



同济大学本科教材出版基金资助



高尔夫教程

主编 马克 叶宇



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS



同济大学本科教材出版基金资助

高 尔 夫 教 程

主 编 马 克 叶 宇
编 者 高文倩 秦黎黎 邹凝祥
殷琴芬 孙亦峰 王培善



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书由从事高尔夫一线教学的教师编撰而成,内容包括高尔夫基本知识和技能训练方法。全书共十七课,图文并茂,便于教和学。本书还结合高尔夫教学实际需要,独创性地提供了课后练习方案、实战下场练习、高尔夫嘉年华活动等,以便于学习者课后学习训练。

本书的章节编撰依据中国高等院校的普通体育课程为单位,适合作为全国普通高等院校高尔夫体育课程教材,同时也适合各类普及型高尔夫教学使用。

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫教程 / 马克,叶宇主编. --上海:同济大学出版社,2017. 8

ISBN 978-7-5608-7257-5

I. ①高… II. ①马… ②叶… III. ①高尔夫球运动—教材 IV. ①G849. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 188180 号

高尔夫教程

主 编 马 克 叶 宇

责任编辑 张智中

责任校对 徐逢乔

封面设计 陈益平

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 浙江广育爱多印务有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 11.75

字 数 293 000

版 次 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-7257-5

定 价 49.00 元

序

高尔夫运动起源于 15 世纪的苏格兰,具有悠久的历史和丰富的文化内涵。参与高尔夫运动可以使练习者具有强健的体魄、优雅稳重的举止和气质、独立判断的思考能力,并具备良好的心理素质、自觉自律的精神和高尚的情操。

2014 年,同济大学体育教学部顺应国家体育的大政方针,主动发掘自身不足,结合个性化发展,将内部架构由原来的按年级分组,改为运动休闲、乒羽网、足球等八个团队,运动休闲团队在吸收原有多年的高尔夫教学的经验上去其糟粕,取其精华,经过近 2 年的时间,编纂出本书。本书完全由同济大学从事一线高尔夫教学的体育教师从高尔夫课程的实际教学中将经验提炼总结,具有很高的实际应用价值;本书还具有广泛的适用性,各章节依据我国高等院校的普通体育课程,适合作为普通高等院校高尔夫体育课程或者普及型高尔夫教学的教材;本书又具有一定的针对性,结合同济大学高尔夫教学的独特情况,独创性地提出课程之外的课后练习方案、实战考试、高尔夫嘉年华等活动,在教学之余还能寓教于乐。最后,本书也具有特定的功能性,除了对高尔夫挥杆击打等技术动作进行教学之外,还附带简介高尔夫礼仪、规则并加入身体素质训练计划,让使用者不但能学好高尔夫技术,还能引申至其他社会技能。

江 波

2017 年 5 月

目录

Contents

序

第1课 高尔夫的基本知识与文化	1
一、课程教学要求	1
二、课程教学安排	2
三、高尔夫基本知识与文化	3
四、课后任务	7
第2课 果岭知识和推杆技能	8
一、体能训练	8
二、果岭知识和推杆技能(一)	9
三、果岭知识和推杆技能(二)	11
四、课后任务	15
第3课 挥杆理论和教学 S, P 杆技术(一)	16
一、体能训练	16
二、复习推杆技术	17
三、挥杆理论与“PGAS”	20
四、教学 S, P 杆技术(一)	22
五、课后任务	24
第4课 教学 S, P 杆技术(二)	25
一、体能训练	25
二、复习所学“PGAS”知识	26
三、教学 S, P 杆技术(二)	29
四、练习巩固 S, P 杆技术	31
五、课后任务	32

