管解決規則的問題。

圖 場 球 夫 而 高



外 界

三 球和球棒

高爾夫球戲除了球場以外，還有兩樣重要的東西，那就是球和球棒。

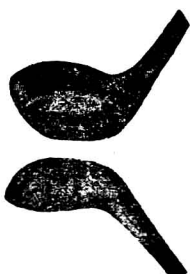
高爾夫球戲所用的球是一種小彈性的球，重量不得超過一盎司六二，直徑至少要有一吋六三長。

高爾夫球棒，有的用木桿做，有的用金屬做。棒頭上不能裝置什麼機械，如彈簧之類的東西，因為棒頭裝置了什麼東西，就有害於擊球的準確的。棒頭的長度比寬度大。那就是說從棒頭的跟到頂，比從面到底來得長些。

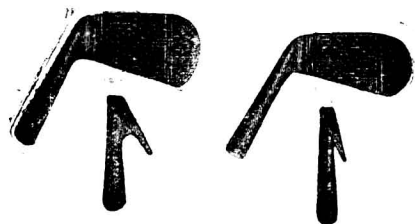
棒頭的式樣有五種，如圖所示：木的球棒頭比金屬的球棒頭闊些短些，木的球棒頭短而闊，金屬的球棒頭長而狹，至於用那一種來得便當些，是要

圖 頭 棒 球

1. 木的球棒頭



2. 鐵的球棒頭 3. 鐵或別的金屬的球棒頭



4. 鐵的球棒頭



5. 鐵或別的金屬的球棒頭



四 捏球棒的方法

各種運動器具都有一定的捏法，打網球的時候，一定要把球拍捏得合法，才能夠發球回球，打起籃球來，將球捏得合法，才不會被人搶去，容易丟進

籃，高爾夫球也如別種運動一樣，球棒有一定的捏法。捏球棒得法，就容易將球擊進球穴去。

高爾夫球棒的捏法，普通可分三種：疊手捏法（Overlapping Grip），連結捏法（Interlocking Grip）和雙V字捏法（Double-V Grip）。疊手捏法和連結捏法用的人比較多，因為這兩種捏法容易使雙手合作，初學的人先練習一種捏法，這一種捏法練習得很熟，擊起球來很便當了，再去練習別的一種，同一個時候，練習幾種捏法，往往是一種也學不成功的，因為不能使自己的手在同一个時候有幾種不同的動作。而且要將這幾種不同的動作運動得很純熟，那是更不可能了，所以初學的時候，只能練一種捏法。球棒捏得合法，擊球進步比較快，捏球棒失當，進步就慢，捏球棒的時候，最要注意的一點，就是要把球棒捏緊，而且是要用手指用力將球棒捏緊；否則，在擊球的時候，球棒會

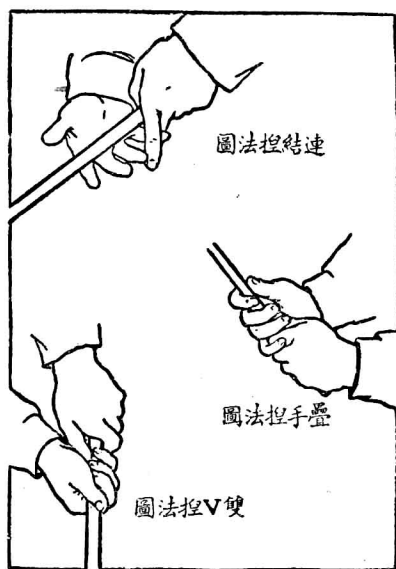
從手裏掉下來，擊球也不準確了。現在把三種不同的捏法分述如下：

一、疊手捏法 左手捏在球棒的末端，右手在左手前捏住球棒，把小指頭的指端放在左手食指的指節上，左手的拇指和食指都緊塞在右手裏，如圖所示，這樣左右手疊起來將球棒捏住，擊起球來就很有力了。

