**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

第 1 次课 日期 学生人数男

女

课的任务： 1、介绍高尔夫球运动的发展概况

2、介绍高尔夫球杆具及服饰

3、简单介绍球场基本情况及球场（练习场）击球基本礼仪

4、介绍课程的安排与要求

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | | 练习的时间和次数 | |
| 开  始  部  分  基  本  部  分 | 20′  60 | **一、课程的介绍**   1. 重点介绍上课的时间和周次 2. 上课的内容简介和考核办法 3. 学生课上、课下的安排和要求：分组练习方法和课后练习考勤表   **二、高尔夫球运动的概述**  **讲解：**   1. 高尔夫球运动的历史起源及当前状况 2. 高尔夫求运动概念的描述 3. 高尔夫球运动的起源 4. 高尔夫球运动的发展现状 5. 中国高尔夫球运动   2．高尔夫球手的装备  （1）球包的构造及作用  （2）球杆的种类、构造和作用  （3）高尔夫服饰  3．高尔夫球场的介绍和基本礼仪  （1）球场的结构和分布  （2）球洞的分布和构造  （3）草坪及草坪维护的基本知识  （4）下场应注意的事项和礼仪 | | 10  60 | |
| 结  束  部  分 | 10 | **三、整队集合、小结**   1. 教师集合整队 2. 对本节课进行小结，点评本次上课情况 3. 安排课后练习内容    1. 观看高尔夫录像或高尔夫相关网站    2. 高尔夫球运动理论知识的学习 4. 介绍下节课上课内容 5. 推杆技术及练习 6. 短切杆技术的动作方法及练习   5． 收集、归还器材 | 20 | |
| 器 材 | | 幻灯片、多媒体教室、高尔夫套杆、高尔夫球 | | |
| 教 师 小 结 | |  | | |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

第 2 次课 日期 学生人数男

女

课的任务： 1、准备与热身运动

2、详细介绍果岭上与果岭边缘击球时应注意的规则与礼仪

3、详细介绍推杆技术及分组练习

4、详细介绍短切杆技术的动作方法及动作要领

5、徒手----空挥杆----结合球1/2挥杆分组练习

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 开  始  部  分 | 20′ | 一、准备部分  1．整队点名  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、课程的介绍**   1. 重点介绍上课的时间和周次 2. 上课的内容简介和考核办法 3. 学生课上、课下的安排和要求：分组练习方法和课后练习考勤表   **三、热身运动**  **组织：见右图 △　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**   1. 头部运动   伸展头部、颈部和胸部肌群。自然站立，两臂弯曲，两手置于腰部，胸部前挺，头部向后仰至最大限度，保持这一姿势10～15秒。重复做2～3组。 | 10′  10′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 基  本  部  分 | 60′ | 1. 头颈部侧屈   伸展头部和颈部肌群。自然站立，肩部尽量放松，将头部向左右不同方向伸展到最大限度，保持这一姿势10～15秒。两侧交换进行，各做2～3组。   1. 双臂上推   伸展胸部、肩部和臂部肌群。自然站立，两手十指交叉，一边吸气一边将双臂向上伸直，手掌朝上，伸至最大限度，保持最大伸展姿势10~15秒。重复3~4组   1. 压腕   伸展手指和臂部肌群。自然站立，肩部放松，一手握住伸展手指向其前臂方向拉至最大限度，保持这一姿势10~15秒。重复2~3组。两臂交换进行，然后可将手掌向下并慢慢地将手腕向下伸，并保持10~15秒，这一练习可预防高尔夫球肘的发生。做完以上肩和手臂的伸展练习后可放松做一下肩部、肘部和腕部的绕环练习。   1. 扩胸展背   伸展胸部、背部、肩部和臂部肌群。自然站立，两手臂自然伸直，向两侧扩胸至最大限度，保持这一姿势10~20秒。重复3~4组。   1. 屈肘拉肩   伸展肩部、臂部和背部肌肉群。自然站立，两手在背后互相勾住，向上下相反方向尽量用力，保持这一姿势10~15秒。重复2~3组。两臂交换进行   1. 立转体   伸展臂部、腰部和腿部肌群。背对大树或墙壁站立，转体并伸直手臂用手去触及大树或墙壁，保持这一姿势20~30秒。重复3~4组。两侧交换进行   1. 球杆置于后背的热身运动   将球杆置于后背，用双肘关节处夹住球杆，然后朝左、右两侧转动身体，并逐渐增加转体的幅度。在转体同时，身体的重心也要随之左、右移动。每次打球前做此练习数次，直到背部肌肉松弛为止。  这个练习可以松弛下背部肌肉，增加身体转动的幅度，还可以使身体在挥杆中获得良好的平衡感。 | 20′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 基  本  部  分 |  | 四**、高尔夫球的握杆**  **讲解：**   1. 高尔夫球的三种不同握杆方式及其区别，重点介绍握杆的作用    1. 重叠握杆法    2. 互锁握杆法    3. 自然握杆法 2. 握杆时易犯的错误动作及纠正方法   **掌握正确的挥杆力度**  大多数业余球手甚至部分职业球手握杆方法不正确，初学者的毛病是握杆太紧，握杆太紧会导致手臂和双肩紧张，造成挥杆时手臂过分主动，这是击球失误和击球不远的主要原因。  你可以拿一个锤子，把钉子钉在木板上。你会发现锤子的力量可以流畅地从手臂中传出，既不会握的太紧造成手臂僵硬，也不会握的太松使锤子脱出，以这样的力量和感觉握杆就是正确的握杆法。   1. 教授初学者握杆的一些教学方法：语言讲解、模拟器练习 2. 击球前站姿 3. 瞄球姿势   重点应注意的几点：   * 1. **瞄球姿势不正确及预防**   平衡良好的瞄球姿势是正确挥杆的基础，只有瞄球姿势正确无误，才能使你在挥杆过程中保持良好的平衡。然而很多球友瞄球姿势不正确。他们常犯的错误包括：（1）重心放在脚跟或脚尖（2）过度屈膝或伸直双腿（3）弯腰或驼背等。这些错误严重地破坏了你的平衡，使你很艰难做出流畅的挥杆动作，而迫使你的挥杆过程中必须用额外的动作来维持身体平衡。  **矫正方法：**  正确的瞄球姿势首先从脚部开始，双脚尖稍微转向外侧，双膝微屈，臀部向后翘起，挺直背部，并将下巴抬高。双手自然下垂握住球杆，重心落在双脚趾跟部的肉垫上。  你可以在镜子面前检查瞄球姿势，与职业选手的姿势比较，参与练习，你的瞄球姿势也会和他们一样准确无误。   * 1. **瞄球方向错误及预防**   当你做好击球准备时，因为你站在球的左侧，瞄准的角度不同，所以会经常出现误差。某些球手常犯的错误是只把双脚尖连线与目标线平行，而忽略肩膀、臀部以及杆面的平行瞄准法则。另外，有些球手为了改正挥杆缺陷，从而改变身体的瞄准方向。例如，某位球手经常打右曲球，他不去改变造成右曲球的根本原因，而是朝向目标左侧，这样会导致他更严重的右曲球。 | 30′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 基  本  部  分 |  | **矫正方法：**  牢记平行对准法则，有一个容易掌握的方法就是想象你正沿着铁轨击球，杆面置于外侧铁轨并对准目标，然后双脚尖线与外侧铁轨平行站在内侧铁轨上。此时你的身体各部位包括膝盖、臀部、双肩、双眼与铁轨平行。在练习场上你可以在地上沿脚尖线放置一支球杆做内侧铁轨练习正确的瞄准。   * 1. **防止错误的球位**   一般说来置球的位置因人而异，这主要依据你挥杆的特点，但球位太偏左侧或太偏右侧都会带来不良后果。太偏左侧的球位使你必须更多地向左侧移动身体下杆击球，否则会造成挑起式击球或球飞向目标左侧。太偏右侧的球位会打出向右飞的球，因为击球时杆面处于开放状态。所以，我们应该选择正确的球位，即使调整也在很少的范围内。  **矫正方法：** 在使用短铁杆时应将球置于双脚之间的延长线上；使用中铁杆时将球向左移动一个球位；而使用长铁杆和球道木杆时向左移动两个球位；使用开球木时则应该将球置于左脚跟的延长线上。以上的球位是比较理想的球位，能使你在使用铁杆时以向下的角度扎实击球，让开球用木杆以上的角度将球扫出。  **4）紧张过度**  业余球手最大的毛病就是过度紧张，他们在瞄球时，一直在担忧这一杆能否打好，或者总是自问：“为什么上一球没打好？错在什么地方？这次击球会不会犯同样的错误？我该怎样纠正？”。这些多余的想法使他大脑处于混乱状态，身体各部分肌肉过于紧张。相反，职业高手能轻松挥杆并把扎实的基本功和流畅的挥杆节奏有机地结合起来，这就是他们打好成绩的主要原因。  **矫正方法：**  练习鼓掌放松手臂肌肉，先不要拿球杆，摆出击球姿势，让双手自然下垂，然后摆动双臂鼓掌。重复练习直到感觉手臂重量并使手臂和肩膀自然放松。然后，拿起一支球杆，试着重现刚才放松的感觉，同时让双脚和双腿产生轻松的感觉，想象自己站在冰上一样。开始时先以慢动作挥杆，等你已放松并感觉到杆头重量时，再以正常速度挥杆。挥杆时全身肌肉越放松，挥杆的节奏感越好，杆头速度越大，球也飞的越远。  **组织：学生四列横队。如图：　　△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 基  本  部  分 |  | 教 法：（1）学生先听教师讲解**，**教师做正面和侧面的示范  （2）两人一支握杆模拟器练习握杆  （3）每人一支球杆原地练习握杆、站位、瞄球  （4）四人一组，三组在打击垫上练习，教师固定在一个位置逐个纠正，每人5~10球换人，其余两组学生分别在两个练习器上推杆，一组完毕轮换一个位置。  **五、推杆技术**  **讲解：**  1．推杆的概念与作用  推杆，是在球洞区（果岭）上使用的特殊球杆。球被打上球洞区（果岭）后，要用推杆将其推击入洞。也可以说推杆是最终履行击球入洞的球杆。   1. 推杆的种类   推杆的种类有多种，常见的有T型、L型、镰刀型和鹅颈型等。  T型推杆因为杆身与杆头的中部相接，较易决定方向。  L型推杆与铁杆的形状相似，易于掌握，但是杆面容易出现开放或封闭的错误。 镰刀型推杆杆头较重，球易于滚动。   1. 推杆握杆种类：反叠塔式握法、叠塔式握法、自然式、反手式握法 2. 推杆站姿   使用推杆时的站姿因人而异，通常站位时两足基本保持与推击线即方向线平行，站姿宽度以推击球时身体不左右晃动，能够保持身体平衡、舒适为宜，一般要与肩同宽或稍宽于肩，体重均匀分布在两腿上。在球洞区由于边面起伏和草的朝向的缘故，球洞的所在方向未必就是击球线，或者说推球路线。所以务必要注意两脚应该与推击线平行，而不是一定要和球与球洞的连线平行。   1. 球与身体所处位置的关系   通常认为，球的位置应该在左脚踵正前方线与推击线的交叉点上，在击球准备中，恰恰位于左眼的正前下方。   1. 击球准备与推击球   取好站位后，两手握好杆，两膝稍弯曲，上体自然前倾，背部自然弓起（高个而言），头位于球的上方（高个而言），球在左腿正下方，两眼连线与推击线平行，两肩放松，两肘自然弯曲贴近两侧肋部。两前臂与推击杆构成一体，从侧面看形成一条直线。将推击杆的杆头放置在取的后方，杆头正对准球，杆头底面稍往上提以离开地面为宜。   1. 推击球的导学步骤： | 40′ |
| 基  本  部  分  结  束  部  分 | 10 | **步骤一** 根据球洞区表面状况和球与球洞之间的距离，确定推击线的方向和推击力量大小  **步骤二** 头脑中带者向推击线而不是向球洞推击球的意识进入击球准备  **步骤三** 以完美的钟摆动作击球  **8．易犯错误与纠正**  **推杆抖动（Putting Yips）**  **失误**：这种令人厌恶及困扰的失误常常发生在短推上，尤其是在压力之下。压力会造成手的小肌肉过度紧绷而导致动作痉挛，失去控制；焦急和忧虑同样令你出现太快或身体后退及杆头不正的失误，进而造成推杆杆面打开或关闭。  **矫正**：如果在果岭上出现这种情况，试着将注意力放在果岭的判断及力道的掌握上。在试挥杆时要看着洞口，而不是推杆头；当在推杆时，只要将注意力集中在击球杆面上即可。  **练习方法：**要克服压力，就要忘掉所有的推杆模式。试着将左手放进口袋，以右手来推球，并且闭上眼睛几个短推。这样做的目的是去体会击球的感觉，而这只有两种结果：一个是推进，另一个是不进。试着将推杆的过程简单化，而不要想太多。  **组织：学生四列横队。如图：　　△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  教法： （1）学生先听教师讲解**，**教师做正面和侧面的示范  （2）两人一支握杆模拟器练习握杆  （3）每人一支球杆原地练习握杆、站位、瞄球  （4）四人一组，三组在打击垫上练习，教师固定在一个位置逐个纠正，每人5~10球换人，其余两组学生分别在两个练习器上推杆，一组完毕轮换一个位置。  **六、整队集合、小结**   1. 教师集合整队 2. 对本节课进行小结，点评本次上课情况 3. 安排课后练习内容    1. 课后练习要持续进行练习    2. 高尔夫球运动理论知识的学习 4. 介绍下节课上课内容 5. 复习推杆技术及练习 6. 短切杆技术的动作方法及练习   5． 收集、归还器材 | 10 |
| 器 材 | |  | |
| 教 师 小 结 | |  | |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