第5课 7号铁杆击球基本技能(一、二) 33

一、体能训练	33
二、复习 S, P 杆要点	34
三、7号铁杆击球基本技术(一)	35
四、7号铁杆击球基本技术(二)	40
五、课后任务	44

第6课 7号铁杆击球基本技能(三) 45

一、体能训练	45
二、复习第5课要点	46
三、7号铁杆击球基本技能(三)	49
四、分组练习	52
五、课后任务	54

第7课 高尔夫球的飞行原理 55

一、体能训练	55
二、复习第6课要点	56
三、了解高尔夫球的飞行原理	63
四、组织学生分组练习	65
五、课后任务	67

第8课 教学“弹道、左曲、右曲”等概念 68

一、体能训练	68
二、复习第7课要点	69
三、教学“弹道、左曲、右曲”等概念	71
四、组织学生分组练习	72
五、课后任务	75

第 9 课 7 号铁杆和推杆技能考核	76
一、体能训练	76
二、7 号铁杆击球的基本技能考核	79
三、推杆击球的基本技能考核	82
四、课后任务	83
第 10 课 学习 1 号木杆击球基本技术(一、二)	84
一、体能训练	84
二、学习 1 号木杆击球基本技术(一)	86
三、学习 1 号木杆击球基本技术(二)	89
四、课后任务	90
第 11 课 5 号木杆击球基本技术	91
一、体能训练	91
二、复习 1 号木杆击球的基本技术	93
三、学习 5 号木杆击球的基本技术	94
四、课后任务	96
第 12 课 学习沙坑击球的基本技术(一、二)	97
一、体能训练	97
二、学习沙坑击球的基本技术(一)	99
三、学习沙坑击球的基本技术(二)	103
四、复习木杆与铁杆的基本握杆、站姿、瞄准和球位 技术	106
五、课后任务	108

第 13 课 学习切球切上果岭技术	109
一、体能训练	109
二、复习沙坑击球技术	110
三、学习切球上果岭技术	111
四、课后任务	113
第 14 课 下场热身	114
一、下场热身	114
二、下场 3 杆洞练习	115
三、课后任务	119
第 15 课 下场进行 3 杆洞考试	120
一、下场(或学校球场)进行 3 杆洞考试	120
二、课后任务	123
第 16 课 高尔夫规则	124
第 17 课 高尔夫嘉年华	169
参考文献	180

1

第 1 课

高尔夫的基本知识与文化

◇ 教学任务

- 一、课程教学要求(20 分钟)
- 二、课程教学安排(20 分钟)
- 三、讲解高尔夫的基本知识与文化(40 分钟)
- 四、课后任务(10 分钟)

一、课程教学要求

1. 高尔夫课程

高尔夫课程是以促进身心和谐发展,提升个人修养与体育技能为目的,教育与身体活动有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

2. 高尔夫课程目标

运动参与目标:积极参与并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

运动技能目标:熟练掌握高尔夫运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质的方法,全面发展人的灵活性、协调性和判断能力,提高力量、耐力,改善身体机能,增强体质。

心理健康目标:根据自己的能力设置学习目标;通过高尔夫运动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;在运动中体验乐趣和成功的感觉。

社会适应目标:懂得社交礼仪,遵从比赛规则,进而提高自身的品德修养,增强人

际交往能力;正确处理竞争与合作的关系。

3. 高尔夫基本教学内容

共分三个部分,即全挥杆、短打和模拟下场。

第一部分:全挥杆技术。

重点学习 7 号铁杆技术并介绍 1 号木杆、5 号木杆。

第二部分:短打技术。

主要学习 S、P 杆技术和推杆。从原理入手,再进行实践练习,了解处理果岭周围和果岭上的球,包括切球、沙坑球和推杆。

第三部分:模拟下场(球场实战)。

通过模拟下场和高尔夫嘉年华活动,进一步学习高尔夫文化和比赛规则。

二、课程教学安排

1. 考试内容

- (1) 身体素质 50 分(50 米、立定跳远各 10 分,男子 1 000 米或女子 800 米为 30 分)。
- (2) 高尔夫专项技能 30 分(7 号铁技术、推杆技术、模拟下场)。
- (3) 学习态度 10 分。
- (4) 课外锻炼 10 分。

