

高尔夫初级教程

# 初学 高尔夫

肖霞【著】

一杆在手 品味成功  
一种与世界沟通的绅士语言  
阳光 氧气 绿色大地  
有益身心健康的时尚运动

A Beginner's Guide to

**GOLF**

海南出版社  
三环出版社



# 初学高尔夫

——高尔夫初级教程

肖霞【著】

A Beginner's Guide to  
**GOLF**

海南出版社  
三环出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

初学高尔夫 / 肖霞著. —海口: 三环出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5443-3085-5

I. 初… II. 肖… III. 高尔夫球运动 - 基本知识 IV. G849.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第114882号

## 初学高尔夫——高尔夫初级教程

---

作 者 肖 霞  
摄 影 梁振成

责任编辑 颜晓彦  
责任校对 伍秀娟  
装帧设计 颜晓彦

出版发行 海南出版社 三环出版社  
地 址 海南省海口市滨海大道珠江广场帝豪大厦18层  
邮 编 570125  
网 址 [www.hncbs.cn](http://www.hncbs.cn)

印 刷 海口新明印刷有限公司  
版 次 2009年6月第1版  
印 次 2009年6月第1次印刷  
开 本 787mm × 960mm 1/16  
印 张 8.75  
字 数 116千字  
书 号 ISBN 978-7-5443-3085-5  
定 价 38.00元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。





肖霞，汉族，1966年12月30日出生于江苏省江都市。全俄罗斯体育文化与运动科学研究所博士研究生毕业，获哲学博士学位。中国民革党成员。中央民革第十一次全国代表大会代表，民革海南省委委员。2003年8月回国，在海南大学体育部任副教授。2004年7月任海南大学体育部副主任（副处级）、内聘教授，同年兼任海南大学体育科学研究所所长。2004年11月5日被聘为海南大学教学委员会委员。2005年入选海南省首批“515人才工程”第二层次人选。同年被评为“海南省社会科学研究新秀”。2006年1月至8月，受美国印地安纳大学体育健康休闲学院的邀请，以访问学者的身份前往美国进行交流与科研工作，并专门研修了体育旅游与休闲、高尔夫运动这两门课程。2006年9月当选为海南省软科学学会副秘书长。2007年7月被评为“海南省社会科学研究十大精英之一”。2007年12月当选为海南省第五届政协委员，科教文卫体体育组组长。2008年8月当选为海南大学工会副主席。2009年荣获“海南省三八红旗



到海南省委、省政府的通报表彰。

2008年参与博鳌亚洲论坛的接待和翻译工作，圆满完成任务，受到有关部门的好评。

兼任：2002年被白俄罗斯奥林匹克委员会聘为2008年北京奥运会联络员；2002年被全俄罗斯体育科学研究所聘为亚洲区体育科学交流与合作全权代表。

#### 主要论文和专著：

1. 《对青少年篮球运动员身体训练负荷的组织安排》，2001年3月发表于《全俄罗斯体育科学研究所学报》的专题研究专刊，独著。

2. 《俄罗斯少体校篮球学生与同龄学生身体形态、机能、素质的监测比较》，2004年8月发表于《上海体育学院学报》（国内核心期刊），独著。

3. 《从2004年奥运会看俄罗斯竞技体育的发展》，入选国家体育总局论文集，2004年9月出版，第一作者。

4. 《海南大学普修班篮球课分解教学法的实验研究》，2004年12月发表于《海南大学学报》（国内人文核心期刊），独著。

5. 《俄罗斯竞技体育管理体制的研究》，2006年1月发表于《体育与科学》（国内核心期刊），第一作者。

6. 《海南开展群众性木球运动的相关研究》，2007年3月发表于《海南大学学报》（国内人文核心期刊），第一作者。

7. 《海南省体育旅游与经济相关研究》，2008年2月发表于《湖北大学成人教育学院学报》，独著。

8. 《2006-2007赛季CBA总决赛八一队制胜因素分析》，2008年5月发表于《北京体育大学学报》，第一作者。

9. 《过度训练对大鼠心肌线粒体MDA、SOD、GSH-Px、PLA2及Ca<sup>2+</sup>浓度的影响》，发表于《海南大学学报》（国内自然核心期刊）2009年3月第1期，第一作者。