课的任务： 1、准备与热身运动

2、复习推杆成效，介绍果岭近距离切击概念

3、建立劈击及沙坑挥杆正确手臂身体运转功能

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 开  始  部  分 | 20′ | 一、准备部分  1．整队点名  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布本次课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、热身运动**   1. 头部运动 2. 头颈部侧屈 3. 双臂上推 4. 压腕 5. 扩胸展背 6. 屈肘拉肩 7. 立转体 8. 球杆置于肩背的热身运动   三、复习推杆击球技术和击球准备姿势  推杆技术要点：   * 1. 认真观察情况，确定推击路线；   2. 选择好既安稳又平衡的站位   3. 球的位置要在左脚后跟正前方，左眼的正下方   4. 头部保持固定，两眼不要过早跟踪球的去向   5. 用钟摆动作的幅度大小来控制、调节推击距离   6. 推击球后不要使推击杆突然停顿，顺势动作的最高点要和 后摆杆最高点高度基本相同   7. 推击球动作要缓和、悠长，将球向目标方向送出，且不要过于短促   8. 进行长距离推击时，以使球进入球洞周围1米范围内为第一目标 | 10′  10′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 | 60 | * 1. 短距离推击时的力量，以球能滚过球洞30CM为第一目标   **组织：** 见右图  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**抽查部分学生进行动作示范，由学生进行点评，最后由教师进行小结。  **注意事项**：练习时注意间隔距离，挥杆时注意安全。  **四、切短低球**  **讲解：**   1. 握杆和准备击球姿势   采用反叠式握杆法（推杆握法），手肘内缩贴近身体两侧，手腕伸直略向上凸出。杆身直立，杆头趾部触地，跟部则稍微上提，球的位置也偏于杆头趾部。站位要靠近球，双眼在球的正上方，注视球。以杆头趾部击球，有利于控制短球的力度。   1. 挥杆   挥杆动作与推杆动作相同，主要以肩膀的摆动来进行挥杆，但切短低球时手部动作稍微多一些。  手腕在上杆时可以弯曲，但仍要顺目标线后举并前送。下杆时手腕保持固定角度，不要向前弯曲。击球时保持伸直的手腕可以限制挥杆弧度，不致太大。   1. 动作要点   （1）球的位置在双脚中央偏右脚一些，双手握杆位置略在球之前，身体重心偏左脚。  （2）手肘内缩贴近身体两侧，挥杆时以肩膀摆动来带动双手和球杆。  （3）推杆动作击球中下部，头不要动。  （4）球打出后，杆头顺着地面向前滑动一段距离后，再将杆头举起。  **组织：** 见右图  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）教师先对技术进行讲解，并从正面和侧面做正确和易犯错误的动作示范。学生认真听。  （2）学生原地握杆体会动作要领。  （3）学生先集体无球挥杆练习，教师纠正错误动作。  （4）四人一组练习，三组学生先结合球挥杆，另外学生练习推杆和空挥杆。每人打10球后交换，小组完毕两部分学生交换练习项目。  **注意事项：**练习时注意间隔距离，挥杆时注意安全。 | 30′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 |  | **五、切远滚球**  **讲解：**   1. 握杆和准备击球姿势   采用重叠握杆便于用力。握杆短一些，双眼保持在球的正上方，身体重心大半放在左脚，双手握杆位置在球前方。   1. 动作过程和要点   ①击球时仍以肩膀的摆动来带动手及球杆。  ②双腿可以配合肩膀的摆而略微移动。  ③手腕在上杆时略微弯曲，但不能成直角。  ④引杆与前送的距离相同，采用稍微向下击球的方法。  **组织：学生四列横队。如图：　　△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）教师先对技术进行讲解，并从正面和侧面做正确和易犯错误的动作示范。学生认真听。  （2）学生原地握杆体会动作要领。  （3）学生先集体无球挥杆练习，教师纠正错误动作。  学生分组练习   1. 保持双手在杆头前方   拿一支7号铁杆，摆出打短切球的瞄球姿势，双手略微在杆头前方。做小幅度上杆动作，然后在开始下杆之时，另一人倒握住一支球杆，并将球杆握柄抵在球的左侧。下杆切球后，倒握的球杆阻止你的球杆继续前进。  杆头被阻挡后，即刻保持你的姿势，此时你的双手应该位于杆头的前方。反复数次加深印象之后，即可独自练习。   1. 练习扎实的切球   在地上摆两支球杆，形成一个狭长的通道，拿一支7号铁杆打切低球。你必须自目标内上杆，然后低低地在通道中央收杆。  将数个球切向果岭边缘的球洞，上杆幅度要很小，然后加速送杆击球。收杆时杆头一定要接近地面，且杆头沿着目标线下杆，杆停时前端略微偏左。逐渐加大距离和挥杆幅度。这个练习可以学会：杆面控制、正确的挥杆路线和适当的击球角度。  部分学生先结合球挥杆，部分学生练习推杆和空挥杆。每人打10球后交换，小组完毕两部分学生交换练习项目。  **注意事项：**练习时注意间隔距离，挥杆时注意安全。 | 20′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 基  本  部  分  结  束  部  分 | 10′ | **六、高吊球（切高球）技术**  **讲解：**   1. 握杆法   将球杆的握把斜着放在左手食指靠掌的第一指节和小指最下方靠近手腕的厚肉垫上，用中指、无名指和小指握住球杆。  左手的大拇指轻轻放在球杆中间稍靠右的位置。右手指握杆，大拇指放在球杆中央靠左的位置，虎口包住左手的大拇指，右手的小指横跨在左手食指和中指中间的间隙上。  打高吊球时，握杆要特别注意右掌心的方向，右掌心与杆头方向一致，球打出的弧线和方向最好控制。若要减少球的滚动距离，可使右掌心朝下。   1. 站姿与瞄准   采用开式站姿，对着目标10~20度角。  瞄准的时候，上体应向前倾，背部不可太挺直，两膝自然弯曲。使用短铁杆的时候，球的位置一般在两腿间偏右脚的位置。  瞄准时，手的位置在球的前方。   1. 动作要点   ①身体要站稳，挥杆的幅度不必很大。  ②主要靠肩、臂的转动来挥球，手与手腕的动作减少到最低的限度。  ③下杆击球动作要轻松，右臂和右手有“甩”的动作，要打“实”球，打“穿”球。  ④上杆时身体重心在右脚，下杆时移至左脚。  **组织：学生四列横队。如图：　　△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）教师先对技术进行讲解，并从正面和侧面做正确和易犯错误的动作示范。学生认真听。  （2）学生原地握杆体会动作要领。  （3）学生先集体无球挥杆练习，教师纠正错误动作。  （4）四人一组，三组先结合球挥杆练习，其余两组练习推杆和空挥杆。每人打10球后交换，小组完毕两部分学生交换练习项目。  **七、整队集合、小结**   1. 安排课后练习内容，检查课后练习考勤表 2. 介绍下次课上课内容   复习前两次课所学技术并进行分组循环练习： 推杆与短切杆 | 20′ |
| 器 材 | |  | |
| 教 师 小 结 | |  | |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