2. 注意事项

- (1) 时时铭记“安全”,上课听从教师的统一安排;进入打位打球时,须直线进入打位;在确定打不到人时才能挥杆击球。
- (2) 遵守课堂纪律,一切服从教师指挥。
- (3) 规范课堂请假制度,有事(病)应事先请假,杜绝迟到、早退、缺席、旷课等违反课堂纪律现象。
- (4) 上课需着运动服和运动鞋。
- (5) 爱护教学器材和公共财物,如发生损害或遗失等现象,需按价赔偿。
- (6) 尊敬老师、团结同学,共同维护课堂教学秩序。
- (7) 雨天课程安排(室内场地推杆练习等)。

3. 体能训练

- (1) 耐力:变速跑(男生 1 200 米,女生 800 米)。
- (2) 柔韧:瑜伽普拉提。



- (3) 力量:静力性俯卧撑(男),对墙曲臂支撑(女)。
- (4) 协调:快速跳绳(时间1分30秒,男生3组,女生2组)。
- (5) 速度:原地、行进间高抬腿跑15米×3;冲刺跑30米×5。
- (6) 灵敏:瑜伽普拉提、游戏。

三、高尔夫基本知识与文化

1. 含义

高尔夫(GOLF, G表示绿色、O表示氧气、L表示阳光、F表示友谊)是一项古老的贵族运动,还是一项别具风味的社交活动,具有广泛的文化传播性和很强的经济包容性,备受人们的喜爱和向往。它让人们在优雅自然的绿色环境中锻炼身体,陶冶情操并在着装、交流和运动中规范行为,体现了高尔夫运动所倡导的礼仪、谦恭、自律等浓郁的“绅士”文化特征。从现代社会文化的发展来讲,高尔夫运动把经济、文化、科学技术以及人们对现代文明、高雅、健康生活方式的心理发展需求等融为一体,体现了现代经济文化一体化社会发展趋势的基本特征。因此,高尔夫文化是指以高尔夫运动为核心,反映高尔夫行为特征、基本方法、经济活动和相关社会实践活动的综合。有利于塑造良好社会风气的文化,它具有以竞技比赛为目的和以休闲娱乐为目的的双重性特征,是一种生活文化、绅士文化、社交文化、休闲文化。

2. 服装

学生上身要穿有领有袖的T恤衫,下身要穿正规的休闲裤和运动鞋。球场上一般不允许穿圆领衫、吊带背心、牛仔系列服装、超短裙、超短裤等过于休闲的服装,更不允许穿高跟鞋和硬底皮鞋。另外还要佩戴高尔夫手套。

3. 球具

(1) 球包:是球杆袋、球具袋的俗称,主要包括球杆、球、球托、手套、毛巾、雨具、个人卫生用品、饮料小食。

(2) 球杆:高尔夫最主要的装备。由杆头、杆身和握把(杆颈)组成。

(3) 分类:全套共14支球杆。即3支木杆(1号木杆即开球杆、3号和5号木杆)、8支铁杆(2~9号铁杆)、2支契形杆[1支劈起杆(简称P杆)和1支沙坑杆(简称S杆)]、1支推杆。