二、連結捏法 右手在前，左手在後，雙手捏住球棒，把左手的食指和右手的小指連結起來，使兩隻手像一隻手般地擊球，是很便當的。

三、雙V字捏法 右手在前，左手在後，兩隻手緊接着捏

圖 的 捏 棒 球



住球棒。可是兩隻手的手指並不相連結，也不疊在一起，

這三種不同的捏法有一共同點，就是右手手掌都在棒頭的背面，擊長距離的球的時候，雙手捏在球棒的末端，因為這樣捏住球棒擊球的力大些，長距離的球是需要大的力擊球的，擊短距離的球不需要很大的力，捏起球棒來，就可把雙手捏在離球棒末端比較遠的地方。

五 擊球

高爾夫球戲中最要緊的，是擊球，球戲的勝敗全靠擊球的準確與否，所以擊球的時候，要注意的地方很多很多，現在一一分述如下：

（一）球員和球之間的距離：球員在擊球的時候，是想要把球擊進球穴去，所以球員站的地位和球之間的距離是很要注意的一件事情，球員

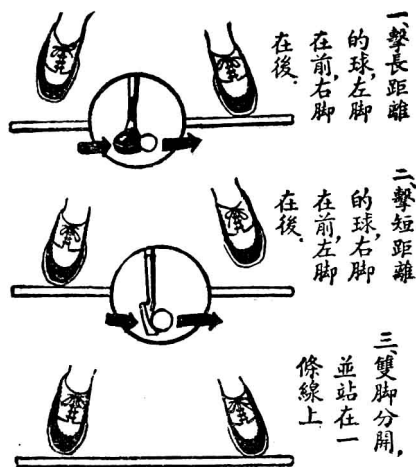
站在離開球太遠或太近，偏向球的右邊或左邊，都會失掉擊球的準確的，那樣擊球，球就不容易滾進球穴了。球員站的最好的方式，是使自己的身體的重心對着球，在離球一吋的地方站着。那樣擊起球來，手臂不會緊靠住身體，發出的力就大了。有些人，尤其是初學的人，喜歡靠近球站着擊球，以爲這樣擊起球來便當些。其實不然。因爲靠近球了，手臂就緊靠住身體，不能轉動得自如，而且腰部也不能隨便轉動，這樣，擊球的力就減少了，不容易擊中球。所以，無論如何，球員是不能緊靠着球站的。當然，也不能站在離開球很遠的地方，因爲離球太遠了，球棒就要及不到球，有力也無用的。總之，站在離球相當遠的地方，使自己的手臂和腰部都能轉動自如，發出的擊球力不會有阻礙就好了。

上面是講關於球員和球之間的距離。還有擊球時雙腳站在地上的姿

勢，也很要注意的，擊球的時候，是要把雙腳分開站着的，左右腳前後的地位，因球和球穴之間的距離長短而有不同，如果球離開球穴遠，要用很大的力擊球時，那就要把左腳放在前面，左腳的腳尖踏在球滾入球穴的假想線的並行線上，右腳比左腳稍微退後一點站着，如圖（一）所示，

如果球離球穴近，左右腳的地位却和上面所講的相反。那就是說，右腳在前，右腳腳尖在球滾入球穴的假想線的並行線上，左腳比右腳稍微退後些，如圖（二）所示。因為擊短距離的球，不需要很大的力，手臂腰部不需要大轉動，所以要將右

圖 位 地 的 足 右 左



腳站在前面，左腳略退後些。

近年來，也有人主張擊球的時候，把雙腳分開並站着，左右腳的腳尖一齊都在球滾入球穴的假想線的並行線上，腳尖略向外，如圖（三）所示。

站在球旁擊球的時候，不要把膝關節硬着不能屈曲。因為膝關節屈曲靈活，就會使雙手擊球有力。不過，膝關節也不能動得太厲害，如果膝關節動得太厲害了，那腿就像軟了般的，擊球就沒力了。

（二）怎樣擊球 前面說過高爾夫球戲中，擊球是很重要的，擊球不準確，就會遭失敗的，要使擊球準確，先該知道怎樣擊球才好，

擊球本來是很簡單的，只要把球棒舉起來，用相當的力看準球向球擊過去就是了。不過，手臂手腕的姿勢都要加以相當的注意才不會亂擊。現在把開始擊球和將球擊出去的一段時間中，要注意的地方詳細地說出來，