课的任务： 1、准备与热身运动 2、推杆及短切杆巩固分组练习

3、详细介绍短铁杆击球技术动作方法（握杆--站位--瞄准--1/2挥杆**）**

4、复习近距离切击概念，介绍近距离进攻果岭劈击概念

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 开  始  部  分 | 20′ | **一、准备部分**  1．整队点名  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布本次课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、热身运动**   1. 头部运动 2. 头颈部侧屈 3. 双臂上推 4. 压腕 5. 扩胸展背 6. 屈肘拉肩 7. 立转体 8. 球杆置于肩背的热身运动   **三、复习推杆击球技术**  推杆技术要点：   * 1. 认真观察情况，确定推击路线；   2. 选择好既安稳又平衡的站位   3. 球的位置要在左脚后跟正前方，左眼的正下方   4. 头部保持固定，两眼不要过早跟踪球的去向   5. 用钟摆动作的幅度大小来控制、调节推击距离   6. 推击球后不要使推击杆突然停顿，顺势动作的最高点要和 后摆杆最高点高度基本相同   7. 推击球动作要缓和、悠长，将球向目标方向送出，且不要过于短促   8. 进行长距离推击时，以使球进入球洞周围1米范围内为第一目标 | 10′  10′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 | 60′ | * 1. 短距离推击时的力量，以球能滚过球洞30CM为第一目标   **组织：** 见右图  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）抽查部分学生进行动作示范，由学生进行点评，最后由教师进行小结。  （2）学生分组进行练习，每人5～10球后换人，小组完成后互换项目，教师进行纠正。  **注意事项**：练习时注意间隔距离，挥杆时注意安全。  **四、切短低球**  **重点：**   1. 握杆和准备击球姿势   采用反叠式握杆法（推杆握法），手肘内缩贴近身体两侧，手腕伸直略向上凸出。杆身直立，杆头趾部触地，跟部则稍微上提，球的位置也偏于杆头趾部。站位要靠近球，双眼在球的正上方，注视球。以杆头趾部击球，有利于控制短球的力度。   1. 挥杆   挥杆动作与推杆动作相同，主要以肩膀的摆动来进行挥杆，但切短低球时手部动作稍微多一些。  手腕在上杆时可以弯曲，但仍要顺目标线后举并前送。下杆时手腕保持固定角度，不要向前弯曲。击球时保持伸直的手腕可以限制挥杆弧度，不致太大。   1. 动作要点   （1）球的位置在双脚中央偏右脚一些，双手握杆位置略在球之前，身体重心偏左脚。  （2）手肘内缩贴近身体两侧，挥杆时以肩膀摆动来带动双手和球杆。  （3）推杆动作击球中下部，头不要动。  （4）球打出后，杆头顺着地面向前滑动一段距离后，再将杆头举起。  **五、切远滚球**  **重点：**   1. 握杆和准备击球姿势   采用重叠握杆便于用力。握杆短一些，双眼保持在球的正上方，身体重心大半放在左脚，双手握杆位置在球前方。 | 30′  20′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 |  | 1. 动作过程和要点   ①击球时仍以肩膀的摆动来带动手及球杆。  ②双腿可以配合肩膀的摆而略微移动。  ③手腕在上杆时略微弯曲，但不能成直角。  ④引杆与前送的距离相同，采用稍微向下击球的方法。  **六、高吊球（切高球）技术**  **重点：**   1. 握杆法   将球杆的握把斜着放在左手食指靠掌的第一指节和小指最下方靠近手腕的厚肉垫上，用中指、无名指和小指握住球杆。 左手的大拇指轻轻放在球杆中间稍靠右的位置。右手指握杆，大拇指放在球杆中央靠左的位置，虎口包住左手的大拇指，右手的小指横跨在左手食指和中指中间的间隙上。  打高吊球时，握杆要特别注意右掌心的方向，右掌心与杆头方向一致，球打出的弧线和方向最好控制。若要减少球的滚动距离，可使右掌心朝下。   1. 站姿与瞄准   采用开式站姿，对着目标10~20度角。  瞄准的时候，上体应向前倾，背部不可太挺直，两膝自然弯曲。使用短铁杆的时候，球的位置一般在两腿间偏右脚的位置。  瞄准时，手的位置在球的前方。   1. 动作要点   ①身体要站稳，挥杆的幅度不必很大。  ②主要靠肩、臂的转动来挥球，手与手腕的动作减少到最低的限度。  ③下杆击球动作要轻松，右臂和右手有“甩”的动作，要打“实”球，打“穿”球。  ④上杆时身体重心在右脚，下杆时移至左脚。  **练习内容：**   1. 保持双手在杆头前方   拿一支7号铁杆，摆出打短切球的瞄球姿势，双手略微在杆头前方。做小幅度上杆动作，然后在开始下杆之时，另一人倒握住一支球杆，并将球杆握柄抵在球的左侧。下杆切球后，倒握的球杆阻止你的球杆继续前进。  杆头被阻挡后，即刻保持你的姿势，此时你的双手应该位于杆头的前方。反复数次加深印象之后，即可独自练习。   1. 练习扎实的切球   在地上摆两支球杆，形成一个狭长的通道，拿一支7号铁杆打切低球。你必须自目标内上杆，然后低低地在通道中央收杆。  将数个球切向果岭边缘的球洞，上杆幅度要很小，然后加速送杆击球。收杆时杆头一定要接近地面，且杆头沿着目标线下杆，杆停时前端略微偏左。逐渐加大距离和挥杆幅度。这个练习可以学会：杆面控制、正确的挥杆路线和适当的击球角度。 | 20′ |
| 基  本  部  分  结  束  部  分 | 10′ | **组织：** 见右图  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**   * **△　△　△　△　△　△**   **教法：**（1）抽查部分学生进行动作示范，由学生进行点评，最后由教师进行小结。  （2）学生分组进行练习，每人5～10球后换人，小组完成后互换项目，教师进行纠正。  **注意事项：**练习时注意间隔距离，挥杆时注意安全。  **七、整队集合、小结**   1. 安排课后练习内容，检查课后练习考勤表 2. 介绍下次课上课内容：    1. 推杆及短切杆巩固练习    2. 介绍短铁杆击球技术动作方法及动作要领 | 5′ |
| 器 材 | |  | |
| 教师小结 | |  | |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

课的任务：1、准备与热身运动2、短铁杆巩固分组练习3、复习近距离劈击进攻果岭，介绍四分之三挥杆平面及全挥杆平面，并指导正确自我练习法4、详细介绍中铁杆击球技术动作方法空挥杆----结合球完整挥杆分组练习

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 开  始  部  分 | 20′ | **一、准备部分**  1．整队点名  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布本次课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、热身运动**   1. 头部运动 2. 头颈部侧屈 3. 双臂上推 4. 压腕 5. 扩胸展背 6. 屈肘拉肩 7. 立转体 8. 球杆置于肩背的热身运动   **三、复习推杆击球技术**  技术要点：   * 1. 认真观察情况，确定推击路线；   2. 选择好既安稳又平衡的站位   3. 球的位置要在左脚后跟正前方，左眼的正下方   4. 头部保持固定，两眼不要过早跟踪球的去向   5. 用钟摆动作的幅度大小来控制、调节推击距离   6. 推击球后不要使推击杆突然停顿，顺势动作的最高点要和 后摆杆最高点高度基本相同   7. 推击球动作要缓和、悠长，将球向目标方向送出，且不要过于短促   8. 进行长距离推击时，以使球进入球洞周围1米范围内为第一目标 | 10′  10′  20′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 | 60′ | * 1. 短距离推击时的力量，以球能滚过球洞30CM为第一目标   **四、切短低球**  动作要点  （1）球的位置在双脚中央偏右脚一些，双手握杆位置略在球之前，身体重心偏左脚。  （2）手肘内缩贴近身体两侧，挥杆时以肩膀摆动来带动双手和球杆。  （3）推杆动作击球中下部，头不要动。  （4）球打出后，杆头顺着地面向前滑动一段距离后，再将杆头举起。  **五、切远滚球**  动作过程和要点  ①击球时仍以肩膀的摆动来带动手及球杆。  ②双腿可以配合肩膀的摆而略微移动。  ③手腕在上杆时略微弯曲，但不能成直角。  ④引杆与前送的距离相同，采用稍微向下击球的方法。  **六、高吊球（切高球）技术**  动作要点  ①身体要站稳，挥杆的幅度不必很大。  ②主要靠肩、臂的转动来挥球，手与手腕的动作减少到最低的限度。  ③下杆击球动作要轻松，右臂和右手有“甩”的动作，要打“实”球，打“穿”球。  ④上杆时身体重心在右脚，下杆时移至左脚。  **组织：** 见右图  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）抽查部分学生进行动作示范，由学生进行点评，最后由教师进行小结。  （2）学生分组进行练习，每人5～10球后换人，小组完成后互换项目，教师进行纠正。  **注意事项：**练习时注意间隔距离，挥杆时注意安全。  **七、短铁杆技术**  **讲解：**   1. **握杆要点：**    1. 稳定，便于在整个挥杆过程中，控制好球杆的位置、方向和角度;    2. 便于击球用力，击球时能把力量集中作用于球;    3. 握杆的手臂要适当放松;    4. 尽量利用握杆手臂的长度和力量。 | 30′  40′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 |  | 1. **站姿要点：**   身体前倾后，球杆在与脊柱成90°角时，杆头产生最大的速度。  使用短铁杆的另一个特点是，距离较近，挥杆动作较小。一般采用较为开放的站姿，即右足略在左足的前方，约70%的体重由左腿承担。因为在挥杆过程中身体的回转动作较小，体重的移动也不像使用长铁杆时那样明显，所以这种体重分配方法有助于保持身体在挥杆击球时的稳定性，而且可以打出高弹道的球来。   1. **球位摆放**   从三号铁到九号铁，由于杆身和杆面倾角斜度不同，所以球位和双脚的位置关系也就不同。一般来说，当杆头轻轻放在地上，握把顶端和身体空出两个拳头时，这就是球位和双脚的最佳距离，而球位则随着号数的增加而往后移。   1. **瞄球**   1. 首先瞄准杆面，然后等你有参照点后（从杆面到球之间的线），调整你的站姿和身体，使之指向目标方向的左侧。  2. 眼睛盯住对着你身体的1/4球体。这样你就会从目标方向线内挥杆，并挥出正确的轨迹。瞄球时左手臂应与球杆保持一条直线，短铁瞄球时手的位置在球的前方，这样才能以下切击式击球，创造更多后旋，球上果岭时更容易停住。  站好后，膝盖位于脚掌正上方，肩膀前端与脚尖在一条垂直线上，双脚平均用力，重心通过、两脚掌的连线。双脚、双膝、双肩、双眼与目标线平行。各部位要放松，但要保持一定的弹性和张力。  **5、挥杆**  使用短铁杆时对球的飞行方向和距离的准确性要求要高。  使用短铁杆的上挥杆和其他挥杆大致相同。开始后摆杆时保持两肩、两臂构成的三角形，使杆头向飞行方向的正后方引出20~30厘米，然后上举。下挥杆时左半身领先，动作紧凑协调，结束动作后的两手位置要与挥杆顶点时的位置相对称。  需要注意的问题是：要调整好身体与球之间的距离，尤其不要使球距身体太远，以免两腋部空虚，导致不稳定挥杆动动作；使用短铁杆时主要强调方向和距离的准确性，不强调过大的用力，因此无需过多地使用身体，而是以臂的一体挥杆为主体，在身体沿纵轴旋转的辅助作用下，将球击出。  因为短铁杆对准确性要求很高，所以对动作的精细度要求也特别高，只有反复多次练习，经常体会，形成正确的肌肉感觉和技术的动力定型，才能运用自如。  **6．易犯错误与纠正**  1）**起杆动作要领与易犯错误：**  如果球位于时钟6点钟位置，那么杆头到达8点位置。在此位置手腕角度与瞄球时相同，臀部保持不动。握把指向肚脐。 |  |
|  |  | 从瞄球到此位置肩、手、球杆一起移动，双臂与双肩形成的三角形保持不变。不可转动手腕，或因身体重心右移导致杆头沿目标线后移。正确的上杆是用转肩来启动，但有些学员常常会用手臂将球杆提起，这很容易造成鸡翅膀的错误动作。  2）**上杆过分依赖手部动作**  在开始起杆直到球杆与地面平行，应该保持双肩、双臂、双手和球杆成为一个整体一起动作。但太多的球手过早使用手和手腕等小肌肉启动上杆，从而导致杆头过早拉向内侧（落在身体后方），或者杆面保持关闭状态。以上错误是因为双手和身体动作不一致造成的，这会使你在挥杆过程中必须做出额外的弥补动作，因而导致击球稳定性降低。  **矫正方法：**在手套背面插一支tee，上杆时，双肩、双臂、双手与球杆一起动作，左臂略微转动。当上杆至球杆与地面平行时停住，让tee指向你的正前方。如果TEE指向天空或地面说明你过多地使用双手上杆。  另一个方法是，把杆面想象成一扇随身体转动而慢慢打开的门，这扇门与左臂连成一体，当球杆到达与地面平行位置时，这扇门差不多打开90度，此时杆头趾部指向天空。  3**球杆指向9点钟位置要领与易犯错误：**  杆身与地面平行并与目标线平行，手腕微屈、右手肘弯曲，在肩膀的带动下臀部转动很小。握把末端铅垂线通过右脚尖外侧。杆身位于两脚尖的连线的正上方，并与地面平行。杆身位于初始平面内。杆头指向天空。  **4）手腕设定要领与易犯错误：**  左手臂与地面平行，手腕完全弯曲，握把末端指向目标线的延长线。此位置非常重要，如果正确无误上杆就会很容易。从位置三到位置四，挥杆平面变陡，手臂和肩的动作带动身体的旋转。  **参考要点：**（1）肩膀转动约75度（2）手腕完全变曲（3）杆身的平面比瞄球时的初始平面更陡（4）杆面与左前臂平行。  **易犯错误：**（1）身体旋转与手臂动作不同步，身体完全旋转（2）右臂离开身体太远。（3）平面太平或太陡  **5）上杆顶点要领与易犯错误：**  **参考要点：**（1）双腿。身体重量移到右脚内侧，左脚不要离开地面。保持右腿角度与瞄球时相同。（2）臀部和肩膀。此时臀部转动约45度，肩膀完全转动（约90度），背部正对目标。整个身体像上紧的发条或拉满的弓，背部肌肉绷得很紧。（3）双臂。左臂伸直跨过胸前，右手肘贴近体侧，右前臂与脊椎轴平行。（4）双手。右手位于球杆下方，左手腕背面保持平直。左臂与球杆的角度大约是直角。（5）球杆位于右肩末端正上方，对于长杆，杆身应水平地面并与目标线平行。杆面与左臂平行。（6）上杆时左手臂伸直很重要，这是上杆顶点积蓄力量的一个关键动作。如果手臂弯曲，除了造成击球的失误外，产生力量的身体力矩也会被局限住。  **易犯错误：**（1）右手肘角度小于90度，导致挥杆半径变小。（2）左手臂离开胸部太远，左手肘抬的太高，挥杆平面过陡。（3）左手腕背向后弯曲，杆头指向天空；左手腕背向前弯曲，杆面开放。 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 基  本  部  分  结  束  部  分 | 10′ | **6）上杆平面过于扁平**  这里要特别强调起杆的重要性，因为开始错误，你就必须花费很大力气去弥补，从而击球的稳定性大大降低。起杆时常见的错误就是，太早把杆头拉向内侧，上杆平面过于扁平，右手肘卡在体侧。造成这种错误的原因主要是想矫正outside-in，但这样只能起反作用。  上杆平面过于扁平迫使你必须将双手和双臂抬高才能使球杆达到正确的顶点位置。这样不但破坏了你全身的协调一致，而且反尔会导致outside-in的挥杆路线。  **矫正方法：**使上杆平面更为高直，正确的上杆平面是在上杆至二分之一时，左手腕弯曲九十度，左手肘指向地面，握把末端指向目标线与双脚之间。这样的上杆会使你感到很轻松，且处于平衡状态。只要继续转动身体，你一定能顺畅地完成上杆动作，到达正确的上杆顶点。  **7．练习方法：**   1. **正确的站姿** 2. **用球杆检查站姿** 3. **地上摆三支球杆练习正确瞄准** 4. **保持头部稳定练习** 5. **肩上放一支球杆练习转身**   **组织：学生四列横队。如图：　　△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）教师先对技术进行讲解，并从正面和侧面做正确和易犯错误的动作示范。学生认真听。  （2）学生原地握杆、挥杆体会动作要领。  （3）学生先集体无球挥杆练习，教师纠正错误动作。  （4）四人一组分组练习，三组学生先结合球挥杆，另外两组学生练习推杆和空挥杆。每人打10球后交换，小组完毕两部分学生交换练习项目。  **注意事项：**掌握动作要领，注意周围挥杆安全  **七、整队集合、小结**   1. 安排课后练习内容，检查课后练习考勤表 2. 介绍下次课上课内容    1. 短铁杆巩固练习    2. 介绍中铁杆击球技术动作方法及练习 |  |
| 器材 | |  | |
| 教师小结 | |  | |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