(4) 用途:每个人可根据球杆击出的距离选择球杆。号数越小,长度越长,则球打的更高、更远。

(5) 木杆:开球杆200~400码;3号杆190~220码;5号杆170~190码。



(6) 长铁杆:2号杆 200 码;3号杆 190 码;4号杆 180 码。

(7) 中铁杆:5号杆 170 码;6号杆 160 码;7号杆 150 码。

(8) 短铁杆:8号杆 140 码;9号杆 130 码。

(9) 契形杆:劈(挖)起杆 110 码;沙坑杆 80 码。

(10) 推杆:果岭附近。

(11) 下场打球用品:球坑修理叉、球标、球座、球标笔、手套、防晒霜、毛巾、伞等。

4. 礼仪规范

(1) 诚信:“诚”(诚实、诚恳、诚意)“信”(信任、信誉)。

(2) 自律:就是尊重规则,保证在任何情况,任何条件下对规则的遵守,自律保证高尔夫球比赛的公正。

(3) 为他人着想(球场规则)。

① 得体着装:穿有领有袖的上衣,穿正式的裤子。女性不要穿膝盖以上 4 英寸的短裙。穿专业高尔夫球鞋。

② 注重安全:打球者在击球和练习挥杆时,应确认周围安全无误。在前组球员还没有走出球的射程范围之前,任何球员不得打球。

③ 谦和礼让:上发球台相互礼让,第一发球台水平低的球员先开球,在此后的发球台上成绩好的球员先开球。在球道上让落后球员先打。在果岭上让离洞较远的人先推。打得慢的一组让打得快的一组超越先打。

④ 尊重他人,为他人着想:尊重球场上的其他选手,就像你希望被别人尊重一样。在其他球员击球时不要走动、讲话或制造不必要的噪声。确保自己带到球场的电子物品不会对其他球员造成影响。果岭上不能踩踏同组伙伴的推杆路线。留心身体在阳光下可能产生的阴影,因为阴影可能妨碍其他选手比赛。同组伙伴想要推杆时,不要与他们距离太近。

⑤ 爱惜场地,保护环境:避免损害果岭和球洞,主动修复果岭上的球痕。练习挥杆时,避免削起草皮。击球后,马上拾回打起的草皮断片。并将其踏入原位,修理钉鞋等造成的任何破损、球痕等。沙坑比赛之后,保证用耙子将沙坑恢复到良好状态。不要在开球区、果岭上推童车或手推车。

⑥ 视球童如朋友:球童是球手的伙伴。一定程度上球童是球手的参谋和老师。球手与球童默契配合,能使人心情舒畅。不要因自己的失误而对球童发脾气或呵斥。

⑦ 珍惜时间,加强时间观念:准备及时到达预定的开球区。始终准备打球,避免耽误比赛。使你的步行速度与小组伙伴的步行速度一致。

⑧ 实事求是,讲求诚信:自己记录成绩,自觉接受罚杆。自始至终不能擅自移



动球。

5. 比赛形式

(1) 球洞数比赛:是高尔夫球运动一种古老的比赛方式,比洞赛是在一轮比赛结束后,以所胜洞数的多少来决定胜负,每个洞都要决出胜负,所用杆数最少者为该洞的优胜者。在规定洞数比赛完毕后,所胜洞数最多者为最终胜者。

(2) 杆记数比赛:源于英国旧式的一日制比赛,起初的比赛只是一日内完成比赛而专用的竞赛方式,现在比杆赛是以规定洞数的总杆数来决定胜负的,竞赛者在完成比赛后,统计所打洞数的总杆数,总数最少为优胜者。在完成规定的一轮或几轮比赛后,如杆数相同,应再进行入洞比赛,直至一方赢了一洞为止。

6. 场地

高尔夫球场是在原址自然的地形、地貌的基础上,经人工绿化和独具匠心的点缀,把自然景观与建筑融为一体(图 1-1)。标准高尔夫场长 6 500~7 500 码,宽度不限面积 1 200~2 000 亩。标准的球场有 18 个洞,每个球洞直径 10.8 厘米,深度至少 10.2 厘米。洞口距果岭内沿 4.6 米以上。比赛逐洞进行,完成一洞移至下一洞重新开始。一场球要完成 18 个洞,4 个长距离洞(大于 460 码)、10 个中距离洞(240~460 码之间)、4 个短距离洞(小于 240 码)。

