



骨干院校建设项目成果教材

高尔夫球 技术

GAOERFUQIU
JISHU

杨东 魏忠发 主编



人民体育出版社



骨干院校建设项目成果教材

高尔夫球技术

杨 东 魏忠发 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫球技术 / 杨东, 魏忠发主编. - 北京: 人民体育出版社, 2015

ISBN 978-7-5009-4755-4

I. ①高… II. ①杨… ②魏… III. ①高尔夫球运动-运动
技术-高等学校-教材 IV. ①G849.319

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 304413 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 11 印张 158 千字
2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—1,500 册

*

ISBN 978-7-5009-4755-4
定价: 31.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

辽宁职业学院国家骨干高职院校项目 教材建设委员会

主 任 王丽桥 张立华

副主任 潘国才 苏允平 左广成 李卉敏

委 员 (以姓氏笔画为序)

卜春华	于 伟	马国良	马爱民	王业刚
王晓俊	王铁成	井大军	卢洪军	曲长龙
曲明江	刘士新	刘志刚	刘晓峰	池秋萍
许 静	孙 智	孙佳妮	李 刚	李 颖
李风光	李东波	杨 明	吴会昌	张 玲
张 博	张义斌	林晓峰	赵学玮	高仁松
高洪一	黄文峰	魏劲男	魏忠发	

《高尔夫球技术》编写组

主 编 杨 东 (辽宁职业学院)
魏忠发 (辽宁职业学院)

副 主 编 安铁民 (辽宁职业学院)
肖相霍 (辽宁职业学院)
孔维东 (辽宁职业学院)
李 芳 (辽宁职业学院)
穆 雪 (辽宁职业学院)

参编人员 崔 明 (南昌恒大体育公园)
曲明江 (铁岭龙山高尔夫培训俱乐部)
曹 炜 (山西体育职业技术学院)
董 娜 (山西体育职业技术学院)
张海珍 (山西体育职业技术学院)

序

《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》（国发〔2014〕19号）中提出加快构建现代职业教育体系，随后下发的国家现代职业教育体系建设规划（2014—2020年）明确提出建立产业技术进步驱动课程改革机制，按照科技发展水平和职业资格标准设计课程结构和内容，通过用人单位直接参与课程设计、评价和国际先进课程的引进，提高职业教育对技术进步的响应速度，到2020年，基本形成对接紧密、特色鲜明、动态调整的现代职业教育课程体系；建立真实应用驱动教学改革机制，推动教学内容改革，按照企业真实的技术和装备水平设计理论、技术和实训课程；推动教学改革，依据生产服务的真实业务流程设计教学空间和课程模块；推动教学方法改革，通过真实案例、真实项目激发学习者的学习兴趣、探究兴趣和职业兴趣，这为国家骨干高职院校课程建设提供了指针。

辽宁职业学院经过近十年来高职教育改革、建设与发展，特别是近三年国家骨干校建设，创新“校企共育，德技双馨”的人才培养模式，提升了教师教育教学能力，在课程建设尤其是教材建设方面成效显著。学院本着“专业设置与产业需求对接、课程内容与职业标准对接、教学过程与生产过程对接”的原则，以学生职业能力和职业素质培养为主线，以工作过程为导向，以典型工作任务和生产项目为载体，立足岗位工作实际，在认真总结、汲取国内外经验的基础上开发优质核心课程特色系列教材，体现出如下特点。

1. 教材开发多元合作。发挥辽西北职教联盟政、行、企、校、研五方联动优势，聘请联盟内专家、一线技术人员参与，组织学术水平较高、教学经验丰富的教师在广泛调研的基础上共同开发教材。

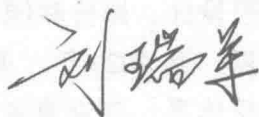
2. 教材内容先进实用。涵盖各专业最新理念和最新企业案例，融合最新课程建设研究成果，且注重体现课程标准要求，使教材内容在突出培养

学生岗位能力方面具有很强的实用性。

3. 教材体例新颖活泼。在版式设计、内容表现等方面,针对高职学生特点做了精心灵活设计,力求激发学生多样化学习兴趣。且本系列教材不仅适用于高职教学,也适用于各类相关专业培训,通用性强。

国家骨干高职院校建设成果——优质核心课程系列特色教材现已全部编印并投入使用,其中凝聚了行、企、校开发人员的智慧与心血,凝聚了出版界的关心关爱。希望该系列教材的出版能发挥示范引领作用,辐射、带动同类高职院校的课程改革、建设。

由于在有限的时间内处理海量的相关资源,教材开发过程中难免存在不尽如人意之处,真诚希望同行与教材的使用者多提宝贵意见。



2014年7月于辽宁职业学院

前言

2016年,高尔夫球运动即成为第31届里约热内卢奥运会的正式比赛项目,这意味着此项运动将在全世界掀起热潮。中国高尔夫球运动的发展才30年,在专业人才的培养方面还尚显落后,尤其是专业教学更是缺乏层次性和统一性。中国高尔夫球运动的迅速发展,需要专业教育先行,需要进行更专业、更全面、更系统的教学,尤其需要教材。