第 6 次课 日期 学生人数男

女

课的任务：1、准备与热身运动

2、注意击球时的安全事项与规则礼仪检验学员教学成果，让学员体验高球魅力

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 准  备  部  分  基  本  部  分  结  束  部  分 | 20  60  10 | **一、准备部分**  1．整队点名，上车。  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布本次课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、抵达练习场**  **1、热身运动**   1. 头部运动 2. 头颈部侧屈 3. 双臂上推 4. 压腕 5. 扩胸展背 6. 屈肘拉肩 7. 立转体 8. 球杆置于肩背的热身运动   **组织：同上**  **2、复习短切杆击球技术**  **3、复习短铁杆击球技术**  **4、复习中铁杆击球技术**  **组织：**每两人一个打位，每人5～10球后交换。  **教法：**（1）打球者要求认真完成击球技术动作，按照所学动作技术有针对性的进行练习。另一人要认真观看击球并对动作进行分析  （2）一部分学生先进行推杆练习，一部分再球道上进行练习  （3）教师轮流对动作进行纠正  **三、结束返校**  集合整队，安排下次课内容，布置课后练习项目。 | 10′  120′  5′ |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

第 7 次课 日期 学生人数男

女

课的任务：1、准备与热身运动

2、短铁杆巩固分组练习

3、复习中铁杆击球技术及动作要领

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 开  始  部  分 | 20′ | **一、准备部分**  1．整队点名  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布本次课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、热身运动**   1. 头部运动 2. 头颈部侧屈 3. 双臂上推 4. 压腕 5. 扩胸展背 6. 屈肘拉肩 7. 立转体 8. 球杆置于肩背的热身运动   **组织：同上**  **三、复习短铁杆击球技术**  **要点：**短铁杆包括7、8、9号铁杆。  使用短铁杆时对球的飞行方向和距离的准确性要求要高。  使用短铁杆的另一个特点是，距离较近，挥杆动作较小。一般采用较为开放的站姿，即右足略在左足的前方，约70%的体重由左腿承担。因为在挥杆过程中身体的回转动作较小，体重的移动也不像使用长铁杆时那样明显，所以这种体重分配方法有助于保持身体在挥杆击球时的稳定性，而且可以打出高弹道的球来。  使用短铁杆的上挥杆和其他挥杆大致相同。开始后摆杆时保持两肩、两臂构成的三角形，使杆头向飞行方向的正后方引出20~30厘米，然后上举。下挥杆时左半身领先，动作紧凑协调，结束动作后的两手位置要与挥杆顶点时的位置相对称。 | 5′  10′  20′ |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 | 60′ | 需要注意的问题是：要调整好身体与球之间的距离，尤其不要使球距身体太远，以免两腋部空虚，导致不稳定挥杆动动作；使用短铁杆时主要强调方向和距离的准确性，不强调过大的用力，因此无需过多地使用身体，而是以臂的一体挥杆为主体，在身体沿纵轴旋转的辅助作用下，将球击出。  因为短铁杆对准确性要求很高，所以对动作的精细度要求也特别高，只有反复多次练习，经常体会，形成正确的肌肉感觉和技术的动力定型，才能运用自如。  **组织：** 见右图  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）抽查部分学生进行动作示范，由学生进行点评，最后由教师进行小结。  （2）学生分组进行练习，每人5～10球后换人，小组完成后互换项目，教师进行纠正。  **注意事项：**练习时注意间隔距离，挥杆时注意安全。  **五、中铁杆技术**  **讲解：**  中铁杆包括4号、5号、6号球杆。  正如前面所述，随着球杆的缩短，站位的宽度也相应变窄。球的位置也逐渐靠近身体，使用中铁杆时较1号木杆的站位右足约向右横移一个半脚掌。  实际情况无论使用哪一种铁杆，都可以被称为是“控制击球”，即不仅是为了将球打远，更重要的是将球打到球洞区或瞄准的区域，而其中中铁杆又是铁杆中使用最频繁的球杆，所以能否很好地应用中铁杆会直接影响打球的成绩。  在使用中铁杆的时候，没有必要为求得距离而牺牲准确度，不需要做过大幅度的上挥杆，一般以挥杆顶点时杆头指向1点的位置为好。挥杆节奏自然流畅，用力只需80％，如果用全力挥杆击球，就可能改变挥杆的正确轨迹和杆面的方向，造成严重的失误。  瞄球要从球的正后上方看球，如果像使用1号木杆时那样，稍从右后上方向下斜视的话，就容易是体重落到右足，使挥杆节奏受到影响。  使用中铁杆时，为避免全力击球，可留有余地选择球杆。 | 30′  60′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分  结  束  部  分 | 10′ | **六、练习方法：**  **练习正确的用力次序**  上杆到达顶点时，肩膀与臀部之间像绷紧的弹簧，感觉像拉满的弓一样，随时准备突然释放。下杆时臀部先启动，保持手臂和手被动，右手肘贴近身体，双手和球杆从顶点顺势向下运行，以降低挥杆平面。正确的次序是臀、肩、臂、手依次用力使下杆的速度逐倍放大，最后在击球时杆头速度最大。很多业余球手往往不是这样，他们在上杆顶点时手臂和手主动用力启动下杆，导致 挥杆平面过陡，击球失误。  下面的练习帮助你体会正确地用力。找一个同伴站在右侧。面对目标，上杆至球杆与目标平行时停住。让同伴抓住杆头，做下杆击球动作，试图把球杆从同伴的手中抽出，这时你的臀部和双腿朝目标方向移动，右臂会自动贴近身体多次练习即可学会用身体的力量下杆击球。  以上练习重复几次以后，让同伴在你上杆顶点时握住球杆。下杆时注意先侧向转动臀部，这时你身体左侧肌肉会有绷紧之感，这说明你用左臂拉动球杆，而不是身体右侧推动球杆。  **组织：学生四列横队。如图：　　△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）教师先对技术进行讲解，并从正面和侧面做正确和易犯错误的动作示范。学生认真听。  （2）学生原地握杆、挥杆体会动作要领。  （3）学生先集体无球挥杆练习，教师纠正错误动作。  （4）四人一组练习，三组学生先结合球挥杆，另外学生练习推杆和空挥杆。每人打10球后交换，小组完毕两部分学生交换练习项目。  **注意事项：**练习时注意间隔距离，挥杆时注意安全。  **七、整队集合、小结**   1. 安排课后练习内容，检查课后练习考勤表 2. 介绍下次课上课内容    1. 去练习场的时间、集合地点    2. 注意事项：服侍、杆具 | 5′ |
| 器材 | |  | |
| 教师小结 | |  | |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

