

GAO ER FU ZI XUE SHOU CE



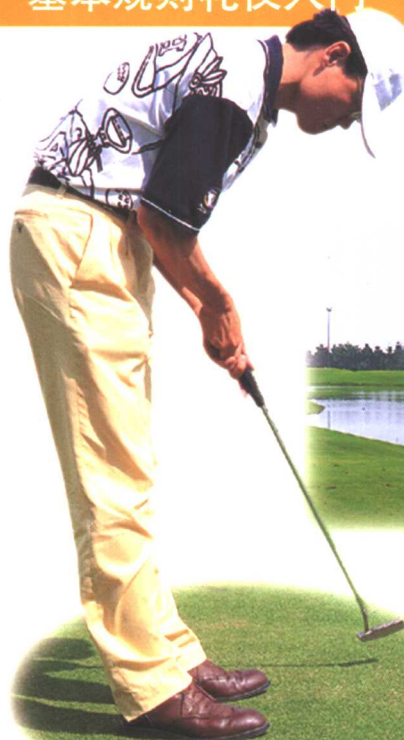
高尔夫 自学手册



56 种状况球解救技巧
基本规则礼仪入门

GOLF

卓人刚 庄 曹 采访撰文



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

同期出版



ISBN 7-5381-4166-9 定价: 28.00元

《开茶店》

经营茶店的7大成功秘诀



空间设计秘诀 · 气氛营造秘诀 · 员工培训秘诀 · 菜单设计秘诀 · 促销策略秘诀 · 财务管理秘诀 · 顶店秘诀。诸多成功经验与您分享，让您借力使力，快速吸收到宝贵的经营理念和手法。

《芳香生活》



了解精油的基本知识，让芳香的概念深入你的生活。



熏香、沐浴、按摩、吸入、喷雾、漱口、足浴和食疗，8种居家亲密接触方式，让你想怎样就怎样。



美容滋养、窈窕塑身、强身健体，这里有卸妆油、按摩油、滋养乳、精华液、面膜等各式各样的美容品DIY配方。



ISBN 7-5381-4161-8 定价: 28.00元

欢迎选购

高尔夫 GOLF 自学手册

56种状况球解救技巧
基本规则礼仪入门



卓人刚 庄 曹 采访撰文



辽宁科学技术出版社

沈 阳

著作权合同登记号为: 06-2003年第289号

©2004, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾上旗文化事业股份有限公司授权, 在中国大陆独家出版中文简体字版本。
版权所有, 翻印必究。

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫自学手册/卓人刚, 庄曹采访撰文. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2004. 6

ISBN 7-5381-4167-7

I. 高… II. ①卓… ②庄… III. 高尔夫球运动—基本知识
IV. G 849.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第025972号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 6.25

字数: 170千字

印数: 1~6000

出版时间: 2004年6月第1版

印刷时间: 2004年6月第1次印刷

责任编辑: 赵敏超 姜璐

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 于浪

责任校对: 王春茹

定 价: 32.00元

联系电话: 024-23284360

邮购电话: 024-23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

本书使用单位换算说明

为了便于读者理解，我们将原有的英制长度单位按照换算率1英寸=2.54厘米而修改成了我们所熟知的公制单位。但是对球场上的距离“码”并未更改，原因是在高尔夫球场上，仍然采用该单位(1码=0.9144米)。

致谢

◎本书的完成，得力于许多人及单位的协助，谨在此一并感谢。

◎动作示范：彭廷俊教练

◎绿得高尔夫专卖店提供卖场及产品摄影；良友运动器材有限公司、大溪高尔夫乡村俱乐部、扬升高尔夫乡村俱乐部、棕榈湖度假村提供照片



对高尔夫球迷而言，不论你打高尔夫球的初始目的是为了运动，还是基于交际的理由，或是纯粹为培养高雅的休闲嗜好，一上了球场你没有任何理由推说自己是个门外汉。因为论装备、技术、规则、礼仪及费用都属高水准的高尔夫运动，绝不能容忍一个“门外汉”随便在球场上为所欲为！