本书作为高尔夫球运动专业高等职业教育系列教材之一,严格按照教育部“加强职业教育、突出实践技能培养”的要求,根据职业教育与教学改革的实际需要,结合目前高尔夫球技术练习中容易出现的问题,针对高尔夫球技术专业学生的特殊性,谨慎地对教材内容做了反复论证、精心设计和细心写作。

教材中,对高尔夫球技术基础知识、高尔夫球技术原理及基本技术、高尔夫球基础技术提升做了全面的诠释,介绍了高尔夫球技术的特点和技能要领,可使学生轻松地掌握高尔夫球技术的基本理论知识;通过图解和示范可以很好地教授高尔夫球技术的基础、原理、基本技术、基本技术提升、常用挥杆练习法等知识。本教材可用作高等学校高尔夫球运动相关专业的教材,同时也可作为广大高尔夫球爱好者入门和提升球技的指导用书。

参加本教材编写工作的人员来自我院高尔夫专业教师和我们常年校企合作的高尔夫企业人员。结合了我们过去9年的专业的教学、科研成果和高尔夫企业一线高尔夫专业教练员的宝贵经验。

本教材的编写工作由辽宁职业学院杨东、魏忠发、肖相霍、孔维东、李芳、穆雪六位教师共同完成。在编写过程中还得到了江西恒大体育公园崔明总经理、铁岭龙山国际高尔夫培训俱乐部曲明江副总经理的细心指导,并提出了很多宝贵的意见和建议;山西体育职业技术学院的曹炜、董娜、张海珍等教师也参与了相关工作,为教材的编写提供了极大的支持和帮助。

本教材的编写分工：杨东、魏忠发（前言、第一单元、第二单元模块一）；肖相霍（第二单元模块二）；孔维东（第三单元模块一）；李芳（第三单元模块二）；穆雪（相关链接、附录）。

本教材在编写过程中借鉴和参考了大量有关高尔夫球运动、高尔夫球挥杆技术、高尔夫球教练员培训等方面的资料，并得到了教育专家、教授和高尔夫俱乐部一线教练员、行业专家的指导，在此一并表示衷心的感谢。

编 者

2015 年 4 月于辽宁职业学院

目 录

第一单元 高尔夫球技术基础	(1)
模块一 高尔夫球包内的球杆	(2)
项目一 木杆	(2)
任务一 开球杆(1号木杆)	(2)
任务二 球道木杆	(3)
任务三 铁木杆	(4)
项目二 铁杆	(6)
项目三 挖起杆	(9)
项目四 推杆	(10)
模块二 球杆的组成部分	(12)
项目一 握把	(13)
项目二 杆身	(15)
项目三 杆头	(17)
任务一 甜蜜点	(18)
任务二 根部、趾部和底部	(18)
任务三 颈套和凹槽	(18)
模块三 打球的其他装备知识	(20)
项目一 高尔夫球服饰	(21)
任务一 认识高尔夫球帽	(21)
任务二 认识高尔夫球手套	(21)
任务三 认识高尔夫球鞋	(22)
任务四 认识高尔夫球T恤和裤子	(22)
任务五 认识高尔夫球风衣	(23)

任务六 认识高尔夫球防晒衣	(24)
项目二 高尔夫打球用品	(25)
任务一 高尔夫球	(26)
任务二 球座	(28)
任务三 果岭叉	(28)
任务四 球标记	(29)
任务五 伞	(29)
任务六 毛巾	(30)
任务七 防晒霜	(30)
任务八 画线器	(30)
第二单元 高尔夫球技术原理与基本技术	(33)
模块一 挥杆的原理	(34)
项目一 球的飞行原理	(34)
任务一 球飞行的九种轨迹	(34)
任务二 影响球飞行轨迹的要素	(35)
项目二 挥杆前的原理	(44)
任务一 握杆	(45)
任务二 站姿	(50)
项目三 挥杆中的原理	(57)
任务一 挥杆平面	(57)
任务二 挥杆的宽度	(57)
任务三 挥杆的长度	(58)
任务四 顶点的位置	(59)
任务五 释放	(62)
任务六 击球瞬间	(64)
模块二 挥杆动作基本原理	(64)
项目一 瞄准体系	(64)
任务一 双手的握杆	(65)
任务二 杆面和双臂的瞄准	(65)
任务三 双臂和躯干的瞄准	(66)

任务四 臂部、膝盖和双脚的瞄准	(67)
任务五 瞄准体系的正确顺序	(67)
项目二 起杆	(68)
任务一 注意要点	(68)
任务二 检查要点	(68)
项目三 上杆	(69)
任务一 注意要点	(69)
任务二 检查要点	(70)
项目四 顶点	(70)
任务一 注意要点	(70)
任务二 检查要点	(71)
项目五 下杆	(71)
任务一 注意要点	(72)
任务二 检查要点	(72)
项目六 释放	(72)
任务一 注意要点	(73)
任务二 检查要点	(73)
项目七 击球	(73)
任务一 注意要点	(73)
任务二 检查要点	(73)
项目八 送杆	(74)
任务一 注意要点	(75)
任务二 检查要点	(75)
项目九 前挥	(75)
任务一 注意要点	(76)
任务二 检查要点	(76)
项目十 收杆	(76)
任务一 注意要点	(77)
任务二 检查要点	(77)