第 8 次课 日期 学生人数男

女

课的任务：1、准备与热身运动巩固和复习以下内容并进行分组循环练习

1）．推杆技术动作 2）．短切杆、短铁杆技术动作

2、详细介绍四分之三挥杆及全挥杆成功击球瞬间的姿势教学

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 开  始  部  分  基  本  部  分 | 20′  60′ | **一、准备部分**  1．整队点名  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布本次课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、热身运动**   1. 头部运动 2. 头颈部侧屈 3. 双臂上推 4. 压腕 5. 扩胸展背 6. 屈肘拉肩 7. 立转体 8. 球杆置于肩背的热身运动   **组织：同上**  **三、复习短铁杆击球技术**  **要点：**短铁杆包括7、8、9号铁杆。  使用短铁杆时对球的飞行方向和距离的准确性要求要高。  使用短铁杆的另一个特点是，距离较近，挥杆动作较小。一般采用较为开放的站姿，即右足略在左足的前方，约70%的体重由左腿承担。因为在挥杆过程中身体的回转动作较小，体重的移动也不像使用长铁杆时那样明显，所以这种体重分配方法有助于保持身体在挥杆击球时的稳定性，而且可以打出高弹道的球来。  使用短铁杆的上挥杆和其他挥杆大致相同。开始后摆杆时保持两肩、两臂构成的三角形，使杆头向飞行方向的正后方引出20~30厘米，然后上举。下挥杆时左半身领先，动作紧凑协调，结束动作后的两手位置要与挥杆顶点时的位置相对称。 | 5′  10′  50′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 |  | 需要注意的问题是：要调整好身体与球之间的距离，尤其不要使球距身体太远，以免两腋部空虚，导致不稳定挥杆动动作；使用短铁杆时主要强调方向和距离的准确性，不强调过大的用力，因此无需过多地使用身体，而是以臂的一体挥杆为主体，在身体沿纵轴旋转的辅助作用下，将球击出。  因为短铁杆对准确性要求很高，所以对动作的精细度要求也特别高，只有反复多次练习，经常体会，形成正确的肌肉感觉和技术的动力定型，才能运用自如。  **组织：** 见右图  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）抽查部分学生进行动作示范，由学生进行点评，最后由教师进行小结。  （2）学生分组进行练习，每人5～10球后换人，小组完成后互换项目，教师进行纠正。  **注意事项：**练习时注意间隔距离，挥杆时注意安全。  **五、中铁杆技术**  **讲解：**  中铁杆包括4号、5号、6号球杆。  正如前面所述，随着球杆的缩短，站位的宽度也相应变窄。球的位置也逐渐靠近身体，使用中铁杆时较1号木杆的站位右足约向右横移一个半脚掌。  实际情况无论使用哪一种铁杆，都可以被称为是“控制击球”，即不仅是为了将球打远，更重要的是将球打到球洞区或瞄准的区域，而其中中铁杆又是铁杆中使用最频繁的球杆，所以能否很好地应用中铁杆会直接影响打球的成绩。  在使用中铁杆的时候，没有必要为求得距离而牺牲准确度，不需要做过大幅度的上挥杆，一般以挥杆顶点时杆头指向1点的位置为好。挥杆节奏自然流畅，用力只需80％，如果用全力挥杆击球，就可能改变挥杆的正确轨迹和杆面的方向，造成严重的失误。  瞄球要从球的正后上方看球，如果像使用1号木杆时那样，稍从右后上方向下斜视的话，就容易是体重落到右足，使挥杆节奏受到影响。  使用中铁杆时，为避免全力击球，可留有余地选择球杆。 | 50′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分  结  束  部  分 |  | **六、易犯错误及纠正**  **1）身体旋转不够，未完成上杆**  正确的上杆顶点位置应该是左肩转到下巴的正下方，背部正对目标。此时，你应该感到背部和腹部肌肉已绷紧，上半身和下半身像上紧的发条，随时准备释放。这是下杆击球的原动力，也是把球打远的主要原因。  但我们经常看到很多球手都未完全转动身体，左肩未到达正确位置。因为他们担心，身体完全旋转会使头部移动或身体的摆动，导致击球失误。实际上这种想法是错误的。如果你不能完全转身，就必须靠手臂把球杆送到顶点位置，此时，左手臂一定是弯曲的。结果会造成下杆由手臂主导，下杆圆弧小，这样会增加击球的失误率，击球时也会软弱无力。  **矫正方法：**背对镜子站立，双手叉腰做好瞄球姿势，然后向后转身看镜子的你。此时，你一定会感觉到因身体旋转所形成的扭力，这就是你上杆转身的感觉。如果镜中的你肩膀转90度，臂部旋转约45度，并把大部分重量放在右脚内侧，表明你的上杆转身动作正确无误。多次练习后，再实际挥杆击球，你必须会对你的进步感到吃惊。  2）**右膝位置不能固定**  要获得稳定而一致的击球动作，必须具备良好的平衡，而良好的平衡必须靠稳定的下肢支撑。其中重要的一点就是，上杆直到顶点，保持右膝角度固定不变。保持右膝角度能使你保持身体旋转所形成的抗力，使上身和下肢间的扭力更大。但球手们常犯的错误是上杆时右腿伸直或过度弯曲，右膝伸直很容易导致中心起伏或重心逆转；而右腿过度弯曲会造成重心移到右脚外侧，同时不能有效限制限制腰部转动，这样会使双肩与臀部形成的张力丧失。  **矫正方法：**上杆过程中维持右膝的角度与击球准备时相同，直到完成整个上杆动作为止。练习时可让同伴蹲在你身后用双手牢牢抓住你的右膝，让它固定不动，然后做正常上杆动作。多次练习后，你会感觉到上杆顶点位置右膝所产生的阻抗力，这样的上杆动作会使你更流畅地下杆击球，击球力量大大提高。  3）**重心逆转**  正确的重心转移是：瞄球时重心均匀地分布在双脚上，上杆时重心移到右侧（大概位于右脚内侧），下杆时移到身体左侧。  然而，在挥杆过程中强求头部稳定不动的球友，经常会出现重心逆转的情况。他们在上杆顶点时，重心仍会停留在左侧，而下杆时又把重心转到身体右侧。这样做的结果是，击球的大部分工作由双手和双臂来负责，即必须用双手和双臂主动下杆击球，身体的力根本无法用上，毫无击球的力道和准确度而言。  **矫正方法：**将身体重心移到右脚内侧，在上杆顶点处胸部应位于右腿上方。同时头部略微向右旋转，头部可少许向右侧移动但不可上下晃动。你可用以下方法检查，当你到达上杆顶点时停住，尝试将左脚抬起，如果轻易办到，说明你的重心转移正确，否则需要多加练习。 |  |
| 基  本  部  分 |  | 4）**太陡或太平的挥杆平面**  太陡或太平的挥杆平面是导致击球失误的常见错误之一。双腿过分直立，上身过度倾斜或脊椎角度过大，会迫使你左臂向上举杆，离开胸部。这样上杆平面会过分陡峭，当然会使得下杆平面过分陡峭，结果会击出右曲球或左拉球。反之，上身过于直立或脊椎角度太小会造成双肩和手臂的旋转平面过于水平。这样太平的挥杆平面会造成过于内侧下杆击球，导致严重的左曲球或右推球。  **矫正方法：**确立正确的站姿和正确的脊椎角度，并使双肩平面垂直于脊椎旋转，然后检查上杆顶点位置是否正确。正确的顶点位置应该是球杆位于右肩末端的正上方。以这样的挥杆平面挥杆才是正确的。  **5）由顶点抛杆击球**  很多初学者由于过分用力常常自上杆顶点以手部启动下杆，过早打直手腕以及右手肘抬起，这就是所谓由顶点抛杆击球，这种错误会使杆头自目标线外下杆击球，如果击球时杆面偏右会打出右曲球，即使杆面方正，也只能打出左飞直球。  **矫正方法：**多练习空挥杆，再击球，把注意力放在挥杆上面而非击球上。以下半身启动下杆动作，同时使整个身体一致地回转过来，带动双臂和球杆击球，感觉是杆头穿球而过，而不是杆头打在球上。尽可能使挥杆过程轻松、流畅。这样可以让双臂、双手以及球杆的挥动毫不费力，并让杆头在击球时的速度达到最大。  6）**错误的重心转移**  良好的重心转移是扎实有力击球的前提，职业高手在这方面做得非常出色，因为他们知道如何巧妙地运用双脚、膝盖和臀部，所以他们可以毫不费力地转移身体重心。但一般业余球手很难自然地转移重心，因此也很难做出流畅的挥杆动作。他们往往击球时以及击球后重心还留在右侧，右脚平站在地面上（图）这会导致击球时杆面关闭，球以很低的角度飞向左侧。  **矫正方法：**正确的重心转移应该是，上杆时重心移到身体右侧，下杆时，移到左侧，收杆时右脚跟抬起脚尖着地，重心几乎全放在左脚上。下面的练习可帮助你做出正确的重心转移，拿一支铁杆，以正确的姿势瞄球，右脚跟离开地面。然后维持右脚姿势不变上杆，上杆顶点时，身体大部分重量在身体右侧并由右脚趾支撑，最后下杆击球时，试着将右膝朝左膝靠过去（图），多次练习后再改成正常的击球准备姿势，你自然会在击球时把重心移到左半身。  7）**击球姿势不正确**  挥杆动作是否正确，从击球姿势就可看出来。所以你一定要清楚知道，在击球的一瞬间身体，双手和球杆的位置。  业余球手常见的击球姿势主要问题是头部和重心位置太靠身体右侧，左手臂未打直，杆头在双手之前。是以双手和双臂来控制球杆，而较少身体动作的参与。以这样的姿势想打出好球真是天方夜谭。  **矫正方法:**瞄球时摆出正确的击球姿势，可使你清楚了解击球时身体各部分的位置。正确的击球姿势为：右脚跟略微离地，重心大部分置于身体左侧，双手位于球的左侧，身体略微偏向目标左侧，先尝试打短球，确定击球时的姿势与瞄球姿势相同后，再逐渐加大击球距离。 |  |
| 结  束  部  分 | 10′ | **8）过早释放杆头**  仔细观察顶尖高手的击球动作，你会发现他们能将屈腕动作保持到杆头进入击球区为止，感觉上是延迟击球，即把储存的能量保留在最后一刻才释放，然而，很多球技较差的业余球手正相反，他们往往过早击球。即在击球前已将右手腕打直、左臂与球杆形成一直线，击球时双手落后杆头，击球后左腕弯曲、右手盖过左手。这种明显的扣手腕动作使杆面左关，打出的球可想而知。  **矫正方法:**拿一支铁杆，靠着墙角或其他固定物体，做正确的击球动作，并将杆头推向墙壁。此时，双手应在杆头之前，左腕伸直，右腕略弯曲。实际击球时试着重现这种感觉，你会不知不觉地发现你的进步。  **9）头部过度移动**  头部过度移动会严重影响脊椎的角度，挥杆中心也会随之改变，很难扎实击球。头部过度移动有三种情况：即左右摆动;上下晃动，前倾后仰。这些错误会使你经常薄击球或厚击球。其中，前倾后仰会使你的重心在脚跟与脚趾之间来回移动，影响平衡，从而打到杆面的跟部或趾部。  **矫正方法：**事实上，在整个挥杆过程中头部轻微地左右移动是允许的。因为这样不会影响脊椎轴的角度。下面的练习可帮助你维持正确的脊椎角度。先用头将坐垫顶在墙上，然后双手交叉放在胸前，并做出击球准备姿势。做旋转动作，感觉身体绕着固定的轴在转，你可以小幅度的左右移动帮助你旋转，不必担心击球后坐垫掉落，因为这时你已经将球击去了。  多花此时间练习，你就能够在挥杆时感觉正确的身体旋转，并逐渐改掉头部过度的毛病。  **组织：学生四列横队。如图：　　△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）抽查部分学生进行动作示范，由学生进行点评，最后由教师进行小结。  （2）学生分组进行练习，每人5～10球后换人，小组完成后互换项目，教师固定在一个打击位置进行纠错。  **注意事项：**练习时注意间隔距离，挥杆时注意安全。  **七、整队集合、小结**   1. 安排课后练习内容，检查课后练习考勤表 2. 介绍下次课上课内容    1. 中铁杆巩固练习   2）长铁杆击球技术及练习 | 5′ |
| 器材 | |  | |
| 教师小结 | |  | |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