因此，每个人在上球场之前就应该具备球具的选购知识和正确的穿着概念、有效的击球及救援技术、游戏规则和球场礼仪等基本修养，否则无法真

正做一个自信、
且得到球友尊重
的高尔夫绅士。

本书针对初学者
和想打好高尔夫球
的人士所编辑，并以一
般高尔夫球场的习惯和



要求为基准。无论是基本技巧、状况球救援，以及最重要的基本规则和应有礼仪，都是经过高尔夫教练及球场老将的经验筛选出来，以便高尔夫新手和老手们在面对诡谲多变的球场时，都能发挥最好的击球成绩、展现最高尚的击球风度！

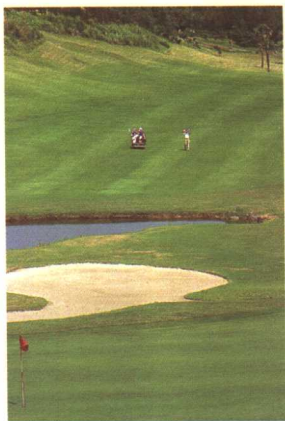
为了让所有的解说都能够学以致用，我们请教练依各种实际状况示范动作，希望增加球友的临场印象；以便上场时应对自如。

为提高阅读的趣味，在说明时也尽量言简意赅，如果球友们有兴趣，可以利用书后所附专有名词解释篇进行更深入的了解。

挥杆的乐趣并不在追求杆数的多少；而是整个过程中是否攻守合宜，击球的气氛是否融洽，以及与球友间的互动是否友善。因此，只要确实发挥优雅的高尔夫精神，结果是否合乎自己预想的杆数目标，其实已不太重要。更何况对一个完全遵守高尔夫运动标准的人，他的球技也必定日益精进。反之，如果球技一流，击球风度却奇差无比，相信绝对得不到掌声，甚至令人厌恶。

所以，在你决定踏入高尔夫球场前，一定要熟悉本书所提示的高尔夫基本概念，才能畅快地享受挥杆之乐！

发行人 **陈照旗**





球具篇 *Golf equipment*

球杆构成..... 14

杆头、杆身、握把

球杆种类..... 18

木杆、铁杆、挖起杆、推杆

高尔夫球..... 28

杆袋与杆头套..... 30

杆袋、杆头套

球装与配件..... 32

上衣与球裤、高尔夫球鞋、
球帽、手套、配件

球技篇 *Basic golf game skills*

练习场 40

握杆方式..... 41

击球准备..... 44

挥杆..... 50

练习球路..... 60



开球台 62

- 足够的热身运动.....63
- 一号木杆开球动作.....65
- 善用开球台.....68
- 球梯高度.....69
- 开球策略.....70

球道上 74

- 斜坡击球.....75
- 侧坡击球.....77
- 粗草区与长草区.....79
- 树林障碍.....82
- 球道沙坑与水障碍.....84
- 进攻果岭.....88

短击球 94

- 沙坑球.....95
- 劈起球.....104
- 高吊球.....109
- 起扑球.....112

果岭上 122

- 推杆.....123
- 果岭判断.....136

错误修正 138

- 右曲球.....139
- 左曲球.....143
- 击球距离过短.....144
- 剃头球与挖地球.....146
- 插鞘球.....148





规则礼仪篇 *Rules & Manner*

进入球场 152

- 进入会馆.....153
- 做好上场前的准备.....155
- 球场上的安全.....158

击球速度 160

- 开球台上.....161
- 果岭上的速度维持.....165

球场的维护 168

- 修复发球区地面.....169
- 果岭的维护.....173

基础规则知识 176

- 研读高尔夫规则.....177
- 在原球位击球.....178
- 寻找并辨认自己的球.....180
- 无法打击的球位.....181
- 遗失球的处理.....182
- 界外球的处理.....183
- 水障碍的处理.....185
- 可移动物与障碍物.....188

索引 190

- 中英文对照.....191



本书共分三大篇，分别是**球具篇**、**球技篇**、**规则礼仪篇**。

球具篇的内容有：

一、球具须知与选购；二、正确穿着与选购。读者可以从球具的构造开始，正确地认识木杆、铁杆与推杆，以及选购球杆时应注意的事项。此外，正确的穿着与选购要点，在此篇也有一个完整介绍，供读者参考。