10. 《不同训练强度和训练量后大鼠骨骼肌HSP72的表达》，将发表于《海南大学学报》（国内自然核心期刊）2009年6月第2期，第一作者。



3. “俄罗斯竞技体育管理体制的发展研究”，国家体育总局课题，课题主持人，2005年8月完成。

4. “海南开展群众性木球运动的相关研究”，海南省社科联课题，课题主持人，2006年6月完成。

5. “海南省体育市场管理现状与对策研究报告”，海南省社科联课题，课题副组长，2006年8月完成。

6. “海南省业余体校发展现状及对策研究”，海南省文体厅课题，课题主持人，2007年10月完成。

7. “海南省体育旅游与经济相关研究”，海南省教育厅课题，课题主持人，2008年9月完成。

8. “海南冬季条件运动损伤动物模型的建立及其应用研究”，海南省科技厅课题，课题主持人，2009年1月完成。

9. “黎族传统体育现状和发展对策研究”，海南省重点学科建设项目在研课题，2008年9月立项，课题主持人。

10. “海南省公务员身体体质现状的情况调查”，海南省社会科学联合会在研课题，2009年5月立项，课题主持人。

2003年回国后还多次参与了海南省其他重大课题研究工作。

肖霞 E-mail: xx1380938@yahoo.com.cn  
xx1380938@sina.com.cn

## 前 言

很久以前就已经开始关注高尔夫，但一直没有走近它，真正和高尔夫结缘始于2003年我从俄罗斯留学回到海南时。

这事源于一次偶然的的机会，我参加了海南文化产业体制改革及发展战略研究的一个省重点课题。体育产业作为海南大文化产业的一个拳头，是海南大文化发展中的一个亮点，而高尔夫作为海南体育产业中的领头羊，当时呈现在我面前的是它热热闹闹的大发展景象。因此，把海南岛打造成世界著名的高尔夫球岛，把高尔夫作为岛球的提法在当时就顺理成章地产生了。到今天，海南岛高尔夫球的发展已渐入佳境。

这次课题圆满结束了，而我的高尔夫之旅却开始了。2006年我受邀去美国印地安纳大学体育健康休闲学院做访问学者，进行了为期近一年的学习和科研交流。我选修了高尔夫产业与体育休闲运动，把它作为此次访美的学习重点，并从此开始了与高尔夫的亲密接触。在留美期间，由于得到海南雅圣高尔夫管理有限公司





与美国印地安纳大学高尔夫班教练和同学们一起合影



与教练 Chris Robertson





与同学 Han 和 Derek 合影



与同学 Han 和 Zoe 合影



初学铁杆 (一)



初学铁杆 (二)



司的总经理王国强的热忱帮助，我有幸在现场观看了2006年美国高尔夫锦标赛(PGA)，非常感谢他。这次比赛也让我对高尔夫有了更深的了解。

作为一名高尔夫球运动业余爱好者，从练习场到下场，从租杆到拥有自己的一套球具，从蹭球到自己掏腰包打球，我慢慢地和高尔夫交上了朋友。

作为一名体育工作者，从查阅资料、实地考察、座谈访问到整理书稿、撰写论文、提交提案，我以不同的方式关注着高尔夫球运动的发展。

作为一名喜爱这项事业的学习者，从岛内学到岛外，从国内到国外做访问学者进修高尔夫专业，我总是希望尽力把自己的视角伸向世界高尔夫球运动发展的最前沿。

高尔夫在国外已经走过了几百年的历史，但在中国才刚刚起步。这个现状鞭策着我，也激励着我去做点什么。

做中国高尔夫球运动的推广者、普及者，让更多的人去了解、认识、关注、喜欢这项代表着绿色、氧气、阳光和步履的运动，让更多的人休闲、惬意的高尔夫球运动中享受健康、快乐、激情的人生。这便是我编写《初学高尔夫——高尔夫初级教程》的初衷。

《初学高尔夫——高尔夫初级教程》在编写过程中参考和吸收了高尔夫学术界众多成果，也得到了许许多多同仁的无私帮助，我美国的指导教练和同学们为本书的图片资料提供了很大的帮助，海南大学体育部王公法副教授对本书提出了许多很好的建议，海南大学体育部邱庆棠副教授为身体训练部分担任模特，海南大学体育部办公室主任梁振成先生为协助拍摄照片付出辛勤劳动，海南出版社社长蔡磊先生和理论编辑室主任郑爽女士为本书的出版提供了大力支持，在此一并表示诚挚的感谢！

《初学高尔夫——高尔夫初级教程》的编写是一次新的尝试，由于经验不足，水平有限，书中错谬之处在所难免，敬请广大读者批评指正，以利于未来做进一步的修正与完善。

肖霞

2009年5月于海口







11. 论文《对海南省业余体校发展现状的调查分析》将发表于《海南大学学报》(国内自然核心期刊) 2009年6月第3期, 第一作者。

12.《Анализ и изучение факторов, обусловивших развитие современного Олимпийского движения》发表于在《Вестник спортивной науки》(俄罗斯国家体育核心期刊) 2009年第2期, 独著。

13. 俄文专著《青少年篮球初级教育的特殊性及其生理特点》(ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ), 2009年2月由俄罗斯斯马临斯格出版社出版。