第 9 次课 日期 学生人数男

女

课的任务：1、准备与热身运动

2、巩固和复习以下内容并进行分组循环练习

1）．推杆技术动作 2）．短、中、长铁杆技术动作

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 开  始  部  分  基  本  部  分 | 20′  60′ | **一、准备部分**  1．整队点名  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布本次课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、热身运动**   1. 头部运动 2. 头颈部侧屈 3. 双臂上推 4. 压腕 5. 扩胸展背 6. 屈肘拉肩 7. 立转体 8. 球杆置于肩背的热身运动   **组织：同上**  **三、中铁杆技术**  **讲解：**  中铁杆包括4号、5号、6号球杆。  正如前面所述，随着球杆的缩短，站位的宽度也相应变窄。球的位置也逐渐靠近身体，使用中铁杆时较1号木杆的站位右足约向右横移一个半脚掌。  实际情况无论使用哪一种铁杆，都可以被称为是“控制击球”，即不仅是为了将球打远，更重要的是将球打到球洞区或瞄准的区域，而其中中铁杆又是铁杆中使用最频繁的球杆，所以能否很好地应用中铁杆会直接影响打球的成绩。 | 5′  10′  40′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 |  | 在使用中铁杆的时候，没有必要为求得距离而牺牲准确度，不需要做过大幅度的上挥杆，一般以挥杆顶点时杆头指向1点的位置为好。挥杆节奏自然流畅，用力只需80％，如果用全力挥杆击球，就可能改变挥杆的正确轨迹和杆面的方向，造成严重的失误。  瞄球要从球的正后上方看球，如果像使用1号木杆时那样，稍从右后上方向下斜视的话，就容易是体重落到右足，使挥杆节奏受到影响。  使用中铁杆时，为避免全力击球，可留有余地选择球杆。  **组织：** 见右图  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）抽查部分学生进行动作示范，由学生进行点评，最后由教师进行小结。  （2）学生分组进行练习，每人5～10球后换人，小组完成后互换项目，教师进行纠正。  **注意事项：**练习时注意间隔距离，挥杆时注意安全。  **五、长铁杆击球技术**  **讲解：**  长铁杆包括1号铁杆、2号铁杆和3号铁杆。其中1号铁杆因为杆面倾角太小，难以掌握，所以不常用。使用长铁杆时，较使用球道木杆要求更高一些，因为它既要求飞行距离，更要求飞行的准确性。加上其杆身长、杆面倾角小和杆头轻而小的特点，并非有力就能得心应手地使用。所以即使很多职业选手也都认为它们最难使用的球杆。  通常在使用长铁杆时，都认为这种球杆杆面倾角小，杆身又长,因此一握住球杆就想猛力挥杆，将球击得远远的。结果这样打出去的球不是向左就是向右，越用力击球就越糟糕，挥杆节奏失调，挥杆轨迹不理想，根本谈不上有好球。所以，顺其自然地用力，保持流畅的节奏，是正确使用长铁杆的关键之一。  在站姿方面，体重要均匀地分布在两腿上，这样可以防止向下砸击球的错误，保持自然流畅的挥杆技术。  后摆杆时，左肩、左臂和球杆构成一体，杆头最初向后运动20~30厘米左右时尤其要缓慢，然后再尽量加大挥杆幅度，左肩转到下颌处，进入挥杆顶点，此时球杆大约指向一点的位置。  下挥杆以左足踵落地开始启动，要注意左半身领先，不要因过于想用力而使上体动作过快、过早地用臂带动球杆向下砸球。  顺势动作和结束动作幅度要大，且干净利落，和使用木杆一样，杆头沿地面低而长地向飞行方向扫出，头与杆头配合协调。 | 60′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 |  | **六、易犯错误及练习方法**  **1）击球后未能继续伸展**  挥杆时应该以身体动作带动手部动作，特别是在击球时，双手更应该尽量保持被动。但有些球手击球时太快用手部动作将杆面转正，这样会使杆面在击球时偏左，大幅度降低方正击球的可能性。  **矫正方法：**就像短跑选手加速通过终点一样，你应该使杆头速度达到最大加速通过击球瞬间，也就是说，击球后你的双肩与双臂构成的三角形应保持不变。  如果身体动作正确的话，杆面就会自然保持方正。虽然在挥杆过程中会用到手腕动作，即上杆时的腕上屈、下杆时打直、收杆时再上屈，但并不会影响杆面位置。在身体转动过程中，杆面应该是身体的一部分，永远保持方正。杆面和左手臂形成的面就像一扇门绕着脊椎轴旋转，上杆时打开，下杆击球时关上，这样杆头在击球时肯定是方正的。  下面的练习有助你培养杆面方向的感觉，左手握住握把顶端，右手抵住杆身。此时右手掌相当于杆面，以这样的姿势瞄球，并做出小幅度的挥杆动作。多次练习你会体会到身体与杆面相互保持方正的感觉，手部保持被动，杆面保持方正，才能打出笔直的球。  2）**错误的收杆姿势**  错误的收杆动作往往是不良的挥杆动作造成的。犯这种错误的球手击球意识太强，他们试着引导杆头完成击球，而不是在下杆时流畅地释放杆头，随它而去，他们完成收杆时，右半身承受过多重量，右脚并未完全抬起，球杆仍撑在空中。  **矫正方法：**为了彻底完成挥杆动作，右半身必须在完成击球动作后完全转过来，此时，身体大部分重心落在左脚，右脚只有脚尖着地。双膝轻微碰触，完全转身使皮带扣正对目标，右肩指向目标 ，这才是正确的收杆姿势，你可以拿一支球杆空挥练习，将注意力集中在收杆动作上，直到正确为止。  3）**手臂与身体不能协调一致**  经常看到很多业余球手甚至部分职业选手，在击球时不能很好地协调手臂与身体的关系，也许是因为紧张或者过分用力，他们的左臂在杆时由胸部举起、分离、右臂在送杆时也同样移了位。犯这种错误的球手，往往在击球时身体和手臂不能同时达到正确位置，常见的错误是手和手臂过快通过击球区，造成杆面关闭，或者手臂未能跟上身体旋转，导致杆面开放，球飞向右侧。  **矫正方法：**试着将挥臂与转身动作联结成一体，并完成整个挥杆动作。在上杆及下杆的前半段感觉手臂与胸部之间那股压力。你的左臂应在上杆时斜过你的胸前，送杆时右臂斜过你的胸前。 |  |
| 结  束  部  分 | 10′ | 下面的练习对你会有帮助，在两边的腋下各夹一杆头套，然后用9号铁杆以四分之三弧度挥杆。练习的重点使身体的旋转与手臂的挥动协调一致地同时进行，很快地你会发现击球更稳定。多次练习后，可以拿掉杆头套，试着在全挥杆过程中重现那种感觉，你就会十分轻松地击球，挥杆的稳定性也会大大提高。  4）**错误的挥杆节奏**  所谓挥杆节奏，是指整个挥杆过程中每个阶段速度的比例，好挥杆节奏应该是起杆要慢，上杆顶点转换时短暂停留，下杆开始时要慢，然后逐渐加速，击球时杆头速度达到最大。但很多业余球手往往挥杆节奏太快，因为他们过分用力想把球打远，但事与愿违。要想获得良好的挥杆节奏，很好地协调挥杆，手臂和身体是十分重要的，任何过度使用手和手臂来控制球杆的做法都会导致击球严重失误。  **矫正方法：**起杆是你整个节奏的关键，上杆一开始 ，身体各部分应协调动作，也就是说，你的双手及双臂必须随着身体的旋转而移动。另外，放松手臂，击球前做几次深呼吸，摇摆几次球杆，无论是上杆还是下杆一定要保持双手和双臂被动。可尝试做以下练习，拿两支铁杆做挥杆练习，因为较重你必须靠身体的力量来完成挥杆，多做练习后，你的挥杆节奏定会有所改善。  **组织：学生四列横队。如图：　　△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）教师先对技术进行讲解，并从正面和侧面做正确和易犯错误的动作示范。学生认真听。  （2）学生原地握杆、挥杆体会动作要领。  （3）学生先集体无球挥杆练习，教师纠正错误动作。  （4）学生分组进行练习，每人5～10球后换人，小组完成后互换项目，教师固定在一个位置进行纠正。  **注意事项：**练习时注意间隔距离，挥杆时注意安全。  **七、整队集合、小结**   1. 安排课后练习内容，检查课后练习考勤表 2. 介绍下次课上课内容    * 1. 复习推杆技术及练习      2. 复习中铁杆技术及练习      3. 复习长铁杆技术及练习 | 5′ |
| 器材 | |  | |
| 教师小结 | |  | |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

第 10 次课 日期 学生人数男

女

课的任务： 1、准备与热身运动 2、中铁杆巩固与分练习

3、详细介绍开球台上击球时应注意的规则与礼仪

4、详细介绍球道木杆击球技术（握杆------站位------瞄准-------全挥杆**）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 开  始  部  分 | 20′ | **一、准备部分**  1．整队点名  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布本次课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、热身运动**   1. 头部运动 2. 头颈部侧屈 3. 双臂上推 4. 压腕 5. 扩胸展背 6. 屈肘拉肩 7. 立转体 8. 球杆置于肩背的热身运动   **三、复习推杆击球技术**  推杆技术要点：   * 1. 认真观察情况，确定推击路线；   2. 选择好既安稳又平衡的站位   3. 球的位置要在左脚后跟正前方，左眼的正下方   4. 头部保持固定，两眼不要过早跟踪球的去向   5. 用钟摆动作的幅度大小来控制、调节推击距离   6. 推击球后不要使推击杆突然停顿，顺势动作的最高点要和 后摆杆最高点高度基本相同   7. 推击球动作要缓和、悠长，将球向目标方向送出，且不要过于短促   8. 进行长距离推击时，以使球进入球洞周围1米范围内为第一目标 | 5′  10′  20′ |
| 基  本  部  分  结  束  部  分 | 60′  10′ | **四、中铁杆技术**  **重点：**在使用中铁杆的时候，没有必要为求得距离而牺牲准确度，不需要做过大幅度的上挥杆，一般以挥杆顶点时杆头指向1点的位置为好。挥杆节奏自然流畅，用力只需80％，如果用全力挥杆击球，就可能改变挥杆的正确轨迹和杆面的方向，造成严重的失误。  瞄球要从球的正后上方看球，如果像使用1号木杆时那样，稍从右后上方向下斜视的话，就容易是体重落到右足，使挥杆节奏受到影响。  使用中铁杆时，为避免全力击球，可留有余地选择球杆。  **五、长铁杆击球技术**  **重点：**使用长铁杆时，较使用球道木杆要求更高一些，因为它既要求飞行距离，更要求飞行的准确性。加上其杆身长、杆面倾角小和杆头轻而小的特点，并非有力就能得心应手地使用。所以即使很多职业选手也都认为它们最难使用的球杆。  通常在使用长铁杆时，都认为这种球杆杆面倾角小，杆身又长,因此一握住球杆就想猛力挥杆，将球击得远远的。结果这样打出去的球不是向左就是向右，越用力击球就越糟糕，挥杆节奏失调，挥杆轨迹不理想，根本谈不上有好球。所以，顺其自然地用力，保持流畅的节奏，是正确使用长铁杆的关键之一。  在站姿方面，体重要均匀地分布在两腿上，这样可以防止向下砸击球的错误，保持自然流畅的挥杆技术。  下挥杆以左足踵落地开始启动，要注意左半身领先，不要因过于想用力而使上体动作过快、过早地用臂带动球杆向下砸球。  顺势动作和结束动作幅度要大，且干净利落，和使用木杆一样，杆头沿地面低而长地向飞行方向扫出，头与杆头配合协调。  **组织：** 见右图  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）抽查部分学生进行动作示范，由学生进行点评，最后由教师进行小结。  （2）学生分组进行练习，每人5～10球后换人，小组完成后互换项目，教师进行纠正。  **注意事项：**练习时注意间隔距离，挥杆时注意安全。  **七、整队集合、小结**   1. 安排课后练习内容，检查课后练习考勤表 2. 介绍下次课上课内容：去练习场 | 40′  40′  5′ |
| 器材 | |  | |
| 教师小结 | |  | |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