第三单元 高尔夫球基础技术提升	(79)
模块一 长、短、推杆技术	(80)
项目一 长杆技术	(80)
任务一 长杆站姿	(81)
任务二 长杆瞄准	(81)
任务三 长杆击球准备	(82)
任务四 长杆挥杆动作	(82)
项目二 短杆技术	(83)
任务一 切击基本技术	(83)
任务二 劈击	(87)
任务三 高吊球	(91)
项目三 推杆技术	(95)
任务一 握杆方式	(95)
任务二 准备姿势	(98)
任务三 推杆动作	(99)
任务四 推击的练习	(100)
任务五 矫正推杆问题	(101)
任务六 研读果岭	(102)
模块二 常用挥杆练习法	(104)
项目一 准备姿势练习法	(104)
任务一 瞄球练习法	(104)
任务二 瞄准练习法	(107)
项目二 上挥杆练习法	(108)
任务一 外上杆	(108)
任务二 内上杆	(110)
项目三 下挥杆练习法	(110)
项目四 击球练习法	(111)
项目五 转身与平衡练习法	(114)
任务一 转身练习	(114)
任务二 平衡练习	(116)

项目六 挥杆平面练习法	(117)
项目七 用力与节奏练习法	(120)
附录一 高尔夫球运动常用术语 (中英文对照)	(123)
1. 高尔夫球运动技术常用术语	(124)
2. 高尔夫球运动器材常用术语	(129)
附录二 高尔夫球运动史上具有影响力的球员	(133)
参考文献	(153)

第一单元

高尔夫球技术基础



对每一个高尔夫球初学者而言，特别是学习打高尔夫球的学生，在学习打球之前要做的第一件事，就是为自己准备打高尔夫球的装备，而球杆是高尔夫球装备中最重要的。“工欲善其事，必先利其器”，要想打好高尔夫球，首先要认识和了解手中的高尔夫球杆。

模块一 高尔夫球包内的球杆

按照高尔夫球规则的规定，在一轮高尔夫球比赛中最多使用的高尔夫球杆不能超过 14 支。这些球杆按其用途和功能大体可分为木杆、铁木杆、铁杆、挖起杆和推杆（如图 1-1）。

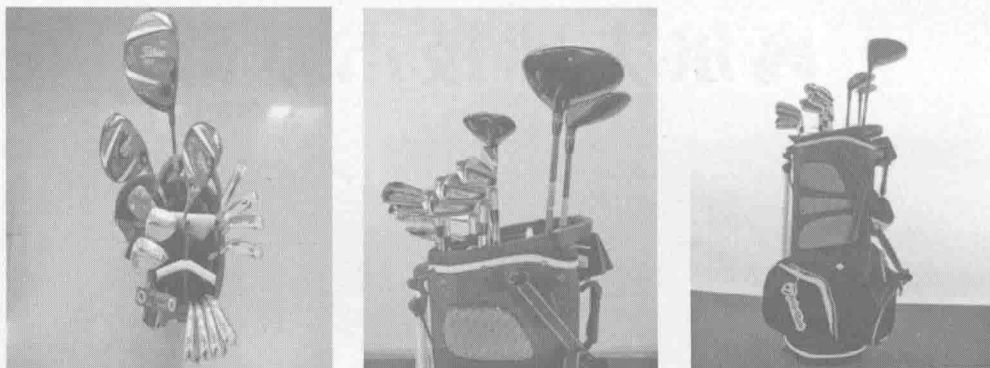


图 1-1

项目一 木杆

木杆按用途及功能的不同，可划分为开球杆和球道木杆。

任务一 开球杆（1 号木杆）

开球杆的用途是尽可能地将球击远。通常这是一种专门设计的用于球座（球 TEE）开球的球杆。有时，杆面角度较小的球道木杆也可以用来开球。开球杆对打球成绩起着重要的作用，也是打球距离最远的球杆，而且在外观上也是杆头最大（如图 1-2）、杆身最长的一支。



图 1-2

任务二 球道木杆

球道木杆一般分为 3、5、7、9 号球道木杆，常见的球道木杆包括 3 号木杆和 5 号木杆（如图 1-3），而 7 号木杆和 9 号木杆多在女士球包里出现。挥杆速度较慢的球手会更多地使用这种球杆，因为这种球手通常不能以标准杆攻上果岭，而是要力图将球击到更靠近果岭的一个位置。挥杆速度超过 95 英里/小时的球手不常用这种球杆，因为他们用铁杆就能攻上果岭。



图 1-3

3 号球道木杆是球道木杆中杆面角度最小的，一般在 $13.5^{\circ}\sim 15^{\circ}$ 之间，杆身最长 43 英寸，相应的击球距离也是球道木杆中最远的一支。击球距离一般在 240 码左右，也是球手开球常用的球杆。