14. 专著《篮球论文集》, 由白俄罗斯巴列斯出版社于2002年4月出版。

其中有6篇论文被收入到cssci来源期刊。另外还参与编写大学体育教材3部, 并有多篇合作论文和专项研究在各种学术期刊和出版物上发表。

#### 课题研究:

1. “生活环境因素对江苏省脑力劳动者体质的影响”, 2003年12月由江苏省体育科学研究所鉴定为推广项目。

2. “海南体育产业体制改革与发展战略研究”, 海南省委宣传部、省社科联课题, 体育产业组副组长, 2004年10月完成。



手”光荣称号。

**主要专业经历:**

**1999—2000** 年度入选参加国际篮联欧洲分会年轻教练员培训班,并取得国际篮球协会教练员证书。

**2001** 年 8 月作为教练员带队参加独联体男子大学生篮球赛,并获得第二名的好成绩。

**2003** 年 9 月参加中国篮球管理中心举办的全国高级篮球教练员培训班,并在此期间圆满地完成了相关的翻译工作。

**2003** 年 11 月获得第七届全国大学生运动会体育论文三等奖。

**2004** 年 4 月参加了第七届国际体育学术研讨会,论文入选大会并被宣读,同时获得白俄罗斯奥委会颁发的优秀论文奖。

**2005** 年获得第七届国际体育论文报告会优秀奖。

**2006** 年获得第十届国际“人类,心理,法律,健康管理”研讨会论文二等奖。

**2007** 年 4 月被邀请为白俄罗斯第十一届国际体育学术研讨会评委。

**2007** 年 9 月所撰写的报告获得海南省社会科学研究报告一等奖。

**2006、2007** 年参与海南省国际环岛自行车比赛的翻译工作,圆满完成任务。两次获得“先进个人”的光荣称号,受









# Contents 目录

## ➤➤ 第一章 高尔夫球运动概述

- 一、高尔夫球运动的起源 ..... 1
- 二、高尔夫球运动的演变 ..... 9
- 三、高尔夫球运动的发展现状 ..... 12
- 四、高尔夫球运动的特点 ..... 17

## ➤➤ 第二章 高尔夫球场

- 一、高尔夫球场的基本构成要素 ..... 19
- 二、高尔夫球场类型 ..... 20

## ➤➤ 第三章 高尔夫球装备

- 一、高尔夫球杆的种类 ..... 23
- 二、高尔夫球 ..... 25
- 三、服装和球鞋 ..... 27
- 四、其他装备 ..... 28

## ➤➤ 第四章 高尔夫球基本技术简述

- 一、站姿 ..... 30
- 二、握杆 ..... 33
- 三、挥杆 ..... 35
- 四、推杆 ..... 38

## ➤➤ 第五章 高尔夫球基本规则

一、比赛通则 .....	40
二、高尔夫球基本规则 .....	40
三、比杆赛与比洞赛 .....	41
四、正确地判断和处理 .....	42
五、参加比赛应注意事项 .....	43
六、球杆数只限 14 支 .....	44
七、球的位置的有关规定 .....	44
八、高尔夫球运动的精神 .....	45
九、成绩的计算 .....	47

## ➤➤ 第六章 高尔夫身体训练方法

一、高尔夫球手的热身运动 .....	49
二、力量训练的内容与方法 .....	59

主要参考文献 .....	73
--------------	----

附件一：高尔夫球运动世界赛事介绍 .....	77
------------------------	----

附件二：著名高尔夫球场及球会 .....	87
----------------------	----

附件三：高尔夫球日常用语英汉对照 .....	91
------------------------	----

附件四：高尔夫奇闻轶事 .....	103
-------------------	-----

附件五：球童的来历与演变 .....	115
--------------------	-----

附件六：世界十大高尔夫球具品牌介绍 .....	119
-------------------------	-----





# 第一章 高尔夫球运动概述

## 一、高尔夫球运动的起源

### (一) 什么是高尔夫球运动

高尔夫球运动，是一项具有特殊魅力的运动。以前，由于这项运动的普及度不高，所以曾经被人们认为是一种很神秘的、很贵族化的运动。而今，在高尔夫球运动越来越普及的情况下，它已然成为休闲健身型的大众运动了。

高尔夫球运动是一种富有挑战性的户外运动。高尔夫球手站在平坦宽阔、绿茵如织的草坪上，利用长短不一的球杆，从一系列发球台上把一个个小球，在通常为十八洞的球场用尽量少的杆数，依次击打入洞。高尔夫的英文是 golf，是由绿色、氧气、阳光、步履的英文第一个字母组成。它指人在这项运动中可以一边享受着大自然的美丽，一边使身心得到锻炼。

高尔夫球运动是一种可以享受终身的体育运动。每一个人不论年龄小、体能强弱、技术好坏，都可以漫步在变化多端的大自然所赋予的球道中，击打着白色的小球，这对身心健康是极其有益的。高尔夫球运动要求打球者在运动过程中依靠自身的力量去克服一个个不可预知的困难，如天