第 11 次课 日期 学生人数男

女

课的任务： 1、准备与热身运动

2、球道木杆击球技术的巩固性学习

3、对所学技术综合指导，根据个人特点与不足，加以针对性辅助练习

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 开  始  部  分 | 20′ | 一、准备部分  1．整队点名  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布本次课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、热身运动**   1. 头部运动 2. 头颈部侧屈 3. 双臂上推 4. 压腕 5. 扩胸展背 6. 屈肘拉肩 7. 立转体 8. 球杆置于肩背的热身运动   **三、介绍高球基本规则及礼仪**  1、球场上的礼貌   1. 球道上的礼貌：   重点：正确处理削起的草皮断片和打痕、寻找遗失球、如何在沙坑中打球、击球前应练习几次空挥杆？   1. 球场上的先行权 2. 球场的保护 3. 其它   2、果岭上的礼貌   1. **果岭上的礼仪** | 5′  10′  30′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 | 60′ | 2）及时修复球下落造成的果岭表面损伤  3）不要破坏别人的推击线  4）确保正在推球的同伴不受干扰  5）不要在果岭上停留过久  **四、下场的基本注意事项及案例**   * 1. 服侍与球鞋   2. 基本装备与击球用具   3. 记分方法与规则   **五、木杆击球技术**  **讲解：**  **木杆（Woods）**   1. 1号木杆（Driver）   球员为了获得远的飞行距离，通常在发球区时选择1号木杆。这是因为在发球区上的第一杆打得越远，球相应距离球洞越近。第二杆或第三杆就可能使用较短的球杆，相对将球打得靠近球洞的概率增大。因此1号木杆是对提高成绩有重要作用的球杆，而且也是最有魅力的球杆。  因为1号木杆的特点是打得远，强调的是距离，在比赛中球员在发球区发球时，总有这样一些想法：“这一洞要打出好成绩”、“和对手比比看谁打得远”，因此使用1号木杆时试图猛力击球的现象很多，这不是一种好现象，常常因此而破坏了挥杆节奏。实际上，球的飞行远度并不只是与挥杆所用力量的大小成正比，更重要的是取决于击球瞬间球杆杆头对球的冲击速度。冲击球时杆头的运动速度越快，对球的冲量越大，则球飞得越远。问题在于，要增强杆头冲击球的速度主要靠什么呢？主要依靠大而圆的挥杆轨迹和流畅协调的挥杆节奏，为此下肢和上体要充分超越球杆是关键所在。盲目地使用强力挥杆，这样不仅会使挥杆轨迹缩小、动作僵硬变形、节奏失调，而且球也打不远，出现各种各样的失误球。所以握1号木杆击球的球员，首先应想到的是“放松”，“注意有节奏地使身体和下肢超越球杆”。  1号木杆在所有的球杆中长度最长，挥杆幅度最大，使用的站姿宽于使用其他球杆的站姿（稍宽于肩）。  在后摆杆时，要保持两臂和肩构成的三角形，并保持左臂和球杆的一体化，在两手位置到达腰部之前，不要使用手腕。在两手到达腰部该继续上挥时左腕才开始向拇指方向屈曲，随着摆臂、转肩、转体，将球杆挥至顶点。 | 60′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 |  | 1. 球道木杆（Fairway Woods）   球道木杆是指2号木杆(Brassle)、3号木杆(Spoon)、4号木杆(Baffy)和5号木杆(Cleek)。球道木杆的特点是既要打得远，又要打得准，主要在球道上使用的专杆而得名。在草较长的长草区或球道沙坑中，球的位置状态较好时亦可以使用它。  球道木杆与1号木杆的区别在于，1号木杆在发球区使用，允许有球座把球架起来，而球道木杆则一般是用来击打地面或沙上的球；由于球的位置状态的限制，打球的难度可以说比1号木杆困难，因此易于出现错误球。因为球杆长度和杆面倾角的关系，往往产生球不易上升的感觉，一般球员总是带着打上升球的想法，故出现身体向左上方耸的动作，反而造成  杆头击打在球的上方，形成地滚球。球的飞行线的高度是由球杆杆面的倾角决定的，只要在击球过程中以身体纵轴为中心，正确地转动身体，没有多余的上下起伏或耸肩的动作，球道木杆杆面倾角大于1号木杆，自然地就能打出弹道高于1号木杆的球来。  再一个与1号木杆的区别是，在使用球道木杆时，其站姿比使用1号木杆时要窄一些，如果球的位置不便，仍然位于左足踵内侧线上，但右足较1号木杆稍向左足方向移动。  在上挥杆时要十分注意节奏，挥杆顶点时球杆的位置与1号木杆略有不同，使用1号木杆时挥杆顶点的球杆基本与地面平行，可以认为杆头是指向钟表三点的位置，而使用球道木杆时，球杆与地面成一定角度，基本上是指向两点的位置。  在下挥杆时也要注意保持流畅的节奏，不要用球杆头从上往下砸击球，而要以扫击球的感觉，使杆头从球的位置快速扫过，使杆头的底面几乎贴着地面向球的飞行方向低而长得滑行，这样就能打出理想的好球来。换句话说，使用球道木杆时，一个很重要的问题就是用杆头去捕捉球似的，而不是向下砸球或向上捞球。  **组织：学生四列横队。如图：　　△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）教师先对技术进行讲解，并从正面和侧面做正确和易犯错误的动作示范。学生认真听。  （2）学生原地握杆体会动作要领。  （3）学生先集体无球挥杆练习，教师纠正错误动作。四人一组分组进行练习，部分学生先结合球挥杆，部分学生练习推杆和空挥杆。每人打5～10球后交换，小组完毕两部分学生交换练习项目。 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 结  束  部  分 | 10′ | **六、整队集合、小结**   1. 安排课后练习内容，检查课后练习考勤表 2. 介绍下次课上课内容：去练习场进行考核 3. 收集场地上的器材并归还 | 5′ |
| 器材 | |  | |
| 教师小结 | |  | |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

第 12 次课 日期 学生人数男

女

课的任务：1、准备与热身运动2、注意击球时的安全事项与规则礼仪

3、检验学员教学成果，让学员体验高球魅力

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 开  始  部  分  基  本  部  分 | 20′  60′ | **一、准备部分**  1．整队点名，上车。  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布本次课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、抵达练习场**  **1、热身运动**   1. 头部运动 2. 头颈部侧屈 3. 双臂上推 4. 扩胸展背 5. 屈肘拉肩 6. 立转体 7. 球杆置于肩背的热身运动   **组织：同上**  **2、利用数字仪器复习短切杆击球、短铁杆击球、中铁杆击球技术**  **组织：**每两人一个打位，每人5～10球后交换。  **教法：**（1）打球者要求认真完成击球技术动作，按照所学动作技术要领有针对性的进行练习。另一人要认真观看击球并对动作进行分析  （2）一部分学生先进行推杆练习，一部分再球道上进行练习  （3）教师轮流对动作进行纠正 | 10′  120′  5′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分  结  束  部  分 | 10 | **考核方法：**  **每位同学用7号铁击20粒球**  **要求：1）距离：135码左右距离，左右偏差不超过5码**  **2）每人在5分钟内完成考核**  **达到要求者每球计5分，否则不得分。累计计算总得分为考核成绩。**  **成绩分类：优秀90分 一般70分良好80分 及格60分**  **0～11球不及格 12～14球一般 15～17球良好 18～20球优秀**  **将学生成绩记录后结束**  **三、结束返校**  **结束后集合整队，安排下次课内容，布置课后练习项目。** | 10′  5′ |
| 器材 | |  | |
| 教师小结 | |  | |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

第 13 次课 日期 学生人数男

女

课的任务： 1、准备与热身运动 2、巩固和复习以下内容并进行分组循环练习，要求学员体会正确的挥杆节奏与动力定型1)、推杆技术动作 2)、短、中、长铁杆技术动作

3、复习开球木杆击求球技术及分组练习

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 开  始  部  分 | 20′ | **一、准备部分**  1．整队点名  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布本次课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、热身运动**   1. 头部运动 2. 头颈部侧屈 3. 双臂上推 4. 压腕 5. 扩胸展背 6. 屈肘拉肩 7. 立转体 8. 球杆置于肩背的热身运动   **三、复习推杆击球技术**  推杆技术要点：   * 1. 认真观察情况，确定推击路线；   2. 选择好既安稳又平衡的站位   3. 球的位置要在左脚后跟正前方，左眼的正下方   4. 头部保持固定，两眼不要过早跟踪球的去向   5. 用钟摆动作的幅度大小来控制、调节推击距离   6. 推击球后不要使推击杆突然停顿，顺势动作的最高点要和 后摆杆最高点高度基本相同   7. 推击球动作要缓和、悠长，将球向目标方向送出，且不要过于短促   8. 进行长距离推击时，以使球进入球洞周围1米范围内为第一目标 | 5′  10′  20′ |
| 基  本  部  分  结  束  部  分 | 60  10′ | **四、中铁杆技术**  **重点：**在使用中铁杆的时候，没有必要为求得距离而牺牲准确度，不需要做过大幅度的上挥杆，一般以挥杆顶点时杆头指向1点的位置为好。挥杆节奏自然流畅，用力只需80％，如果用全力挥杆击球，就可能改变挥杆的正确轨迹和杆面的方向，造成严重的失误。  瞄球要从球的正后上方看球，如果像使用1号木杆时那样，稍从右后上方向下斜视的话，就容易是体重落到右足，使挥杆节奏受到影响。  使用中铁杆时，为避免全力击球，可留有余地选择球杆。  **五、长铁杆击球技术**  **重点：**使用长铁杆时，较使用球道木杆要求更高一些，因为它既要求飞行距离，更要求飞行的准确性。加上其杆身长、杆面倾角小和杆头轻而小的特点，并非有力就能得心应手地使用。所以即使很多职业选手也都认为它们最难使用的球杆。  通常在使用长铁杆时，都认为这种球杆杆面倾角小，杆身又长,因此一握住球杆就想猛力挥杆，将球击得远远的。结果这样打出去的球不是向左就是向右，越用力击球就越糟糕，挥杆节奏失调，挥杆轨迹不理想，根本谈不上有好球。所以，顺其自然地用力，保持流畅的节奏，是正确使用长铁杆的关键之一。  在站姿方面，体重要均匀地分布在两腿上，这样可以防止向下砸击球的错误，保持自然流畅的挥杆技术。  下挥杆以左足踵落地开始启动，要注意左半身领先，不要因过于想用力而使上体动作过快、过早地用臂带动球杆向下砸球。  顺势动作和结束动作幅度要大，且干净利落，和使用木杆一样，杆头沿地面低而长地向飞行方向扫出，头与杆头配合协调。  **组织：** 见右图  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）抽查部分学生进行动作示范，由学生进行点评，最后由教师进行小结。  （2）学生分组进行练习，每人5～10球后换人，小组完成后互换项目，教师进行纠正。  **注意事项：**练习时注意间隔距离，挥杆时注意安全。  **七、整队集合、小结**   1. 安排课后练习内容，检查课后练习考勤表 2. 介绍下次课上课内容 | 40′  40′  5′ |
| 器材 | |  | |
| 教师小结 | |  | |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