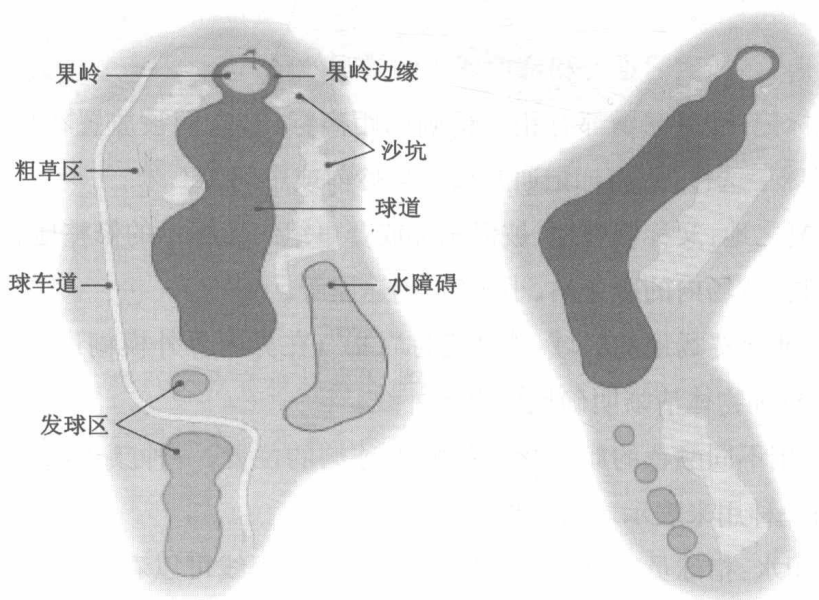


图 1-1

☆ 发球台(区):是每一个球洞的起点(略高于球道的草坪区域),是用来开球的草坪区域。开球时,把一支球座插在草坪的指定位置,然后把球放在球座上,



再把球击打出去。开球区上有三组远近不一的开球线,离洞最远的被称为冠军线,一般为职业运动员使用;中间的开球线为男选手使用;最近开球线为女选手使用。

☆ 球道(果岭信道):是指连接发球台与果岭之间的草坪区域,球道分为短距离球道、中距离球道和长距离球道。短距离球道的长度在 240 码以内,标准杆数为 3 杆;长度在 240~460 码的球道称为中距离球道,标准杆数为 4 杆;长度在 460 码以上的球道称为长距离球道,标准杆数为 5 杆。

☆ 草皮断片:在击球时被杆削起的草皮,很多球场会用沙子来填实。

☆ 散置障碍物:一般定义为各种大小的石头,落在场地上的落叶和树枝,还有其他类似物,比如动物的粪便、昆虫和蚯蚓造成的土堆,打碎的高尔夫球碎片,这些东西是散落在地上的,不是地面上长出来的和地面有连接的东西。

☆ 果岭:是设置球洞和放置球杯的特殊短草坪。

☆ 长草区:球道的边缘一般都有半长草区和长草区,一般长得都不规则。有的还会形成不规则的有阻碍性的草带。

☆ 树林:球场内的树木。

☆ 沙坑:障碍周围被草坪围绕,标准球场一般有 40~70 个沙坑。分球道沙坑和果岭沙坑。

☆ 水障碍:增加比赛难度和增加球场的景观效果。

☆ 距离标记:许多球场都有相当精确的距离标记,它们被放置在球道上或球道边上,有助于球手选杆,距离标记通常放在果岭前或中间 150 米。

☆ 待修复之地:又称修整地,被俱乐部或赛事组织者标示的修整地。

☆ 建筑物:球场内的服务站、小卖店、中途屋等。

☆ 界外:非比赛场地的区域,英文简称“OB”,在界内界外模糊地区,委员会必须通过界桩、栅栏等物体清晰明确地标出界外线。

☆ 旗杆:用不同颜色的旗布指示果岭上球洞的位置,一种颜色用来表示球洞在果岭前部,另一种用来表示球洞在果岭后。

☆ 临时积水:指球员在自己采取站着的姿势时,视线可以看到的任何一处积水,但这种情况下可以接受补沙等补救措施。

除标准高尔夫球场以外,为了满足球员练习,可根据实际情况设置练习场地:如同济大学嘉定校区高尔夫练习场(图 1-2)。该场地含 8 个练习打位、3 洞的果岭练习场、16 个练习打击笼(图 1-3,图 1-4)。