球技篇的内容有：

一、练习场；二、开球台；三、球道上；四、短击球；五、果岭上；六、错误修正。本篇从练习场开始，循序渐进地以开球台、球道上、短击球、果岭等击球区为单元，通过教练亲自示范，让读者在面对不同球位时，能更准确地发挥击球动作。篇末，探讨各种失误球的原因，并提供修正方法，让每一次的挥杆更完美。

规则礼仪篇的内容有：

一、进入球场；二、击球速度；三、球场的维护；四、基础规则知识。以深入浅出的方式介绍球场上常见的各项规则礼仪，包括从一进入球场开始，一直到球场击球的规则知识，都是一位高尔夫球友所应具备的基本礼仪。

球具

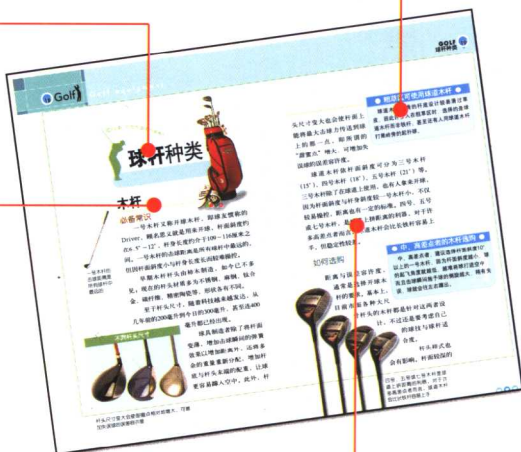
BOX名词解释或注意事项

单元名称

将高尔夫球的球杆与装备，分门别类地清楚介绍

必备常识

提供球具的基本观念



如何选购

介绍选购时应注意的事项

球技

单元名称

详细介绍56种状况球的解救技巧



相关的规则说明

相关的重点提示

规则礼仪

小提示

重点提醒，以补充内文说明的不足

小疑问

针对一般球友常遇到的问题，提出解决方案



单元名称

球场上各项应注意的礼仪与规则



球具篇



Golf equipment



Club component



球杆构成

一支球杆主要由杆头、杆身、握把三个部位组成。

杆头

必备常识

杆头为球杆的主要构成部分，根据球杆种类不同而有差异。各式杆头与部位名称如下所示。

木杆杆头



杆底

杆颈

杆头顶盖

前缘

线沟



趾部

上缘

杆面

跟部

● 球杆数量 ●

高尔夫球的球杆是所有球类运动中最复杂的，它不像棒球或网球，只需一支球棒或球拍就能搞定，而是要根据球位与距离不同，选择合适的球杆使用。不过，球杆种类虽然众多，但在数量上仍有限制，1938年，美国高尔夫协会（USGA）明确规定球员比赛不得携带球杆超过14支；第二年，英国皇家古典高尔夫协会（R&A）也参照执行；至今，此项规定仍未改变。

握把

杆身

杆头

木杆

如何购买

无论是哪家品牌或用哪种材质制成的杆头，通常都是针对特定目的的设计，如中、高差点；如球技较佳；如强调击球距离或误差容许度等。因此选购时要询问清楚，并做试杆动作，这些都是选购球杆时必要的步骤。



● 何谓差点 ●

通常用最近的20次成绩计算差点。用实际杆数减去该球场的球场难易率 (course rating, 视开球的梯台决定)，再将此数字乘113 (标准球道地形难易率, standard slope rating)，接着除以球场的个别球道地形难易率，得出数字就是微分数 (differential)。取最好的前10次成绩的微分数平均，再乘0.96就可得出差点。

低差点：每一轮的平均杆数高于标准杆10杆以下。

中差点：每一轮的平均杆数高于标准杆10~20杆。

高差点：每一轮的平均杆数高于标准杆20杆以上。

● 球杆组合 ●

通常一组14支的球杆包括：3支木杆 (一号、三号、五号)、10支铁杆 (二号、三号、四号、五号、六号、七号、八号、九号、劈起杆、沙坑杆) 与推杆，不过，组合还是依个人需求而定。如某些人习惯以七号木杆代替二号或三号铁杆；某些人会带1支高吊挖起杆；或是一种结合铁杆杆面与木杆杆头设计的铁木杆，最近也非常受欢迎。