第 14 次课 日期 学生人数男

女

课的任务：1、准备与热身运动2、巩固和复习以下内容并进行分组循环练习，要求学员掌握正确的挥杆节奏与动力定型

1）、推杆技术动作 2）、短、中、长铁杆击球技术动作

3、复习开球木杆击求球技术及分组循环练习

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 开  始  部  分 | 20′ | 一、准备部分  1．整队点名  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布本次课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、热身运动**   1. 头部运动 2. 头颈部侧屈 3. 双臂上推 4. 压腕 5. 扩胸展背 6. 屈肘拉肩 7. 立转体 8. 球杆置于肩背的热身运动 | 5′  10′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 | 60′ | **三、复习木杆击球技术**  **讲解：**  **木杆（Woods）**   1. 1号木杆（Driver）   球员为了获得远的飞行距离，通常在发球区时选择1号木杆。这是因为在发球区上的第一杆打得越远，球相应距离球洞越近。第二杆或第三杆就可能使用较短的球杆，相对将球打得靠近球洞的概率增大。因此1号木杆是对提高成绩有重要作用的球杆，而且也是最有魅力的球杆。  因为1号木杆的特点是打得远，强调的是距离，在比赛中球员在发球区发球时，总有这样一些想法：“这一洞要打出好成绩”、“和对手比比看谁打得远”，因此使用1号木杆时试图猛力击球的现象很多，这不是一种好现象，常常因此而破坏了挥杆节奏。实际上，球的飞行远度并不只是与挥杆所用力量的大小成正比，更重要的是取决于击球瞬间球杆杆头对球的冲击速度。冲击球时杆头的运动速度越快，对球的冲量越大，则球飞得越远。问题在于，要增强杆头冲击球的速度主要靠什么呢？主要依靠大而圆的挥杆轨迹和流畅协调的挥杆节奏，为此下肢和上体要充分超越球杆是关键所在。盲目地使用强力挥杆，这样不仅会使挥杆轨迹缩小、动作僵硬变形、节奏失调，而且球也打不远，出现各种各样的失误球。所以握1号木杆击球的球员，首先应想到的是“放松”，“注意有节奏地使身体和下肢超越球杆”。  1号木杆在所有的球杆中长度最长，挥杆幅度最大，使用的站姿宽于使用其他球杆的站姿（稍宽于肩）。  在后摆杆时，要保持两臂和肩构成的三角形，并保持左臂和球杆的一体化，在两手位置到达腰部之前，不要使用手腕。在两手到达腰部该继续上挥时左腕才开始向拇指方向屈曲，随着摆臂、转肩、转体，将球杆挥至顶点。 | 100′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 |  | 1. 球道木杆（Fairway Woods）   球道木杆是指2号木杆(Brassle)、3号木杆(Spoon)、4号木杆(Baffy)和5号木杆(Cleek)。球道木杆的特点是既要打得远，又要打得准，主要在球道上使用的专杆而得名。在草较长的长草区或球道沙坑中，球的位置状态较好时亦可以使用它。  球道木杆与1号木杆的区别在于，1号木杆在发球区使用，允许有球座把球架起来，而球道木杆则一般是用来击打地面或沙上的球；由于球的位置状态的限制，打球的难度可以说比1号木杆困难，因此易于出现错误球。因为球杆长度和杆面倾角的关系，往往产生球不易上升的感觉，一般球员总是带着打上升球的想法，故出现身体向左上方耸的动作，反而造成  杆头击打在球的上方，形成地滚球。球的飞行线的高度是由球杆杆面的倾角决定的，只要在击球过程中以身体纵轴为中心，正确地转动身体，没有多余的上下起伏或耸肩的动作，球道木杆杆面倾角大于1号木杆，自然地就能打出弹道高于1号木杆的球来。  再一个与1号木杆的区别是，在使用球道木杆时，其站姿比使用1号木杆时要窄一些，如果球的位置不便，仍然位于左足踵内侧线上，但右足较1号木杆稍向左足方向移动。  在上挥杆时要十分注意节奏，挥杆顶点时球杆的位置与1号木杆略有不同，使用1号木杆时挥杆顶点的球杆基本与地面平行，可以认为杆头是指向钟表三点的位置，而使用球道木杆时，球杆与地面成一定角度，基本上是指向两点的位置。  在下挥杆时也要注意保持流畅的节奏，不要用球杆头从上往下砸击球，而要以扫击球的感觉，使杆头从球的位置快速扫过，使杆头的底面几乎贴着地面向球的飞行方向低而长得滑行，这样就能打出理想的好球来。换句话说，使用球道木杆时，一个很重要的问题就是用杆头去捕捉球似的，而不是向下砸球或向上捞球。  **组织：学生四列横队。如图：　　△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）教师先对技术进行讲解，并从正面和侧面做正确和易犯错误的动作示范。学生认真听。  （2）学生原地握杆体会动作要领。  （3）学生先集体无球挥杆练习，教师纠正错误动作。四人一组分组进行练习，部分学生先结合球挥杆，部分学生练习推杆和空挥杆。每人打5～10球后交换，小组完毕两部分学生交换练习项目。 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 结  束  部  分 | 10′ | **四、整队集合、小结**   1. 安排课后练习内容，检查课后练习考勤表 2. 介绍下次课上课内容 3. 收集场地上的器材并归还 | 5′ |
| 器材 | |  | |
| 教师小结 | |  | |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

第 15 次课 日期 学生人数男

女

课的任务： 1、介绍高球基本规则及礼仪

1. 介绍下场的基本注意事项及案例

3、热身运动

4、木杆击球技术的介绍性学习

5、所学技术的综合指导

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 准  备  部  分 | 20 | 一、准备部分  1．整队点名  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布本次课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、热身运动**   1. 头部运动 2. 头颈部侧屈 3. 双臂上推 4. 压腕 5. 扩胸展背 6. 屈肘拉肩 7. 立转体 8. 球杆置于肩背的热身运动   **三、介绍高球基本规则及礼仪**  1、球场上的礼貌   1. 球道上的礼貌：   重点：正确处理削起的草皮断片和打痕、寻找遗失球、如何在沙坑中打球、击球前应练习几次空挥杆？   1. 球场上的先行权 2. 球场的保护 3. 其它   2、果岭上的礼貌   1. **果岭上的礼仪** | 5′  10′  20′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 | 60′ | 2）及时修复球下落造成的果岭表面损伤  3）不要破坏别人的推击线  4）确保正在推球的同伴不受干扰  5）不要在果岭上停留过久  **四、下场的基本注意事项及案例**   * 1. 服侍与球鞋   2. 基本装备与击球用具   3. 记分方法与规则   **五、硬地球技术**  **挥杆技巧：**  选择劈起杆，并将球置于作好击球准备的双腿之间偏右侧。在不该变手与身体距离的前提下，尽量做到身体向球的位置前倾，一直到杆头提起、趾部朝下。注意，此时身体几乎是垂直状态。现在身体的大部分重量前移至前侧髋部，同时，保持身体的笔直状态。笔直的身姿和高举的双手能够在击球时产生一个比较陡的击球角度。进而能够消除击球时手腕的任何变形动作。  收回左脚，使身体展开并对正目标点，同时，将杆面轻轻对准目标点的右侧。在做上述动作时，一定要保证目标线在双腿中间偏右侧位置。然后使用常用的远程劈起杆的方法击球，此时，一定要保证力度大小适中。  **要点：**  上杆节奏：上杆节奏或者上杆曲腕是很有必要的。假如没有事先调整好腕部姿势，在向下挥杆时，就会感到需要增加手的动作，其结果将导致在击球瞬间腕部方向会令人懊恼的发生改变。  身体转动：在硬土场地挥杆的特点就在于身体的转动，而非移动。从开始上挥杆到下挥杆，一直到挥杆完成，身体的重量应该一直由左脚来承受。  沿身体线挥杆：允许手臂沿着身体线进行挥杆动作。身体线应该在目标点的左侧（对于右手持杆者而言）。请记住，应该使杆面一直指向身体的右侧，这样，沿着身体进行挥杆动作就会将球击向目标区，为了更好地运用此种击球方式，不得不依赖身体姿势。开式击球姿势连同关式击球姿势杆面能够平衡进行击球动作时的身体惯性。 | 10′  30′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 基  本  部  分 |  | **六、沙坑击球技术**  **1、握杆法**  握杆的方法基本与短打相同，唯一要改变的是两手在握杆时向逆时针方向调整，也就是将杆面打开，握杆的时候两手要握得结实。  **2、站姿**  瞄球之前要左右扭动身体，把脚稳稳地埋进沙里，脚位低了，握杆也要往下，直到左臂能伸直。球的位置要在两脚中心靠左，身体重心大部分落在左脚。  **3、瞄准球**  两脚站成开式，两脚的位置大约与目标形成30度角，自然杆头也要向右方打开30度角，身体重心偏于左脚。  根据球距旗杆的距离，决定球距右脚的距离。一方面，向外打开的杆头可加大倾角，能将球托起，另一方面，向外打开的杆头较容易滑进沙里，并且可轻易滑出，有利于完成挥杆击球动作。  注意：瞄球点是球后1厘米左右的沙子。  **4、挥杆**  要根据距旗杆的距离，决定上杆的幅度。下杆时以左臂为前导，用杆头击打球后1厘米左右的沙子，顺势将球击出。球击出后，继续向前送杆，不要急于翻腕收杆。像打高抛球一样，在沙子上以挥杆的幅度大小来控制不堪的飞行距离最为理想。挥杆的幅度大，球就飞得远，挥杆的幅度小，球的速度就慢，打出去的球就飞得近。  ① U型挥击法  在远距离、软沙、坑墙不高的时候用U型挥击法击球，球的运动弹道低，破沙的角度浅。  ② V型挥击法  用在短距离内，使球立即高飞起来，软软落下的击球方法。这种挥杆使你的杆头能精确地在球后1-2厘米的地方砍入沙中，因为向下挥杆的力量大部分被沙子所吸收，所以即使杆头的力量较大，球也不会飞得很远。在果岭周围用V型挥击法最为完全。  **5、打沙坑球的要领**  （1）要有稳固的脚位，脚底碾入沙中，可以得到最稳固的平衡。  （2）握杆时要往下约2.5厘米，这样可以弥补双脚置入沙中的深度，而使双手能更接近球。如果不这样做，则易形成劈沙太深的情形。  （3）采用开式站姿做击球准备时，双脚、双膝、臀部和肩膀皆朝向目标的左方，这样的姿势有助于用垂直度大的上杆和下杆击球，而90%的果岭沙坑球，皆须做这样的动作。  （4）应注视球后面约2.5厘米的地方，因为那里才是触击点。 | 30′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 结  束  部  分 | 10′ | **组织：学生四列横队。如图：　　△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  **△　△　△　△　△　△　△**  **△　△　△　△　△　△　△**  **教法：**（1）教师先对技术进行讲解，并从正面和侧面做正确和易犯错误的动作示范。学生认真听。  （2）学生原地握杆体会动作要领。  （3）学生先集体无球挥杆练习，教师纠正错误动作。后分组进行练习，部分学生先结合球挥杆，部分学生练习推杆和空挥杆。每人打10球后交换，小组完毕两部分学生交换练习项目。  **七、整队集合、小结**   1. 安排课后练习内容，检查课后练习考勤表 2. 介绍下次课上课内容：下球场击球 3. 收集场地上的器材并归还 | 5′ |
| 器材 | |  | |
| 教师小结 | |  | |

**上海电机学院高尔夫俱乐部教案**

第 16 次课 日期 学生人数男

女

课的任务：1、考试

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 准  备  部  分  基  本  部  分 | 20′  60′ | **一、准备部分**  1．整队点名，上车。  2．检查服装及鞋子 **△　△　△　△　△　△　△**  3．安全常识教育**△　△　△　△　△　△　△**  4．宣布本次课的任务 **△　△　△　△　△　△　△**  5．安排见习生 **△　△　△　△　△　△　△**  **★**  组织：两列横队，见右上图  要求：队列整齐、精神饱满  **二、准备活动**  **1、热身运动**   1. 头部运动 2. 头颈部侧屈 3. 双臂上推 4. 压腕 5. 扩胸展背 6. 屈肘拉肩 7. 立转体 8. 球杆置于肩背的热身运动   **组织：**  **学生依次考试** | 10′  20′  180′ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课的部分 | 时间 | 课的内容和组织教法 | 练习的时间和次数 |
| 结  束  部  分 | 10′ | **三、结束**  结束后集合整队。 | 10′ |
| 器材 | |  | |
| 教师小结 | |  | |