图 1-2



图 1-3

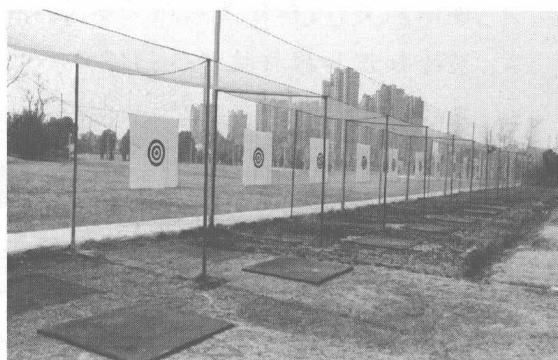


图 1-4

四、课后任务

1. 课外作业:在网上收看推杆和 S 杆技术。
2. 思考题:怎么理解高尔夫基本知识与文化?

2

第 2 课

果岭知识和推杆技能

◇ 教学任务

- 一、体能训练:增强学生的耐力和柔韧(20 分钟)
- 二、果岭知识和推杆技能(一)(30 分钟)
- 三、果岭知识和推杆技能(二)(30 分钟)
- 四、课后任务(10 分钟)

◇ 注意事项

遵守练习场地安全条例,每个打位限一名练习者,垂直进出打位,练习者在练习时,观摩者应站在安全区内。练习者在击球和练习挥杆时,应确认周围安全无误。

◇ 组织教法

先讲解示范然后根据练习场地情况和上课人数安排练习,一般分三组循环练习,一组在练习场,二组在打击笼。根据学生练习情况进行纠错和指导。

一、体能训练

1. 准备活动(4×8)

- (1) 振臂运动;
- (2) 扩胸运动;
- (3) 体转运动;
- (4) 俯背运动;
- (5) 体绕环运动;
- (6) 正压腿运动;
- (7) 侧压腿运动;
- (8) 膝绕环运动;



(9) 腕关节、踝关节运动。

2. 柔韧性训练(增强学生的耐力和柔韧)

(1) 伸展运动(从膝盖到胸部连续做8次为一组,重复3组)。

(2) 平躺扭腰(左右各做6次为一组,重复3组)。

(3) 手肘碰触膝盖(连续做12~20下为一组,重复3组)。

(4) 三合一伸展动作(每边连续做10次为一组,重复3组)。

(5) 猫拱背伸展动作(连续做10次为一组,重复3组)。

(6) 向前拉背(重复做3次)。

(7) 原地跳跃(连续做20~30秒为一组,连续进行3组)。

3. 长距离慢速跑(耐力恢复练习)

男生1200米,女生1000米。

要求:学生持续轻松地以中低速度跑完全程,避免伤痛。大部分学生可参照耐力考试及格成绩乘以1.25的速度完成练习。

二、果岭知识和推杆技能(一)

1. 介绍果岭常识

(1) 场地

果岭是设置球洞和放置球洞杯的一块特殊的草坪,主要包括果岭推杆区、岭环、岭围、岭周区。

(2) 规则

① 擦球:球打上球洞区,可以擦球,但必须做好球位标记,没有做标记,要罚一杆。

② 击球顺序:谁的球离洞远谁先打球。

③ 妨碍:妨碍别人打球的球,可以拿起但应做标记。推击线上如果有树叶、石块等障碍物可以拿走,但在推击线上有钉鞋的印痕,则不能去整理。如果当别人推的球还在运动时,就做动作打自己的球,则要罚两杆。

④ 入洞:正式比杆赛中,每一洞都必须击球入洞,否则即失去参赛资格。

⑤ 触及别人的球:打球上果岭时,碰到果岭上别人的球,要把被碰到的球放回原位,若两个人的球都在果岭上,打到球的人要被罚两杆。

(3) 果岭礼节

① 果岭中禁止直接穿行,以免影响球友,尽可能绕边线而行。

② 在球友推杆时,不可以站在球友的推杆线正前方和正后方,不能踩到球员的